



# НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 9(34) 2019

ISSN 2413-6379

В номере:

*Современные  
технологии спортивной  
подготовки*

*Спорт, человек,  
здоровье*

НАУКА,  
СПОРТ, ТУРИЗМ

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности  
и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

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

E-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.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 28.10.2019 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)

ББК 75.81я431

Н 34

16+

**Н 34 Наука-2020**

Наука-2020 : Наука, спорт, туризм : материалы III Международной научно-практической конференции 11-12 октября 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 9(34). – 176 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_9\(34\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_9(34)2019.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам III Международной научно-практической конференции «Наука, спорт, туризм».

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.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

© Сетевое издание «Наука-2020», 2019

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<b>Панферов Р. Г.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	5
<b>Абраамян А. А., Гакаме Р. З., Овчинников Ю. Д.</b> РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА В МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ	11
<b>Герасимов И. В.</b> БОЙ С ТЕНЬЮ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ	19
<b>Демочкина Т. Н.</b> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ	23
<b>Моськин С. А.</b> ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ	31
<b>Величко А. И., Татаринцева О. А.</b> СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	37
<b>Спринчак В. Д., Михайлов А. Ю.</b> МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ	40
<b>Демочкина Т. Н.</b> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	45
<b>Мосякина Ю. Э.</b> ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, РАЗНОВИДНОСТИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ	52
<b>Безруков Д. С., Михайлов А. Ю.</b> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ 9-10 ЛЕТ	59
<b>Горелов Н. С.</b> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	64

## СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

<b>Махов С. Ю.</b> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	72
<b>Лукьянова Л. М.</b> УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ	89
<b>Бухарева Д. А., Коробейникова Е. И.</b> ФУТБОЛ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: КАК ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА ВЛИЯЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ	94

<b>Петров И. Ф.</b> ПОСТСОВРЕМЕННОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ДУХОВНОГО КРИЗИСА КУЛЬТУРЫ	98
<b>Мостовая Т. Н.</b> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН	105
<b>Попов А. П., Артамонова А. Д.</b> ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	113
<b>Головинова И. Ю., Николаева В. С.</b> СРАВНЕНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РФ И США	117
<b>Мосякина Ю. Э.</b> ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДНОЙ СРЕДЕ С ДЕВУШКАМИ И ЖЕНЩИНАМИ	124
<b>Петрова С. И.</b> МАССОВАЯ КУЛЬТУРА: СМЫСЛООБРАЗОВАНИЯ В ПОСТМОДЕРНЕ	131
<b>Ткачева Е. Г., Клецков Н. А.</b> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ	139
<b>Мостовая Т. Н., Донцов В. В., Старовойтов Ю. Н.</b> МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	143
<b>Жихарев Д. А.</b> РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	152
<b>Данилочкин А. Е., Дегтярев И. Г., Лобынцев И. А.</b> ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	155
<b>Агибалов А. С.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРИЗИРОВАННЫХ КОМПЛЕКСОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	163
<b>Стрыкова В. С., Махов С. Ю.</b> ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РОССИИ	172

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.011

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

### IMPROVEMENT OF THROW EQUIPMENT OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

**Панферов Роман Геннадьевич**

кандидат юридических наук

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Panferov Roman Gennadyevich**

PhD, teacher

department of physical training and sport

Oryol legal institute of the Ministry of Internal Affairs

of the Russian Federation of V.V. Lukyanov

Orel, Russia

**Аннотация.** В рассматриваемой статье поднимается вопрос относительно правильности выполнения болевых приемов борьбы, что способствует правомерному применению физической силы в процессе повседневной деятельности сотрудников ОВД, а также эффективности мер личной безопасности. Проблемой, которая в современных условиях набрала наибольшую актуальность, является применение полицией мер принуждения таким образом, чтоб они отвечали требованиям принципа законности, являющегося основополагающим в деятельности ОВД.

**Abstract.** In the considered article the question concerning correctness of performance of painful methods of fight is brought up that promotes lawful use of physical force in the course of daily activity of staff of Department of Internal Affairs and also efficiency of measures of personal security. A problem which in modern conditions gained the greatest relevance is application of coercive measures by police thus that they met the requirements of the principle of legality which is fundamental Department of Internal Affairs in activity.

**Ключевые слова:** боевые приемы борьбы; техника выполнения бросков; меры принуждения; образовательные организации системы МВД России.

**Keywords:** fighting methods of fight; technology of performance of throws; coercive measures; educational organizations of a system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.

Стоит отметить, что одним из направлений деятельности сотрудников ОВД является охрана общественного порядка и обеспе-

чение общественной безопасности[1]. Как показывает практика, в большинстве случаев, возникающих в процессе выполнения сотрудниками повседневных служебных задач, возникает необходимость в применении такой меры принуждения, как физическая сила, элементом которой являются боевые приемы борьбы.

Исходя из анализа правоприменительной деятельности, можно сделать вывод о том, что при осуществлении меры процессуального обеспечения, как задержаний лица, совершившего административное правонарушение, зачастую у сотрудников возникают трудности противостоять правонарушителям, эффективно применить боевые приемы борьбы, умело действовать при возникшей экстремальной ситуации. По нашему мнению, возникающие ошибки обусловлены отсутствием организованных на должном уровне занятий по отработке имеющихся практических навыков[2].

В связи с вышеизложенным, необходимо сделать вывод о том, что организация и проведение качественных занятий по изучению и отработке боевых приемов борьбы в целом, и бросковой техники в частности, является неотъемлемым элементом профессиональной служебной подготовки сотрудников ОВД.

Стоит отметить, что броски, как разновидность меры принуждения по применению физической силы, являются наиболее эффективными по отношению к боевым приемам борьбы, т.к. обладают рядом преимуществ. Одним из основных преимуществ бросков является то, что после его проведения задерживаемое лицо находится в лежачем положении, что позволяет его проще осуществлять над ним контроль. Также, к преимуществам следует отнести тот факт, что при правильном и эффективном производстве броска вред, оказываемый задерживаемому лицу, почти не наносится, что является необходимым условием правомерного применения физической силы. Если рассматривать броски в системы с другими приемами (удары, болевые приемы, удушающие приемы), то необходимо сказать, что броски являются наиболее эффективным методом, позволяющими задержать преступника и отразить нападение на сотрудника ОВД[3]. Как правило, обучение любым двигательным навыкам, необходимым для выполнения боевых приемов борьбы, независимо от того удары это или броски, осуществляется в соответствии с общими и специфическими принципами физического воспитания и спорта.

Внимание преподавателей физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России обращено на решение специальных задач профессиональной служебной подготовки, что обусловлено спецификой профессии лиц, обучающихся в данных учреждениях. К специальным задачам следует отнести: выработка практических навыков личной безопасности при возникающих экстремальных ситуациях; подготовка сотрудников к условиям, при которых возникает необходимость в применении боевых приемов

борьбы. Стоящая перед преподавателями задача по повышению эффективности учебного процесса физической подготовки затрагивает множество фундаментальных общих и специальных принципов, но мы остановимся на принципе научности, т.к. он, по нашему мнению, является наиболее важным, но малоизученным и до конца не проработанным. Весь процесс обучения должен строиться на основе методики, которая была научно обоснована, а не на конкретном эмпирическом материале, полученном при осуществлении конкретного приема в процессе оперативно-служебной деятельности, т.к. для любой ситуации присущ признак динамичности, т.е. ни одна из ситуаций не сможет идентично сложиться вновь[4].

К физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России должны предъявляться специфические требования, что обусловлено тем, что в дальнейшем полученные навыки и умения будут направлены на обеспечение личной безопасности сотрудника, защиту личности, общества и государства от противоправных посягательств при непосредственном физическом контакте с правонарушителем.

В процессе осуществления повседневной деятельности сотрудник ОВД часто сталкивается с ситуациями, когда у него возникает необходимость в применении физической силы, которая, как правило, встречает силовое сопротивление. В таких случаях необходимо подавить сопротивление, подобрав и выполнив боевой прием борьбы, который поможет обезвредить и задержать правонарушителя. По нашему мнению, наиболее эффективным действием, с помощью которого будет достигнута цель, является бросок, освоенный курсантом на уровне двигательного навыка. Признаком освоил курсант двигательный навык или нет будет являться устойчивость к воздействию, целью которого является предотвращение боевого приема борьбы[5].

Любое изучение двигательного действия должно сопровождаться с освоения техники. Первоначальным этапом изучения бросков является изучение положения обучаемого. При производстве броска действия руками, ногами и корпусом должны осуществляться во взаимодействии, как единая система. Зачастую курсантами, как показывает практика, это не выполняется и придумывается множество способов простого опрокидывания или сваливания оппонента в лежащее положение, не обращая внимания на центр тяжести. Оценка «отлично» должна выставляться только в том случае, когда обучаемым выполняется техничное действие, которое способствует потере равновесия соперника и приведения его в лежащее положение[6].

Приобретению бросковой технике предшествует комплекс двигательных действий, специальных упражнений. Систематическое использование их на учебных занятиях позволит освоить двигательный навык, чтобы эффективно производить броски в процессе возни-

кающих экстремальных ситуациях при выполнении оперативно-служебных задач. По мнению многих специалистов, данное положение ошибочно, т.к. цель физической подготовки сотрудников ОВД различается от цели подготовки спортсменов.

По нашему мнению, цели практически идентичны. Самым главным сходством является соревновательный элемент, но только у спортсмена в рамках противоборства, а у курсанта в контексте применения меры принуждения со своими специфическими целями. Отличием является лишь факт отсутствия запрещенных правил и действий, которых нет в процессе выполнения сотрудниками оперативно-служебных задач. Соревновательная деятельность спортсмена не в полной мере обладает разнообразием возможных вариантов развития ситуации, которые встречаются у сотрудников ОВД, находящихся в непосредственном контакте с правонарушителем. Также, важным отличием является контингент, т.к. сотрудники ОВД применяют физическую силу только по отношению к тем лицам, которые нарушили общепринятые правила и нормы поведения в обществе[7].

В процессе обучения курсантов бросковой технике в большинстве случаев проблемой является упрощение методики, причиной которой является, как правило, нехватка объема учебного времени. Изучаются лишь основные положения, не отдается должного внимания положению обучаемого, динамическим ощущениям. Из-за этого, в ситуации, когда сотрудник вступает в противоборство с правонарушителем, он оказывается беспомощным и не может действовать в удовлетворительном объеме.

Еще одним фактором, которые оказывает влияние на освоение бросковой техники, является несоответствие физической развитости требованиям, предъявляемым к эффективному выполнению бросков. Курсанты не могут выполнить бросок, т.к. не обладают соответствующей силой. Единственным решением этой ситуации является выполнение комплекса двигательных действий и специальных упражнений, которые предшествуют освоению бросковой техники[8].

Таким образом, подводя итог вышесказанному, необходимо сделать вывод о том, что физическая подготовка является неотъемлемым элементом профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Направленность этой физической подготовки не достижение высоких показателей в спорте, а эффективное выполнение оперативно-служебных задач, являющихся привычным компонентом профессиональной деятельности.

Кроме того, физическая подготовка, являясь элементом оперативно-боевой подготовки, требует рассмотрения с точки зрения системы. Стоит отметить, что броски, как разновидность меры принуждения по применению физической силы, являются наиболее эффективными по отношению к боевым приемам борьбы, т.к. обладают рядом преимуществ, рассмотренных нами выше.

## Литература

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. N 3-ФЗ "О полиции". (Принят Государственной Думой 28 января 2011 года, одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 года), (ред. от 04.07.2016) // «Собрание законодательства РФ», 14.02.2011 №7, ст.900.
2. Асхамов А.А. Развитие физических качеств у курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях. Дисс.. канд. пед. наук. СПб., 2014.
3. Воронов В.М. К проблеме прогнозирования успешности спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах // Культура физическая и здоровье. 2013. № 4(46). С. 39-42.
4. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.
5. Старков М. А., Задорин С. В. О проблеме повышения эффективности выполнения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России // Обучение и воспитание: методика и практика. 2013. № 9. С. 156-161.
6. Золотенко В. А.. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России : дис. ... канд. педаг. наук. СПб., 2014. 199 с.
7. Пастухов Е. В. Обучение правомерному применению боевых приемов борьбы // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. № 31. С. 144-147.
8. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.

## References

1. Federal'nyj zakon ot 7 fevralya 2011 g. N 3-FZ "O policii". (Prinyat Gosudarstvennoj Dumoj 28 yanvaryaya 2011 goda, odobren Sovetom Federacii 2 fevralya 2011 goda), (red. ot 04.07.2016) [Federal law of February 7, 2011 N 3-FZ "About police". (It is accepted The State Duma on January 28, 2011, it is approved by the Federation Council on February 2, 2011), (an edition of 04.07.2016)]. Federal'nyj zakon ot 7 fevralya 2011 g. N 3-FZ "O policii". (Prinyat Gosudarstvennoj Dumoj 28 yanvaryaya 2011 goda, odobren Sovetom Federacii 2 fevralya 2011 goda), (red. ot 04.07.2016) [A collection of the legislation of the Russian Federation], 14.02.2011 No. 7, Article 900.
2. Askhamov A. A. Razvitie fizicheskikh kachestv u kursantov vuzov MVD Rossii k dejstviyam v ekstremal'nyh situacijah. Diss.. kad. ped. nauk [Development of physical qualities in cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs Russia to actions in extreme situations. Diss. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, 2014.
3. Voronov V. M. K probleme prognozirovaniya uspešnosti sportsmenov, specializiruyushchihsya v smeshannyh edinoborstvah [To a problem of forecasting of success of athletes, specializing in mixed martial arts]. Kul'tura

*fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health, 2013, no. 4(46), pp. 39-42.*

4. Barkalov S. N., Flusov E. V. *Kompleksnoe primenenie fizicheskikh uprazhnenij v sluzhebno-boevoj podgotovke kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Complex application of physical exercises in office combat training of cadets of the educational organizations Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of the Tula state university. Physical culture. Sport, 2014, no. 3, pp. 3-7.*

5. Starkov M. A., Zadorin S. V. *O probleme povysheniya effektivnosti vypolneniya boevyh priemov bor'by na zanyatiyah po fizicheskoy podgotovke v vuzah MVD Rossii [About a problem of increase in efficiency performance of fighting methods of fight on classes in physical training in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Obuchenie i vospitanie: metodika i praktika - Training and education: technique and practice, 2013, no. 9, pp. 156-161.*

6. Zolotenko W. A. *Sovershenstvovanie professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki kursantov v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah MVD Rossii : dis. kand. ped. nauk [Improvement professional and applied physical training of cadets in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Diss. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, 2014, 199 p.*

7. Pastukhov E. V. *Obuchenie pravomernomu primeneniyu boevyh priemov bor'by [Training in lawful application of fighting receptions fight]. Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii - Problems and the prospects of development of education in Russia, 2015, no. 31, pp. 144-147.*

8. Barkalov S. N., Flusov E. V. *Kompleksnoe primenenie fizicheskikh uprazhnenij v sluzhebno-boevoj podgotovke kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Complex application of physical exercises in office combat training of cadets of the educational organizations Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - News of the Tula state university. Physical culture. Sport, 2014, no. 3, pp. 3-7.*

УДК 796.332.

**РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА  
В МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ**

**THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S FOOTBALL  
IN THE INTER-REGIONAL ASSOCIATIONS**

**Абрамян Алина Арутюновна**

студент

факультета спорта, профиль «Женский футбол»

**Гакаме Рауф Заурович**

кандидат биологических наук, доцент

**Овчинников Юрий Дмитриевич**

кандидат технических наук, доцент

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма

г. Краснодар, Россия

**Abrahamyan Alina Arutyunova**

student

faculty of Sport, profile, "Women's soccer»

**Hakama Rauf Zaurovich**

candidate of biological Sciences, associate Professor

**Ovchinnikov Yuri Dmitrievich**

candidate of technical Sciences, associate Professor

Kuban state University of physical culture, sports and tourism

Krasnodar, Russia

**Аннотация.** В статье авторы представляют анализ развития женского футбола в межрегиональных объединениях Российского Футбольного Союза.

**Abstract.** The authors present an analysis of the development of women's football in the interregional associations of the Russian Football Union.

**Ключевые слова:** женский футбол, спортивный резерв, команды, клубы, муниципальное образование.

**Keywords:** women's football, sports reserve, teams, clubs, municipal education.

Женский футбол в России имеет свои приоритеты развития, в отличие от других командных игровых видов спорта [4,6,9]. Проводимые соревнования показывают основные проблемы в женском футболе: технико-тактическая и психологическая подготовка, а также источники финансирования [1,3,8]. Следует отметить еще один важный аспект восприятие женского футбола как вида спорта на региональном уровне, который недостаточно представлен в научной литературе [5,6,7]. Женский футбол набирает популярность среди подростков по направлениям – детский спорт и школьный спорт, проводящийся в разных формах.

Например, «Локобол» – международный фестиваль детского футбола, объединяющий под своим флагом юных игроков со всей России, а также стран Европы и СНГ. Турнир проводится для девочек и мальчиков 10-12 лет. Хабаровск 9-12 июня (финал): Хабаровск, Биробиджан, Благовещенск, Владивосток, Петропавловск-Камчатский, Комсомольск-на-Амуре, Южно-Сахалинск, Якутск, Анадырь (без выхода в финал), команда Японии или Южной Кореи. Станция «Мексика – 1986. В 2019 году в Краснодарском крае состоялся региональный этап XIII Международного фестиваля «Локобол-2019-РЖД» среди детских команд 2008-2010гг. рождения, посвященного 45-летию БАМа.



Рис. 1. Финал Первенства России по футболу среди сборных команд субъектов РФ (девушки до 15 лет). 06.07.2019 4 тур

Проведенный системный анализ показал развитие женского футбола на региональном уровне. В таблице №1 представлены команды участвующие в официальных всероссийских соревнованиях, учреждения ведущие подготовку спортивного резерва Краснодарского края, источники финансирования, количество спортсменов.

Абрамян А. А., студентка факультета спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма приняла участие в научном исследовании, показывающее развитие женского футбола в межрегиональных объединениях Российского Футбольного Союза. Основным показателем в исследовании являлся фактор регулярности участия команды в официальных всероссийских соревнованиях на основании сведений ООО «КРАСНОДАРСКАЯ краевая

федерация футбола»

**2018 год :**

В Высший дивизион вышла «Кубаночка – РЦСП по ИВС»;

1й дивизион попали две команды:

-ССК КК «Кубаночка- РЦСП по ИВС»(г. Краснодар);

- «Дончанка» Новошахтинск Ростовская область;

СШ «Олимп» (Апшеронский р-н) одержала победу на первенстве России (возрастная категория до 13 лет)

**2017 год**

2й дивизион образовали:

«Магнолия» ст. Новотитаровская Динского р-на (ККФФ)

«СШ им. А.И. Майстренко» п. Октябрьский Красноармейского р-на(ККФФ)

«Дончанка-М» Ростовская область

«Юнона» Ростовская область

Учреждения, ведущие подготовку спортивного резерва Краснодарского края 1655 занимающихся, имеют три группы источников финансирования.

1 группа- средства краевого бюджета используют всего два учреждения:

-ГБУ КК «РЦСП по ИВС»(г. Краснодар)- 62 занимающихся;

-ГБУ КК «СШ по футболу» »(г. Краснодар)- 123 занимающихся;

2 группа -Внебюджетные источники нашли три учреждения:

- ККОО «Кубаночка- РЦСП по ИВС» Краснодар- 48 человек;

-ИП ЖФК «Сокол»(г. Сочи)-20 человек;

-НКО "Скимен"(г. Туапсе) – 25 человек;

3 группа-получает средства из муниципального бюджета. Самая многочисленная группа- 28 МО:

1. МБУ «СШ №7»(г.Краснодар)-14человек;

2.МБОУ ДО СШ "Олимпиец" (ст. Старонижестеблиевская)-139 человек;

3. МБОУ ДО «СШ им. А.И. Маистренко(п. Октябрьский)-71 человек;

4. МБОУ ДОД СШ "Виктория" (Усть-Лабинский р-н)-180 человек;

5. МБОУ ДОД ДЮСШ "Олимп"(Усть-Лабинский р-н)-26 человек;

6.МБОУ ДОД ДЮСШ "Олимпия"(ст.Отрадная)-35 человек;

7.МБУ ДО ДЮСШ "Победа"( г.Новороссийск)-39 человек;

8. МО Успенский р-н(с.Успенское)-34 человек;

9. МБУ ДО ДЮСШ №1(г. Гулькевичи)-50 человек;

10."ДЮСШ по футболу"( г. Армавир)-84 человек;

11. МКУ СШ "Олимп"(г.Апшеронск) -86 человек;

12. МБОУ СОШ №9(ст. Крупская Выселковский р-н) -35 человек;

13.ДЮСШ "Родина"( Новокубанский р-н)-120 человек;

14.СШ "Спарта (с. Кабардинка) - 33 человек;

15.МБУ СШ "Витязь"(г.Крымск)-36 человек;

16.МБУ "Магнолия" - НСП "Олимп" (ст. Новотитаровская)-41 человек;

17. СШ «Надежда» (ст. Советская) -25 человек;
18. ДЮСШ "Смена"( Курганенский р-н) -150 человек;
19. ДЮСШ (г. Апшеронск)- 53 человек;
20. ДЮСШ-( Крыловский р-н)- 15 человек;
21. ДЮСШ-(г. Хадыженск)-32 человека;
22. МБУ СШ "Триумф"( Мостовской р-н)-27 человек;
23. МБУ СШ (ст. Новоджерелиевская)- 15 человек;
24. МБОУ СОШ №19(с. Джигинка)-7 человек;
25. МБУ ДЮСШ №1(г. Кореновск)-8 человек;
26. МБОУ ООШ №14(ст. Ленинградская)-28 человек;
27. СШ "Дружба"( ст. Удобная)-27 человек;
28. ДЮСШ по футболу (г. Ейск)-15 человек;

Исследования показали, что женский футбол динамично развивается.

**ФК «Кубаночка»** 26 мая 2019

**ВАЖНАЯ ПОБЕДА В ВОСЬМОМ ТУРЕ!**

ССК КК «РЦСП по ИВС-Кубаночка» (Краснодар) — ЖФК «Чертаново» (Москва) 3—2 (2:1).

Голы: Тренькина 5' (0:1), Жафарзаде 35' (1:1) пен., Шестернева 44' (2:1), Басаева 61' (3:1), Бессолова 77' (3:2).

Составы команд:

«Кубаночка»: Щербак, Басаева, Касина, Шестернева, Костарева (Шкода 69'), Гасанова, Астанкова, Соколова (Анисимова 77'), Ананьева, Жафарзаде (Ястребинская 72', (Смирнова 90+')), Чуб.

«Чертаново»: Понамарева, Бессолова, Морозова, Воронко (Елисеева 46'), Абашилова (Джиникашвили 63'), Говор, Трофимова (Дубова 67'), Тренькина, Комиссарова (Чочиева 76'), Абдулина.

Предупреждение: Шестернева, 41'. Морозова, 79'.

СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА: Главный арбитр: Опейкина В. (Сочи.).

Ассистенты: Валиева С. (Москва.), Торопова А. (Омск.).

Резервный арбитр: Дмитриева И. (Краснодар). Инспектор матча: Терещенко И. (Санкт-Петербург.).



Рис. 2. Клуб из Краснодара был основан в 2007 году.  
С 2010 года играет в Высшей лиге.  
Трехкратный финалист Кубка России (2014, 2015, 2016).



Рис. 3. ФК «Кубаночка» 26 мая 2019г. ВАЖНАЯ ПОБЕДА В ВОСЬМОМ ТУРЕ!

Женскому футболу не хватает пропаганды среди девочек под-

ростков на доступном уровне. Это не просто красивая зрелищная игра, но игра, развивающая физические качества, помогающая социализации ребенка как личности в условиях кризисного подросткового периода [2].

### Литература

1. Зайцев А. А. Техничко-тактическая подготовленность и темпы биологического развития в женском футболе // Вестник спортивной науки. 2005. № 2. С. 21-25.
2. Зайцева Т. В., Овчинников Ю. Д., Абраамян А. А. Трансляция педагогического опыта в социальном восприятии детского спорта // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. 2018. № 5. С. 51-54.
3. Золотарев А. П., Григорьян М. Р. Возможности дифференцировки нормирования координационной сложности специализированных нагрузок на этапах многолетней подготовки юных футболистов на основе инновационного подхода к ее оценке // Теоретико-методические аспекты современного футбола : монография. Краснодар, 2018. С. 103-107.
4. Золотарев А. П., Гакаме Р. З., Зайцева Т. В. Институт национальных молодежных сборных команд по женскому футболу как фактор конкурентоспособности : Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2017. № 1. С. 34.
5. Иванова Л. А., Казакова О. А., Селезнев А. А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов(на примере женских сборных команд по футболу в Вузах) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3(145). С. 271-277.
6. Иглина А. И., Бондаренко М. П., Маврин С. В. Проблемы и тенденции развития отечественного женского футбола (на примере женского футбольного клуба «Академия футбола») // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2017. № 3(21). С. 131-140.
7. Солодовник Е. М., Неповинных Л. А. Развитие женского мини-футбола в петрозаводском государственном университете // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 5-1. С. 98-100.
8. Черкасова И. В. Сравнение статистического и динамического балансов в женском футболе, баскетболе и гимнастике // Университетская наука. 2018. № 1 (5). С. 129-131.
9. Юрлагина Ю. Г. Становление и тенденции развития женского футбола // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10(164). С. 355-358

### References

1. Zaitsev A. A. Tekhniko-takticheskaya podgotovlennost' i tempy biologicheskogo razvitiya v zhenskom futbole [Technical and tactical preparedness and the pace of biological development in women's football]. Vestnik sportivnoj nauki - Bulletin of sports science, 2005, no. 2, pp. 21-25.

2. Zaitseva T.V., Ovchinnikov Yu. D., Abrahamyan A. A. *Translyaciya pedagogicheskogo opyta v social'nom vospriyatii detskogo sporta [Translation of pedagogical experience in the social perception of children's sports]. Social'naya pedagogika v Rossii. Nauchno-metodicheskij zhurnal - Social pedagogy in Russia. Scientific and methodological journal, 2018, no. 5, pp. 51-54.*

3. Zolotarev A. P., Grigoryan M. R. *Vozmozhnosti differencirovki normirovaniya koordinacionnoj slozhnosti specializirovannyh nagruzok na etapah mnogoletnej podgotovki yunyh futbolistov na osnove innovacionnogo podhoda k ee ocenke [Possibilities for differentiating normalization of the coordination complexity of specialized loads at the stages of long-term training of young soccer players based on an innovative approach to its assessment]. Teoretiko-metodicheskie aspekty sovremennogo futbola Kollektivnaya monografiya, posvyashchennaya 10-letiyu mezhregional'nogo centra podgotovki specialistov v sfere futbola "YUg". Mezhhregional'nyj Centr podgotovki specialistov v sfere futbola «YUG». [Theoretical and methodological aspects of modern football A collective monograph on the 10th anniversary of the South regional inter-regional training center for football specialists. Interregional Center for the training of specialists in the field of football "South"]. Krasnodar, 2018, pp. 103-107.*

4. Zolotarev A. P., Gakame R. Z., Zaitseva T. V. *Institut nacional'nyh molodezhnyh sbornyh komand po zhenskemu futbolu kak faktor konkurentosposobnosti [Institute of National Youth National Teams of Women's Football as a Factor of Competitiveness]. Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma - Materials of the scientific and scientific-methodological conference of the faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2017, no. 1, pp. 34.*

5. Ivanova L. A., Kazakova O. A., Seleznev A. A. *Psihologo-pedagogicheskie tekhnologii v podgotovke sportsmenov (na primere zhenskih sbornyh komand po futbolu v Vuzah) [Psychological and pedagogical technologies in the preparation of athletes (for example, women's national football teams at universities)]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Uchenye Zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft, 2017, no 3(145), pp. 271-277.*

6. Iglina A. I., Bondarenko M. P., Mavrin S. V. *Problemy i tendencii razvitiya otechestvennogo zhenskogo futbola (na primere zhenskogo futbol'nogo kluba «Akademiya futbola») [Problems and development trends of domestic women's football (on the example of the women's football club "Football Academy")]. Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka - Physical education and sports training, 2017, no. 3(21), pp. 131-140.*

7. Solodovnik E. M., Nepovinnikh L. A. *Razvitie zhenskogo mini-futbola v petrozavodskom gosudarstvennom universitete [The development of women's futsal at Petrozavodsk State University]. Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2018, no. 5-1, pp. 98-100.*

8. Cherkasova I. V. *Sravnenie statisticheskogo i dinamicheskogo balansov v zhenskom futbole, basketbole i gimnastike [Comparison of statistical and dynamic balances in women's football, basketball and gymnastics]. Universitetskaya nauka - University Science, 2018, no. 1(5), pp.*

129-131.

9. Yurlagina Yu. G. *Stanovlenie i tendencii razvitiya zhenskogo futbola* [The formation and development trends of women's football]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft*, 2018, no 10(164), pp. 355-358.

## **БОЙ С ТЕНЬЮ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

### **FIGHTING SHADOW AS A MEANS OF IMPROVEMENT OF COMBAT METHODS OF FIGHTING**

**Герасимов Игорь Викторович**

*кандидат педагогических наук, доцент  
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта  
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова  
г. Орел, Россия*

**Gerasimov Igor Viktorovich**

*Candidate of sciences (pedagogical), associate Professor  
Deputy chief of the chair of physical training and sports  
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior  
of Russia named V. V. Lukyanov  
Orel, Russia*

**Аннотация.** В Статье рассматривается методика применения боя с тенью, как элемента совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств при подготовке к реальному единоборству.

**Abstract.** The Article deals with the technique of using shadow combat as an element of improving motor skills and development of physical qualities in preparation for real combat.

**Ключевые слова:** бой с тенью, многофункциональный метод, воображаемый противник, двигательные навыки.

**Keywords:** shadow fight, multi-functional method, imaginary opponent, motor skills.

Бой с тенью это одно из старейших, чистейших, и разносторонних упражнений для улучшения многих аспектов боевых способностей.

Бой с тенью это упражнение, в котором вы спаррингуетесь с воображаемым партнером. Изначально предполагается, что вы соперничаете со своей тенью, но мы предпочитаем визуализацию. С помощью силы вашего воображения вы можете представить реального соперника, его движения, атаки и реагировать на действия вашего соперника.

К счастью, никто не может вам ответить, и вы можете спокойно тренировать все тело, боксируя с воображаемым соперником прямо у вас в комнате.

Кроме того, бой с тенью это популярное упражнение для бойцов, чтобы оттачивать бойцовские техники, повышать выносливость мускул, используется для разминки или заминки в течение тренировки, или даже чтобы ментально подготовить себя перед боем. Выполняемый правильно и с правильными целями в голове, бой с тенью может улучшить твою технику, силу, мощь, скорость, выносливость, ритм, работу ног, нападение и защиту, и в общем-то профессиональные навыки единоборца.

Бой с тенью невероятно разносторонен, из-за его свободного стиля и простоты. Ты можешь практиковать все, что ты хочешь без всяких отвлечений (вращающийся мешок, или оппонент, пытающийся ударить тебя), и ты можешь получить мгновенный отзыв из зеркала, от тренера или камеры. Тебе не нужно какое-нибудь оборудование или кто-то. Бой с тенью довольно безобидный, потому что тебя не наказывают за ошибки. Все, что тебе нужно это твое воображение, и ты можешь практиковать фактически любое движение, которое ты хочешь.

Недостаток боя с тенью может быть в том, что он не всегда реалистичный, как реальный бой. Нет никого, чтобы поправить тебя. Даже если ты дерешься с воображаемым противником, есть хороший шанс, что этот воображаемый противник двигается таким же образом, как и ты бы двигался и с очень большой предсказуемостью. Бой с реальным противником всегда тяжелей, потому что он непредсказуем и вынуждает тебя менять твои мысли и реагировать на лету.

Бой с тенью это практика фиксирования одних и тех же повторяющихся движений в мышечную память. Забудь о силе или скорости или выносливости, стратегии и резких движениях. Это просто черновое упражнение, чтобы двигать твое тело. Ты можешь уставать в спарринге, или на мешке, но у тебя всегда есть энергия, чтобы практиковать движения. Это постоянная практика развития твоей координации, это способность двигать твоим телом, что разовьет твою естественность, позволит тебе расслабиться, быть проворным, сбалансированным, чувствовать себя комфортно в своем собственном теле [1].

### **Основные элементы боя с тенью:**

*Разминка* – двигайся. Используй свои ноги, двигай головой, расслабь плечи, выбрасывай несколько ударов, двигайся, двигайся, двигайся. Встряхивай конечности. Повтори! Дыши и установи какую-то цель в свои движения. Вспотеть это нормально, если твоя цель разогреться. Тебе нужно привести свое тело в движение.

*Техника* – Ты работаешь над определенным ударом? Или защитным движением? Замедлись, не торопись и смотри на себя в зеркало. Вместо того, чтобы работать над всем движением, ты можешь выбрать один или два ключевых момента, на которых ты сфокусируешься. Как только с этим будет все хорошо, ты можешь перейти к другой детали или попробовать все движение целиком. Репетиция важна, но только когда ты точно знаешь, что ты практикуешь нужную вещь. Это то, где помогает наличие тренера.

*Координация* – Быть способным выполнять движение идеально не означает, что ты можешь выполнять его естественно. Возможно, ты развил свою технику джеба правильно, но кажется, что не можешь попасть им в реальном бою. Ты можешь улучшить это, выбрасывая джеб из разных положений. Вместо постоянного становления себя в одну и ту же стойку, ты можешь попробовать выбрасы-

вать джеб из разных стоек. Также попробуй подвигаться вокруг, и выбрасывать джеб в различные моменты твоей работы ног. Вместо того, чтобы пытаться выжимать из себя джеб, попробуй найти положение своего тела, которое позволяет тебе чувствовать, что это движение естественное.

*Ритм* – Иногда одиночные движения это хорошо, но тебе недостает слитности в течение боя. Ты можешь работать над ритмом, пока ты делаешь бой с тенью, делая много движений. 3-4 удара, 3-4 уклона, 3-4 шага, повтор. Ты работаешь над ритмом, так что это нормально минимизировать движения, чтобы помочь себе найти естественный ритм «боевого танца» в своем теле, нежели полностью продлевая свои удары и вкладывая 100% силы к каждое движение. Развей какой-то ритм, фокусируясь на резких движениях!

*Стратегия* – Бой с тенью идеален для работы над ключевыми стратегическими моментами в бою. Может у тебя есть плохая привычка всегда отходить назад. Или может ты работаешь, уклоняясь под правую руку, чтобы пробить левый по корпусу. Или может ты только что вышел из спарринга, где соперник постоянно попадал по тебе джебом. Бой с тенью со стратегическим образом мышления просто отлично подходит для развития новых стратегий, чтобы побить твоего противника и тогда развить новые привычки для реализации этих стратегий. Это все мышечная память.

*Заминка* – Двигайся медленно, расслабленно, дыши. Поразмышляй о спарринге, который у тебя был ранее сегодня. Подумай о разных техниках или стратегиях движения, что могли бы помочь тебе и поработай над ними. Ты уже закончил тяжелую работу на сегодня. Это твое время насладиться моментом, нежели чем выжимать из себя последние силы.

### **Виды упражнений боя с тенью:**

*Один со своими мыслями* – Делай бой с тенью где угодно, в любое время, когда ты один. Старайся использовать зеркало и смотреть на то, что происходит, когда ты изменяешь некоторые вещи. Или старайся делать бой с тенью в ринге когда там никого нет и привыкай двигаться по рингу и соприкасаться с канатами.

*С веревкой для уклонов или грушей для уклонов* – Делай бой с тенью когда ты практикуешь уклоны, приседания и качение, и техники движения головой.

*Вокруг тяжелого мешка* – Толкни мешок, он начнет раскачиваться и, тогда двигайся вокруг него, выбрасывай удары, но не касайся мешка, пусть он качается. Для твоего внимания всегда хорошо иметь движущийся объект.

*С партнером* – Не делай бой с тенью один. Делай его с другом, как будто вы соревнуетесь друг с другом, за исключением того, что вы держите дистанцию и не достаете друг друга ударами. Это отличный способ обеспечить, что ты сохраняешь свою внимательность и не развиваешь ленивые глаза или привычки делать плохие

движения, которые не помогают тебе в бою.

*С тренером* – Делай бой с тенью под присмотром тренера и получай от него обратную связь. Тут же поправляйся и смотри что происходит. Ты также можешь попросить его подвигаться около тебя, поддержать руку перед тобой или наносить медленные удары для отработки работы в различных ситуациях. Если я знаю, что мои бойцы встретятся с левшой в бою, я встаю в стойку левши перед ними и выставляю вперед вытянутую правую руку, чтобы дать им привыкнуть двигаться вокруг джеба левши.

Если вы смотрели различные единоборства по телевизору, то, наверняка, обратили внимание на выдающуюся физическую форму спортсменов. Тем не менее, большинство профессионалов, которые занимаются единоборствами, проводят больше времени, тренируясь вне ринга, чем в ринге, потому что бой с тенью это интенсивный и быстрый воркаут, который требует предельной концентрации всех ваших мышц. Хотя вы и будете сконцентрированы по большей части на движении ваших рук, вы удивитесь тому, как вы проработаете все мышцы вашего тела. Бой с тенью нагружает мышцы плечей, груди, живота, рук, ног – все тело. Бой с тенью развивает вашу координацию и умение чувствовать и управлять своим телом.

Соответственно, вы тоже можете сделать себе похожее тело, без участия в спаррингах и без риска пропустить удар.

Подводя итог, можно сказать, сто бой с тенью это многофункциональный метод подготовки к реальному бою, который позволит тебе здорово усовершенствовать свою технику. Кроме того, бой с тенью может стать отличной тренировкой, позволяющей поддерживать форму, когда у тебя под рукой нет никаких тренажеров.

Конечно, такой вид тренировки не заменит тебе спарринга с партнером, но, тем не менее, позволит реально улучшить тактику и скорость ведения поединка.

### **Литература**

1. Кузнецов М.Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства// *Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 74-78.*

### **References**

1. Кузнецов М.Б. К проблеме умения ведения единоборства с правонарушителем и применения боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства// *Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д: РЮИ МВД России, 2018. С. 74-78.*

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

### FEATURES OF THE USE OF TOOLS AND METHODS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN BASKETBALL

**Демочкина Татьяна Николаевна**

старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Demochkina Tatiana Nikolaevna**

senior lecturer  
Department of applied physical culture  
Orel state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Применяемая в тренировочном процессе система спортивных упражнений в значительной степени предрешает успеху тренировки, настраивает юных спортсменов на работу, определяет конечную цель занятий. Главная цель тренировки состоит в том, чтобы юные спортсмены не только овладели системой упражнений, но и усвоили определенные правила развития тех или иных закономерностей овладения конкретными спортивными умениями. С этой целью на этапе начальной подготовки в баскетболе используют различные средства и методы. Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства широко варьируются.

**Abstract.** The system of sports exercises Used in the training process largely prejudices the success of training, sets young athletes to work, determines the ultimate goal of training. The main purpose of training is that young athletes not only mastered the system of exercises, but also learned certain rules of development of certain laws of mastering specific sports skills. For this purpose, at the stage of initial training in basketball, various means and methods are used. An important factor in the choice of means of preparation is their versatile effect on the body. The means chosen vary widely.

**Ключевые слова:** баскетбол, игра, метод, спортсмены, средства, тренировка, физическая подготовленность.

**Keywords:** basketball, game, method, athletes, means, training, physical fitness.

В нашей стране подготовка юных спортсменов-баскетболистов осуществляется в рамках общеобразовательных школ и внешкольных учреждений. В школах спортивная работа проводится в спортивных секциях. Группы начальной подготовки формируются из числа учеников, проявляющих интерес и желание к занятиям баскетболом.

Тренировка является основной формой обучения юных спортсме-

нов. Через систему тренировок решаются основные воспитательные, оздоровительные и спортивные задачи, а также осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие. Интересно подобранная и преподнесенная система спортивных упражнений в определенной степени способна предрешить успех тренировки, мотивировать юных спортсменов на работу и победу в соревнованиях и, главное, определить конечную цель учебной работы на тренировке. Главной же целью тренировки является не простое овладение спортсменами той или иной техники упражнений, а усвоение ими определенных правил развития закономерностей овладения конкретными спортивными умениями. Используя эти умения, юные спортсмены должны уметь «проиграть» любую спортивную ситуацию.

Начальный этап подготовки в баскетболе является базой, основой всей физкультурно-спортивной деятельности юного спортсмена. На данном этапе подготовки основная работа направлена на развитие разносторонней, общей физической подготовленности [7].

Следующий этап – это этап спортивной специализации, который длится 2-3 года. В этот промежуток времени основными направлениями в организации работы групп начальной подготовки юных баскетболистов являются достижение универсальности и разносторонности.

На этапе начальной спортивной специализации на первый план выходят задачи развития всесторонней физической подготовленности учеников, овладение ими рациональной техники спортивной игры, а также создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в спорте, соответственно своему возрасту.

Вот уже более ста лет интерес к проблеме развития двигательных способностей у детей и подростков не уменьшается. Тренеры и преподаватели – это люди, которых эта проблема волнует в большей степени. Именно они, рассматривая эту проблему, находят ответ на самые злободневные вопросы. Главным же вопросом является: для чего необходимо систематически и направленно воздействовать на развитие физических способностей у учеников?

Основы техники баскетбола, элементарные индивидуальная и групповая тактика игры, освоение процесса игры, теоретическая подготовка (о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса и пр.), тактическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, гибкости, координации, сдача соответствующих нормативов – это то, что изучается на начальном этапе подготовки юных баскетболистов. На этом этапе, как правило, ученики стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Юные спортсмены обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол, осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола, участвуют в товарищеских играх и неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнова-

ниях по ОФП, «Веселых стартах» и других мероприятиях, где основной задачей является результат выступления.

Программа начальной подготовки включает в себя главную установку – обучающую. Она заключается в необходимости создания предпосылок для успешного обучения молодых спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, а также достижению высокого уровня специальной физической подготовленности. В спортивных школах по баскетболу основным показателем их работы является выполнение в конце года ряда нормативных требований, предъявляемых к уровню физической подготовленности учеников.

Одним из наиболее важных факторов выбора средств подготовки является разностороннее воздействие их на организм. Все используемые средства широко варьируются. Большое внимание уделяется акробатическим, гимнастическим упражнениям, упражнениям с элементами легкой атлетики, различным подвижным и спортивным играм и т. д. главное место в системе подготовки занимают упражнения с мячом. Задачей таких упражнений является не столько физическое развитие, сколько овладение умениями согласовывать свои действия с мячом во времени и в пространстве. По мере роста уровня подготовленности баскетболиста эти способности приобретают решающее [2, 3, 6].

Задачами этапа начальной подготовки являются:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям;
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола [5].

Начальный этап обучения баскетболу представляет собой деятельность по ознакомлению учеников с техническими приемами и тактическими действиями. Предпосылками успешности обучения выступают двигательный опыт ученика, уровень развития его физических качеств, теоретическая осведомленность об изучаемом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, моменты движения). На этом этапе происходит развитие и повышение уровня основных и специальных физических качеств учеников, расширяется их двигательный опыт, создается зрительная модель – ориентировочная основа действия и модель изучаемого приема [6].

Средствами начального этапа обучения являются:

1. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.
2. Аудиовизуальные средства.

Основная направленность общеразвивающих упражнений – повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта. Направленность подготовительных упражнений – это развитие специальных качеств для каждого конкретного приема игры. Аудиовизуальные средства помогают сформировать представление (образ) приема.

Основными методами, используемыми на этапе начальной подготовки баскетболистов, являются следующие:

1. Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

2. Методы наглядного восприятия.

3. Словесные методы.

4. Аудиовизуальные воздействия.

Физические упражнения являются основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, отличающихся активной двигательной деятельностью. Состав этих упражнений в определенной степени специализируется применительно к особенностям той или иной спортивной дисциплины, выбранной в качестве цели спортивного совершенствования [2, 3, 5, 6].

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Остановимся более подробно на специально подготовительных. Эти упражнения включают элементы соревновательной деятельности, а также движения и действия (их связки и вариации), сходные по форме со спортивной игрой и характеру проявляемых в ней способностей. К числу специально подготовительных упражнений у игроков относят игровые действия и комбинации. Упражнения, приближенные воссоздающие форму соревновательного действия, также могут служить примером специально подготовительных упражнений. Сюда же в определенных случаях можно отнести и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, являющихся наиболее важными в выбранной дисциплине и проявляемых в соответствующих режимах работы [8].

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объяснение этому заключается в том, что часто многократное выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта не может в значительной степени развивать силу, быстроту, ловкость и другие физические качества. например, подвижность в суставах можно развить при помощи только специальных упражнений.

Причиной этого является то, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточное количество раз. Это связано с высоким нервным и физическим напряжением, что особенно ярко проявляется в индивидуальных видах спорта.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (способствующие освоению формы и техники движений) и на развивающие (направленные на воспитание физических качеств). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и кинематике избранной спортивной дисциплине [6].

Из множества специально подготовительных упражнений тренерам и преподавателям необходимо уметь выбирать наиболее эффективные, направленные на решение конкретной поставленной задачи. Также необходимо уметь создавать из частей, элементов и связок новые движения и координации. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества [6].

К основным средствам, применяемым в процессе интеграции локальных результатов обучения в игровую деятельность, относятся:

- упражнения сопряженного характера, совмещающие совершенствование двух или нескольких видов подготовленности;
- комплексные упражнения с последовательным чередованием компонентов подготовленности;
- специальные игровые задания состязательного характера, включающие все виды подготовленности при господствующем значении одного из них;
- подводящие и подготовительные игры, построенные на использовании игровых действий в различных сочетаниях и с различной последовательностью их воспроизведения;
- учебные двусторонние игры с акцентированным совершенствованием сформированных взаимосвязей между компонентами подготовленности;
- контрольные и официальные игры с системой установок на игру и последующим анализом результатов.

Ведущими методами при обучении навыкам игровой деятель-

ности являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности; соревновательный метод.

В основе метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по баскетболу сущность метода сопряженных воздействий заключается также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций. Этот метод устанавливает между ними рациональные, целесообразные количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. Метод сопряженных воздействий способен придавать занятиям особую эмоциональную окраску, экономить время и приближать обучение к специфическим требованиям самой игры.

Игровой метод может быть выражен упражнениями в игровой форме и самой игрой. В процессе обучения баскетболистов существуют два основных подхода к применению метода игры, это:

- логическое сопоставление игровых действий баскетболиста в используемых игровых заданиях и играх (акцентируя при этом на адекватность между ними);

- применение игр, в которых сочетаются игровые действия в режимах мышечной работы с действиями, идентичными специфическим условиям непосредственного игрового противоборства.

Применение в процессе тренировки специальных игровых упражнений, подвижных и подготовительных игр связано с решением разнообразных технико-тактических задач в постоянно меняющихся игровых ситуациях, а также выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Таким образом, создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий. Впоследствии положительные моменты проявления этих качеств переносятся в основную игровую деятельность.

Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности включает в себя построение в виде игры ситуаций, сходных с предстоящей игровой деятельностью, включающих в себя особенности противодействия соперников. Повторное воспроизведение конкретных технико-тактических действий в нападении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодействия позволяет адаптироваться к напряженным условиям соревновательного противоборства, повысить надежность и результативность основных слагаемых игровой деятельности.

Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Этот метод может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат, во время выполнения каких-либо игровых действий. Дух соперничества и состязания должен присутствовать на каждом тренировочном занятии как на начальном этапе, так и на этапе совершенствования компонентов подготовленности. Главная ценность соревновательного метода заключается в создании таких условий двигательной деятельности, которые могли бы быть максимально приближены к непосредственно игровым. Таким образом происходит стимуляция возможно более полной комплексной реализации результативных сторон предшествующего автономного обучения и одновременного взаимосвязанного совершенствования всех компонентов подготовленности учеников [2, 5, 8].

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» для ДЮСШ положена концепция тренировки, как научно обоснованной теории управления повышением уровня физического потенциала учеников. Качественно новый уровень развития двигательных навыков, специальных умений и физических способностей может быть приобретен только в процессе постоянной тренировки, в ходе целенаправленного процесса адаптации к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности [2].

### Литература

1. Гомельский А. Я. Метод сопряженных воздействий // Спортивные игры. – 1982. № 3. – С. 8-11.
2. Зайцев А. А. Основные компоненты спортивной тренировки: метод. рек. по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студ. факультета физ. воспитания. – Калининград: Изд-во Калининградского ун-та, 2007. – 26 с.
3. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. - М.: Полымя, 1988. С. 29-32.
4. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 229 с.
5. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учеб. для вузов физвоспитания / В. М. Корягин. – Львов, 1998. – 198 с.
6. Краузе Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе. – М.: ФиС, 2006. 143 с.
7. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М.: Просвещение, 1999. – 133 с.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. 3-е издание, стер. – М.: Издательский центр

«Академия», 2007. – 322 с.

9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2001. - 36 с.

### References

1. Gomelsky A. Ya. Method of conjugate effects / / Sports games. - 1982. No. 3. - Pp. 8-11.

2. Zaitsev A. A. the Main components of sports training: method. rivers'. on a special course "Theory of sports of the highest achievements" for students. faculty of physical education. - Kaliningrad: Publishing house of Kaliningrad University, 2007. - 26 p.

3. Kolos, V. M. Basketball: theory and practice. - M.: The Frying Pan, 1988. Pp. 29-32.

4. Korotkov I. M. Outdoor games in sports / I. M. Korotkov. - Moscow: physical Culture and sport, 2001. - 229 p.

5. Koryagin V. M. Training of highly qualified basketball players: studies. for universities of physical education / V. M. Koryagin. - Lviv, 1998. - 198 p.

6. Krause D. Basketball-skills and exercises / D. Krause. - Moscow: FIS, 2006. 143 PP.

7. Kuzin V. V. Basketball. Initial stage of training / V. V. Kuzin, S. A. Polievsky. - Moscow: Enlightenment, 1999. - 133 p.

8. Nesterovsky D. I. Basketball: Theory and methodology of training. Textbook for students of higher educational institutions / D. I. Nesterovsky. 3rd edition, ster. - Moscow: publishing center "Academy", 2007. - 322 PP.

9. Kholodov Zh. K. Theory and methodology of physical education and sport: a textbook for University students / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. - Moscow: Enlightenment, 2001. - 36 p.

## ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

### PERSONAL ORIENTATION APPROACH IN TEACHING CADETS HAND-TO-HAND COMBAT TECHNIQUES

**Моськин Сергей Александрович**

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Moskin Sergey Aleksandrovich**

Head of the chair of physical training and sports

Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

**Аннотация.** В статье рассматриваются социально- педагогические аспекты применения лично- ориентировочного подхода к обучению курсантов боевым искусствам.

**Abstract.** The article deals with the social and educational aspects of student- orienting approach to teaching students martial arts

**Ключевые слова:** Рукопашный бой, спортивная деятельность, контактные единоборства, компетентность ключевая, принцип доступности; принцип самостоятельной деятельности; принцип индивидуальной направленности; принципы наглядности и моделирования; принцип прочности; принцип проблемности.

**Keywords:** Dogfight, sports activities, contact martial arts, a key competence, the principle of accessibility; the principle of self-employment; the principle of individual orientation; the principles of clarity and modeling; the principle of strength; problematical principle

Успешное обучение курсантов по предметам физической подготовки во многом определяется их мотивацией к образовательному процессу [1]. Наиболее важным видом физической подготовки является рукопашный бой.

Рукопашный бой это взаимодействие, которое возникает между двумя и более абсолютно разными людьми, где происходит дестабилизирующий психику процесс, который требует большой концентрации психофизических сил [2,3]. Поэтому необходимо правильно применять преподавателем физической подготовки педагогические методы в обучении курсантов рукопашному бою. Это дает курсантам наименее травматический путь в освоении навыков в психофизическом аспекте, более четкое представление о самостоятельной работе и этим самым оберегает их от дестабилизации психики.

Рукопашный бой предполагает под собой, прежде всего, всегда индивидуальную подготовку курсанта, в которой учитываются его

особенности, т.к. вести бой даже при поддержке своей группы всегда приходится самому человеку и личные качества, приобретенные за время тренировок, приведут его к успеху или поражению [4,5]. Поэтому индивидуальная подготовка курсанта давно уже превратилась в специфический вид трудовой общественной деятельности. Командуя коллективом, офицер должен обладать всеми достоинствами целостной личности, в том числе и правильно сложившейся иерархией мотивов. Безусловно, одним из ведущих мотивов является служебный долг. Но это рассматривается с профессиональной точки зрения. С точки зрения общих человеческих позиций профессиональная деятельность далеко не на первом месте.

Мотивы связаны со средой жизнедеятельности, а деятельность человека представлена, как правило, не одним, а несколькими мотивами, которые могут воздействовать друг на друга, усиливая или подавляя намерения [7].

Появление мотива к спортивной деятельности у курсантов вызвано либо осознанием деятельности военного, где необходимо применение рукопашного боя, либо это курсанты уже занимались спортом до начала учебы в военном институте. И к ним применительно мнение Мартынова Б. И. и Гогунова Е. Н. [5], что есть спортсмены, состояние которых может вызвать непосредственный мотив у них через переживание, суть которого в том, что проявить себя можно только через экстремальные ситуации, а значит достичь полноценного самовыражения, самоутверждения, общественного признания и славы. Одним из видов экстремального спорта являются контактные единоборства - все виды борьбы между двумя личностями одного или разных полов с использованием борцовских комбинаций и ударной техники с целью сокрушить противника по определенным правилам или без таковых.

Исследование отличий мотивационной сферы курсанта-спортсмена второго разряда от мотивационной сферы курсанта-спортсмена первого разряда или имеющего звание кандидат в мастера спорта было вызвано желанием последних постоянно реализовывать свои навыки в рукопашном бою не в спортивном зале, что было не совсем сопоставимо с образом социально адаптированного гражданина.

Возникло предположение, что контактные виды единоборств, как сложная деятельность, являются причинно-следственным фактором личностной мотивационной сферы, через которую на поведенческом уровне отражается сложная динамика соотношения значимых и доступных целей и сфер жизни человека за пределами его хобби, занятий и спортивных достижений, и поэтому может вызывать дезинтеграцию личности.

В исследовании были задействованы две выборки:

1) первая группа содержит 20 человек, средний возраст 20 лет, средний стаж занятий - пять лет, многие участвуют в соревнованиях, работоспособность высокая, межличностные отношения - уважи-

тельные).

2) вторая группа содержит 20 человек, средний возраст 19 лет, средний стаж занятий около трех лет, многие участвуют в соревнованиях, не всегда высокая работоспособность, межличностные отношения – уважительные.

Были выявлены отличия в мотивационной сфере между двумя группами спортсменов по нескольким важным сферам жизни, указанных в стандартизированной методике «Уровень соотношения ценности и доступности» (УСЦД). УСЦД и методика «Семь состояний» [6].

Изначально исследовалась мотивационная сфера курсантов-спортсменов исключительно в сравнении первой и второй группы.

С помощью УСЦД был проведен опрос курсантов-спортсменов двух групп, благодаря чему определились количественные показатели уровня внутреннего конфликта, внутреннего вакуума и нейтральной зоны.

Далее статистически было определено различны ли уровни ВК и ВВ в двух данных выборках, а, значит, насколько серьезно произошла интеграция или дезинтеграция в мотивационной сфере, которая может иметь постепенно меняющиеся в процессе такой сложной деятельности как занятие рукопашным боем соотношение между плоскостями «сознания»: плоскостью, вмещающую в себя осознание ведущих жизненных ценностей (желание достичь хороших результатов в определенной сфере жизни), и плоскостью всего, что является уже доступным, находится в зоне легкой досягаемости.

Результаты проведенных исследований показали, что состояние ВК или ВВ – это, прежде всего, состояние «разрыва» в системе «сознание-бытие», то есть между потребностью в достижении внутренне значимых объектов и возможностью такого достижения в реальности.

Эмоциональное состояние обеих групп по отношению к наличию ВК и ВВ в целом совпадает. Это говорит о средней выраженности проявления эмоционально положительного состояния при ВВ, предложенных методикой «Семь состояний».

По описательной статистике можно предположить, что имеются отличия среди групп в оценке жизненных сфер. Это касается четвертой части от общего числа сфер, предоставленных в УСЦД, но и это число может быть определяющим в направленности личности.

Не смотря на наличие ВК в довольно важных сферах жизни, в старшей группе обнаружен высокий уровень ЭПС, что возможно говорит не о полной осознанности конфликта и требуется для некоторых спортсменов вмешательство психотерапевта для осознания и устранения ВК.

В последствии обнаружится внутренний конфликт по жизненно важным сферам и во второй группе в связи с экстремальной деятельностью в виде занятий КВЕБ. Наличие высокой интегрированности в первой группе по сравнению со второй в морально-волевой сфере,

говорит о неосознанности признаков ВК, т.к. при его наличии у представителей первой группы обнаружено ЭПС. Поэтому представители первой группы неосознанно отодвигают другие важные сферы жизни на второй план.

Возможно, это происходит именно из-за занятий единоборствами, так как отмечается наличие часто повторяющихся ситуаций, где невозможно избежать высокой психической напряженности, а значит и риска дезинтеграции мотивационной сферы. Чтобы не допустить подобного искажения в психике начинающего ученика необходимо провести диагностику буквально с первых занятий по профилактике дезинтеграции мотивационной сферы.

Единственное качество, по которому можно характеризовать группу - это мотив к достижению высокого уровня мастерства в освоении навыков самообороны и систематического его поддержания на должном уровне, т.е. в мотивационной сфере курсанта появилась жизненно важная деятельность.

В многолетней подготовке единоборцев целесообразно выделить четыре этапа [1].

Первые два этапа предполагают применение компетентного подхода.

Первый этап - это формирование основ ведения рукопашного боя, которые предполагают психологическую подготовку для поведения в экстремальной ситуации: занятие проводится как моделирование экстремальной ситуации. Так же параллельно осваиваются основообразующие элементы самообороны. Второй этап - это формирование базовой техники, то есть отработка основных элементов технических действий, из которых в дальнейшем будут компоноваться коронные действия учеников и другие комбинации, непосредственно применяемые в поединке. Эти два этапа еще не предполагают конкретного применения личностно-ориентированного подхода. Но необходимо применять компетентный подход с дидактическим материалом, так как курсант должен из тренировки смоделировать результат: не то, что нового он узнает, а то, чему он научился [4,7]. Компетентность ключевая - это способность действовать в ситуации неопределенности. Три особенностей понимания ключевых компетентностей:

1. Эффективно действовать не только в рамках своей службы, но и в других сферах.

2. Эффективно действовать, где есть самостоятельное определение решений задач, уточнение ее условий, поиск способов решения, в самостоятельной оценке полученных результатов.

3. Решение проблем актуальных для самого субъекта решения.

Одна из целей ключевой компетентности это научить учиться (решать проблемы в сфере учебной деятельности), находить оптимальные способы в достижении поставленной цели. Это так же важно при войсковой стажировке курсанта: при войсковой стажировке кур-

санты изучают и обобщают опыт работы начальника физической подготовки и спорта, командиров структурных подразделений [3, с. 6].

Дидактический материал в деятельности боевых искусств играет очень важную роль. В данном случае дидактический материал — это особый тип практического применения, наглядного и учебного пособия.

В качестве наиболее значимых принципов обучения, реализуемых при разработке дидактических материалов выделяются: принцип доступности (работа с материалом по уровню, достигнутый курсантами); принцип самостоятельной деятельности; принцип индивидуальной направленности; принципы наглядности и моделирования; принцип прочности; принцип проблемности.

На третьем этапе «Формирования комбинированного стиля ведения боя» идет отработка наиболее эффективных комбинаций на основе базовой техники, исходя из психофизических возможностей курсанта и ситуации в поединке: индивидуализация техники.

Четвертый этап «Индивидуализация подготовки» начинается, когда практически усвоены основные широко распространенные комбинации самообороны и происходит их наработка исключительно с учетом его психосоматическими особенностями. Это обязывает тренера проводить индивидуальную методику для конкретного спортсмена. Индивидуальные психосоматические особенности ученика заставляют тренера наблюдать за готовностью перехода в группу курсантов-спортсменов с более высоким уровнем подготовки. Это помогает профилактике дезинтеграции в мотивационной сфере ученика.

Поэтому индивидуальный стиль деятельности в единоборствах определяет закономерности оптимизации сочетания функциональных возможностей спортсмена с определенным техническим арсеналом.

Личностно-ориентированное содержание физкультурно-спортивной деятельности во многом детерминируется структурными особенностями мотивационных установок занимающихся [6,7].

Проводя констатирующее исследование, мы выявили феномен дезинтеграции мотивационной сферы, который необходимо предупредить эффективными педагогическими методами. Учитывая последние научные исследования в области педагогики, необходимо отметить наиболее подходящие для преподавания рукопашного боя методы в виде компетентного и личностно-ориентированного подходов.

## Литература

1. Булгаков Д. А. *Философия и спорт: общий методологический подход к индивидуализации подготовки атлетов-единоборцев*. М. : Харьковская государственная академия физической культуры, 2007. 5 с.
2. Глухов Г. Ф. *Проблематика измерения изменений мотивационной сферы у спортсменов, занимающихся боевыми единоборствами*. М. :

Бюллетень Сибирской школы молодого ученого «Исследования в области практической психологии», ТГПУ, МГГУ, СГМУ, ТПУ. 2007, 54 с.

3. Килин В. В., Прокопенко В. В., Кононов В. А. Организация физической подготовки курсантами на войсковой стажировке : методическое пособие. М. : СПб. : Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России, 2008. 17 с.

4. Лебедев О. Е. Компетентностный подход в образовании. М. : Школьные технологии, 2004. С. 3-12.

5. Мартьянов Б. И., Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. М. : Издательский центр «Академия», 2004. 224 с.

6. Фанталова Е. Б. Ценностно-ориентируемая система методик. М. : 1999.

7. Шилько В. Г. Методология построения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов. М. : Теория и практика физической культуры, 2003. С. 45-49.

### References

1. Bulgakov D. A. *Filosofiya i sport: obshchij metodologicheskij podhod k individualizacii podgotovki atletov-edinoborcev*. Moscow, Khar'kovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury, 2007, 5 p.

2. Gluhov G. F. *Problematika izmereniya izmenenij motivacionnoj sfery u sportsmenov, zanimayushchihsy boevymi edinoborstvami*. Moscow, TGPU Publ., MGGU Publ., SGMU Publ., TPU Publ., 2007, 54 p.

3. Kilin V. V., Prokopenko V. V., Kononov V. A. *Organizaciya fizicheskoy podgotovki kursantami na vojskovoј stazhirovke*. Moscow, St. Petersburg, Sankt-Peterburgskij voennyj institut vnutrennih vojsk mvd rossii Publ., 2008, 17 p.

4. Lebedev O.E. *Kompetentnostnyj podhod v obrazovanii*. Moscow, Shkol'nye tekhnologii Publ., 2004, pp. 3-12.

5. Mart'yanov B. I. *Mart'yanov B. I., Gogunov E. N. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta*. Moscow, Akademiya Publ., 2004, 224 p.

6. Fantalova E. B. *Cennostno-orientiruemaya sistema metodik*. Moscow, 1999.

7. Shil'ko V. G. *Metodologiya postroeniya lichnostno-orientirovannogo soderzhaniya fizkul'turno-sportivnoj deyatelnosti studentov*. Moscow, Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2003, pp.45-49.

УДК 796.065

**СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

**STRUCTURE AND METHODOICAL BASES  
OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING**

**Величко Алексей Иванович**

старший преподаватель  
кафедра «Безопасность жизнедеятельности и профилактика  
наркомании»

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма  
г. Краснодар, Россия

**Velichko Alexey Ivanovich**

senior lecturer  
department "life safety and drug abuse prevention"  
Kuban state university of physical culture sports and tourism  
Krasnodar, Russia

**Татаринцева Олеся Алексеевна**

студент  
Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма  
г. Краснодар, Россия

**Tatarintseva Olesya Alekseevna**

student  
Kuban state University of physical culture sports and tourism  
Krasnodar, Russia

**Аннотация.** В данной работе рассмотрена структура и методические основы профессиональной физической подготовки. На основе современных исследований проблем труда и профессиональной деятельности определяется рейтинг (последовательность степени важности, преимуществ), физических упражнений и других средств ППФП.

**Abstract.** In this work the structure and methodical bases of professional physical training are considered. Based on modern studies and occupational activities determined by the rating (the degree sequence of the most important news, benefits), exercise, and other means PFP.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, цели, задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.

**Keywords:** physical training, goals, objectives and means of professional and applied physical training.

Видом неспециального физкультурного образования является самодеятельная, поскольку она имеет целью овладения человеком знаниями, умениями и навыками, необходимыми ему в данной про-

фессии, развития специфичных для нее физических способностей и удовлетворяет потребности повышения.

Ее надо рассматривать в двух аспектах:

1) как один из видов профессионального физкультурного образования;

2) как один из видов неспециального: (непрофессионального) физ-культурное образования (НФО).

В первом случае, являясь одним из разделов профессионального обивания, она включена в систему теории и методики физической культуры, в которой отражается ее содержание, структура, специфические характеристики. Ее место и значение в общей структуре физкультурного образования определяется потребностями производства, характером и условиями труда, особенностями его технологии, требованиями к качеству и результатам [2].

Профессионально-прикладная подготовка - один из видов физкультурного образования, направленный на формирование физических качеств, двигательных навыков, знаний и умений, необходимых людям в их труде. Этот вид деятельности способствует удовлетворению потребности личности в совершенствовании телесных и психических способностей к выполнению ее специфических профессиональных функций, а также потребности в повышении производительности и качества результатов труда.

Цель ППФП - содействовать формированию и совершенствованию культуры движений в сфере профессиональной деятельности, снижению утомления в процессе работе и повышению качества результатов труда, а также сокращению времени адаптации к специфике профессиональной деятельности.

Задачи ППФП:

- развитие физических способностей;
- формирование необходимых в данной профессии (специальности) двигательных навыков;
- воспитание воли, настойчивости, организованности, трудолюбия [3].

Средства ППФП специфичны и достаточно разнообразны. К ним следует отнести:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта (их целостное применение);
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства создание основ для противодействия влияния неблагоприятных факторов и условий труда на человека;
- формирование теоретических основ знаний о роли и значения физической культуры для сохранения здоровья человека и повышения производительности его труда. Нередко трудовая деятельность проходит в довольно сложных неблагоприятных условиях, отрица-

тельно действуют на человека (задымленность, вибрация, высокие или низкие температуры в зоне труда), или частая и резкая их смена, задымленность, высокий уровень шума. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится в единстве с общей физической подготовкой. Необходимость органического сочетания того и другого вида подготовки определяется объективными закономерностями функционирования совершенствования организма обучающихся.

Общая физическая подготовка служит предпосылкой для специализированного педагогического процесса, вместе с тем ее необходимо осуществлять и параллельно со специализацией. В этом случае отдельные профессионально важные качества развиваются эффективнее. Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, не всегда способствует овладению профессиональным мастерством и даже может затруднить формирование профессиональных качеств и навыков в силу так называемого отрицательного переноса тренированности [1].

Своеобразна профессионально-прикладная физическая подготовка для обучающихся, готовящихся к работе в горячих цехах промышленных предприятий. Тренировка терморегуляторного аппарата их должна строиться по принципу контрастного варьирования условий занятий в зимний период «воздух - зал» или «зал - воздух». Создаваемая при этом на каждом занятии контрастность действия термических раздражителей (холод, тепло) позволяет повысить устойчивость организма к резкой смене температур окружающей среды.

### Литература

1. Бишаева А. А. *Профессионально-оздоровительная физическая культура студента*. Москва : КноРус, 2012. 304 с.
2. Гришина Ю. И. *Общая физическая подготовка*. Москва : Феникс, 2010. 256 с.
3. Кабачков В. А.; Полиевский С. А. *Профессионально - прикладная физическая подготовка*. М. : Высшая школа, 2010. 176 с.

### References

1. Bishaev A. A. *Professional'no-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura studenta [Professional physical culture of the student]*. Moscow, KnoRus Publ., 2012. 304 p.
2. Grishina Yu. I. *Obshchaya fizicheskaya podgotovka [General physical training]*. Moscow, Phoenix Publ., 2010, 256 p.
3. Kabachkov V. A.; Polievsky, S. A. *Professional'no - prikladnaya fizicheskaya podgotovka [Professionally applied physical training]*. Moscow, Higher school Publ., 2010, 176 p.

УДК 796.01

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ**

**TECHNIQUE OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING  
OF FOOTBALL PLAYERS OF 16-17 YEARS**

**Спринчак Владислав Дмитриевич**

студент  
института естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Sprinchak Vladislav Dmitry**

student

*Institute for Science Education, Physical Education and Life Security  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Михайлов Андрей Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Mikhailov Andrei Yurevich**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Department "Theories and Methods of Training in Physical Culture and Life  
Safety"  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается современное состояние проблемы технико-тактической подготовки футболистов 16-17 лет, а также выделяются средства и методы совершенствования технико-тактических действий на этапе спортивного совершенствования.

**Abstract.** The article considers the current state of the problem of technical and tactical training of football players of 16-17 years, as well as highlights funds and methods of improvement of technical and tactical actions at the stage of sports improvement.

**Ключевые слова:** методика; техника; тактика; подготовка; футбол; футболисты.

**Keywords:** methodology; equipment; tactics; preparation; soccer; football players.

Популярность футбола позволяет использовать возможности игры как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения. Характерной особенностью отечественного футбола

в последние годы является отсутствие значимых спортивных достижений национальной сборной и клубных команд на международной арене. Негативной стороной этой закономерности следует признать и невыразительные выступления молодежной и юношеских сборных команд нашей страны.

В научных исследованиях последних лет определяются наиболее важные направления дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности технической и тактической подготовки футболистов, выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных особенностей футболистов, закономерностей соревновательного и тренировочного объемов, разносторонности техники и тактики игры [1, 3].

Обусловленность технической подготовки возрастными закономерностями структуры соревновательной деятельности футболистов, предусматривает необходимость изменения и построения ее по принципу интегральной подготовки.

Содержательная сторона, в частности, технология планирования и методика обучения техническим приемам на основе учета разносторонности техники и тактики игры футболистов, остается недостаточно разработанной и, следовательно, недостаточно эффективной.

Анализ литературных данных и опыта работы в детско-юношеском и профессиональном футболе позволяет констатировать, что в современной методологии базовой, профессионально-технической и тактической подготовки в футболе существует ряд положений, которые представляются важными, но разработаны, по нашему мнению, недостаточно глубоко. В них затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования тактической подготовки в атаке и защите, исследование величины и параметров физических нагрузок в футболе, классификации тренировочных упражнений, взаимосвязи физической и тактической подготовки футболистов.

Большинство исследований преимущественно направлено на реализацию функциональной подготовленности футболистов в ущерб технико-тактическому компоненту. Вместе с тем поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности. При этом актуально стоит вопрос разработки новых средств и методов тактико-технической подготовки футболистов.

Как мы видим (Рис. 1), сборная России по футболу (до 17 лет) имеет проблемы на международной арене. Начиная с 2015 года. На чемпионате мира за всю историю молодежного российского футбола только 2 раза квалифицировалась до 1/8 финала.

На домашнем чемпионате мира 2018 года сб. России занимает 6 место в списке самых возрастных футболистов (28.8 лет). Это заставляет задуматься о том, что подготовка молодых футболистов не достаточно высокая и нынешнему поколению футболистов основной сборной не будет достойной смены.

Год	Стадия	Позиция	И	В	Н*	П	ГЗ	ГП								
 1991	<i>Не квалифицировалась</i>															
 1993																
 1995																
 1997																
 1999																
 2001																
 2003																
 2005																
 2007																
 2009																
 2011																
 2013									1/8 финала	16	4	1	0	3	5	5
 2015									1/8 финала	10	4	2	1	1	6	5
 2017	<i>Не квалифицировалась</i>															
 2019	<i>Не квалифицировалась</i>															
<b>Всего</b>	<b>2/14</b>		<b>8</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>10</b>								

Год	Стадия	И	В	Н	П	ГЗ	ГП
 2002	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2003	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2004	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2005	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2006	<b>Чемпионы</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
 2007	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2008	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2009	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2010	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2011	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2012	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2013	<b>Чемпионы</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
 2014	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2015	<b>Полуфиналисты</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
 2016	<i>Элитный раунд<sup>[5]</sup></i>	-	-	-	-	-	-
 2017	<i>Элитный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2018	<i>Отборочный раунд</i>	-	-	-	-	-	-
 2019	<i>Групповой раунд</i>	3	0	0	3	5	8
<b>Total</b>	<b>4/16</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>18</b>

Рис. 1. Достижения Сборной России по футболу (до 17 лет) на чемпионатах мира

Современный футбол учитывает высокий рост противоборства, умение красиво вести игру - эффективно атаковать, умело обороняться, игрокам в таких условиях тяжело добиться успеха, технические приемы часто выполняются автоматически, но это возможно только при многолетней тренировке и соответствующего соревновательного опыта игроков.

От футболиста требуется умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (например, контролировать скорость бега, расстояние до ворот), мгновенная реакция, способность быстро принимать решения

[1].

Технику игры в футбол можно улучшить только при соответствующей общей и специальной технической подготовке, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. Предугадать и рассчитать движения в пространственно-временном отношении в футболе во время игры заранее невозможно, поэтому многие тренеры едины во мнении, что основа игровых действий футболистов – это техника игры. Так, например, В. Н. Гомонов пишет: «в спортивных играх техника должна быть одновременно стабильной и гибкой, разнообразной и неотъемлемой от тактики; чтобы техника помогла решать ту или иную задачу, футболисту надо постоянно расширять арсенал технических приемов» [1, с. 207].

О проблемах российского молодежного футбола существует множество мнений. Александр Тарханов, заслуженный тренер России, футбольный эксперт и комментатор: «Детские тренеры постоянно говорят своим маленьким подопечным: «Играйте быстрее, в одно касание, зачем водитесь, отдайте пас». Поэтому у этих бедных детей нет индивидуального мастерства. Видел в Бразилии тренировку 17-летних, которую проводил один из лучших детских тренеров страны. Там никто не стеснялся обыгрывать, брать инициативу на себя. Я спросил у коллеги, почему он предоставляет ребятам такую свободу действий. Он мне ответил: «Александр, пас они научатся отдавать, а вот если они здесь не разовьют индивидуальные качества, то потом это сделать будет нигде». Наши футболисты практически не подготовлены ни индивидуально, ни технически. Если люди на уровне мастеров делают по два-три касания, чтобы остановить мяч, о чем можно вообще говорить!» [4].

Специалисты в области футбола, едины во мнении, что в современных условиях важнейшими критериями мастерства футболиста являются тактическая зрелость и сознательные действия на поле, основывающиеся на глубоком знании общей техники и тактики игры в обороне и в нападении. Эти основные качества, а также физические данные, определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок [3].

А. П. Золотарев утверждает, что «в любом игровом виде спорта содержание тренировочного процесса должно быть направлено на максимальное сочетание действий группы спортсменов, которые создают, так называемые, острые моменты, с действиями одного из них, который должен реализовывать этот острый момент. Реализация острого момента в футболе заключается в ударе по воротам соперника, который часто оказывается неточным. В этих случаях командные действия игроков оказываются неэффективными, поэтому большое внимание в современном футболе должно уделяться совершенствованию коллективных технико-тактических действий, и, особенно, завершающей их фазы: здесь в тренировочных занятиях необходимо многократное повторение отстающих действий» [2,

с. 176].

### **Литература**

1. Гомонов В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовки в спортивных играх : автореф. дис. .... канд. пед. наук / В. Н. Гомонов. – Смоленск, 2006.- 22 с.
2. Золотарев А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе : учебно-методическое пособие. Краснодар, 2006. 76 с.
3. Ивасев В. З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносоторонности соревновательных действий : автореф. дис... канд. пед. наук / В. З.Ивасев. – Краснодар, 2011. – 24с.
4. <https://gobelen-club.ru/info/vyskazyvaniya-futbolnyh-ekspertov-o-problemah-detsko-yunosheskogo-futbola-v-rossii/>

### **References**

1. Gomonov V. N. Individualization of technical and physical training in sports games. Autoref. diss. cand. ped. sciences. Smolensk, 2006, 22 p.
2. Zolotarev A. P. The Training of sports reserve in football. Krasnodar, 2006, 76 p.
3. Ivasiv V. Z. Technical-tactical training of young football players taking into account the multiplicity of competitive actions. Avtoref. Dis. kand. PED. Sci. Krasnodar, 2011, 24 p.
4. <https://gobelen-club.ru/info/vyskazyvaniya-futbolnyh-ekspertov-o-problemah-detsko-yunosheskogo-futbola-v-rossii/>

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

**Демочкина Татьяна Николаевна**

старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И.С.Тургенева  
г. Орел, Россия

**Demochkina Tatiana Nikolaevna**

senior lecturer  
Department of applied physical culture  
Oryol state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Основными задачами занятий баскетболом в группах начальной подготовки являются всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими и тактическими приемами игры. Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства широко варьируются. Их задачами является не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность приобретает решающее значение. Начальный этап подготовки предусмотрен для тренировки всех желающих детей заниматься баскетболом. Этапы начальной подготовки, определены нормативными документами для детских спортивных школ.

**Abstract.** The main objectives of basketball classes in groups of initial training are comprehensive physical training, mastering the basic technical and tactical techniques of the game. An important factor in the choice of means of preparation is their versatile effect on the body. The means chosen vary widely. Their tasks are not only physical development, but also the development of skills to own the ball, to coordinate their actions with the ball in time and space. As the basketball player's fitness grows, this ability becomes crucial. The initial stage of training is provided for training all willing children to engage in basketball. The stages of initial training are defined by normative documents for children's sports schools.

**Ключевые слова:** баскетбол, игра, метод, результат, средства, упражнения, физическая подготовленность

**Keywords:** basketball, game, method, result, means, exercises, physical fitness

Основной особенностью баскетбола, как вида спорта, является постоянное проявление разнообразной двигательной деятельности: ходьбы, прыжков, метаний, бега, ловли и бросков, различных силовых упражнений. Все эти действия выполняются в условиях тесного

взаимодействия с игроками своей команды и соперниками. Эффективность деятельности игроков зависит от быстроты оценки игровых ситуаций и действий спортсменов, уровня совершенствования технических приемов и физического развития игроков [1, 3].

Как считают специалисты в области спорта (А.Л.Дулина, 1996; Ю.М.Портнова, 1997; А.Я.Гомельского, 1997; Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, 2004; Д.И.Нестеровского, 2004), баскетболу присущи высокий динамизм в развитии ситуаций, постоянная смена фаз обороны и наступления, непрерывное переключение игроков с одного вида двигательной деятельности на другой, многообразие способов выполнения этих действий. Вместе с тем, характерным для баскетбола является вариативность скорости и направления движений, решающее значение двигательного анализатора в оценке постоянно меняющихся ситуаций и выборе рациональных ответных действий, комплексное задействование фактически всех мышечных групп и функциональных систем организма, преобладание скоростно-силовой работы, скоординированность работы рук и ног.

По этим перечисленным причинам юные баскетболисты, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах, особенно в группах спортивного совершенствования, должны обладать высоким уровнем физической подготовленности и технико-спортивного мастерства с целью достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Система подготовки баскетболистов включает в себя общую специальную и физическую подготовку [4, 5, 9]. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития и совершенствования физических качеств и двигательных действий с целью достижения всестороннего, гармонического развития человека. ОФП – это неспециализированный (или мало специализированный) процесс физического воспитания, целью которого является повышение функциональных возможностей организма, работоспособности, выносливости. ОФП является фундаментом для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в избранном спорте или виде деятельности.

Задачами общей физической подготовки являются обеспечение высокого уровня всесторонней физической подготовленности и поддержание его в течение многих лет с целью содействия укреплению здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются специальные подготовительные физические упражнения, используемые в различных видах спорта. Как правило, основное содержание этих видов спорта ориентировано на создание широких предпосылок успеха в различных видах деятельности. Построение процесса общей физической подготовки осуществляется с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, которые выполняются в главной – деятель-

ности. ОФП заметно повышает общий уровень функциональных возможностей организма и работоспособности, развивает комплексно и разносторонне физические качества, систематически обогащает арсенал двигательных умений и навыков [6].

Специальной физической подготовкой (СФП) называют процесс воспитания физических качеств, который обеспечивает преимущественно развитие двигательных способностей, являющихся необходимыми для определенной, конкретной спортивной деятельности, вида спорта или вида трудовой деятельности. При этом, СФП рассчитана на предельную степень развития указанных способностей. С ростом спортивного мастерства уменьшается объем средств ОФП, тогда как объем средств СФП заметно увеличивается [6].

Обучение баскетболу считается успешным в том случае, когда ученики результативно используют свой двигательный потенциал в условиях игрового противостояния. Основу обучения игровой деятельности составляют сформированные взаимосвязи между отдельными компонентами подготовленности [9].

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач. На разных этапах учебно-тренировочного процесса важно научиться разумно сочетать общую и специальную физическую подготовку. Так, на начальном этапе подготовки спортсменов ведущее место должна занимать базовая ОФП, независимо от вида спорта [7, 9].

Один из ведущих специалистов в теории спортивной подготовки В.Н. Платонов (1986) отмечает, что современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Средствами физической подготовки являются специальные упражнения и элементы избранного вида спорта. Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки меняется по мере роста спортивного мастерства. С ростом квалификации спортсмена возрастает удельный вес СФП. В зависимости от уровня подготовленности спортсменов на ОФП отводится от 70% (в начальный период подготовки) до 30% (для спортсменов высших разрядов) тренировочного времени [2].

В возрасте 10-12 лет, на начальном этапе обучения, эффективность средств баскетбола еще невелика. Здесь осуществляется малая физическая нагрузка при выполнении упражнений по технике двусторонней игры, и объем общей физической подготовки составляет 60-70% общего времени, отводимого на занятия. На этом этапе имеет смысл выделять отдельно целые занятия на общую физи-

ческую подготовку. В подготовительной части занятий можно давать знакомые упражнения и игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Ее основным средством (кроме самого баскетбола) являются специальные (подготовительные) упражнения, которые на начальном этапе обучения играют особую роль. Подготовительные упражнения способствуют укреплению кистей рук, развитию силы и быстроты сокращения мышц. Это необходимо для формирования и развития таких качеств, как прыгучесть, быстрота реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая, ловкость, гибкость и др.) [4].

Важное место среди средств физической подготовки занимают упражнения с различными предметами, такими, как, например, набивной мяч, скакалка, эспандер и др.

Заниматься баскетболом обычно начинают дети с 7-8 лет. Первым звеном в этой цепочке являются общеобразовательные школы. В них этот вид спорта включен обязательным разделом в дисциплину «Физическая культура». Более углубленные и целенаправленные занятия рекомендуется начинать в 10-11-летнем возрасте [9].

Этап начальной спортивной специализации длится обычно 2-3 года. В этот период основным направлением работы групп является достижение универсальности и разносторонности. Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
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. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков к соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит, и распределение учебного времени.

С детьми 10-13 лет, начинающими заниматься баскетболом, стоит

проводить три тренировки в неделю по 90 минут. На этом этапе основными задачами занятий являются всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими приемами и элементарными тактическими приемами игры, воспитание устойчивой мотивации к занятиям видом спорта. В более позднем возрасте (13-14 лет) продолжительность занятий стоит увеличить до 2-2,5 часов.

Основная задача программы начальной подготовки – обучающая. Заключается она в необходимости создания предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности. Основным показателем работы спортивных школ по баскетболу является выполнение в конце каждого года нормативных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся [2].

В процессе тренировок большое внимание стоит уделять вспомогательным средствам и методам, таким, как акробатические и гимнастические упражнения, легкая атлетика, различные игры. Но особое место все же занимают упражнения с мячом. Задачами этих упражнений являются как физическое развитие, так и освоение навыков работы с мячом, умение согласовывать свои действия с мячом во времени и в пространстве. Вместе с ростом спортивного совершенствования баскетболиста эта способность приобретает особое значение.

Начальный этап подготовки предусмотрен для тренировки всех желающих детей заниматься спортом по программе общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. Этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования определены нормативными документами для детских спортивных школ. Целесообразно отметить несколько тенденций, характерных для развития детско-юношеского спорта в стране.

На ранних этапах подготовки (предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) особенно важно выявить морфологические особенности занимающихся, их соответствие конкретным требованиям вида спорта, определить сенситивные периоды в свете развития основных физических качеств, способности к обучаемости различным упражнениям, типологические свойства нервной системы, темперамент.

Полученные результаты в процессе спортивной тренировки зависят во многом от правильного планирования средств и методов. Тренеру необходимо хорошо знать основные средства, методы развития и совершенствования физических способностей, способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям [8].

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена

на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом [2].

Тренировочные занятия с юными спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий; групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности [2].

### Литература

1. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера. М. : Физкультура и спорт, 1997. 122 с.
2. Железняк Ю. Д., Чачин А. В. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. М., 2008.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры. М. : Академия. 2000. 160 с.
4. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта М. : Просвещение, 2002. 244 с.
5. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. М., 1975. 211 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическое упражнения и подвижные игры : метод. пособие. М. : НЦ ЭНАС, 2006. 151 с.
7. Нестеровский Д. И., Поляков В. А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол : учеб.-метод. пособие для учителей и студентов ин-тов физ. культуры. Пенза, 1996. 120 с.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М. : Просвещение, 2000. 256 с.
9. Шерстюк А. А. [и др.]. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки : учебное пособие, Омск, 1991. 200 с.

## References

1. Gomel A. Y. *Basketball: secrets of the masters / A. ja. Gomelsky*. - Moscow: FIS, 1997. - 122 p.
2. Zheleznyak Yu. D., Chachin A.V. *Approximate program of sports training for specialized children and youth schools of the Olympic reserve (stages of sports improvement), schools of higher sports skill*. - M., 2008.
3. Zhukov M. N. *Mobile games / M. N. Zhukov*. - M.: publishing house of the Academy. - 2000. - 160 PP.
4. Kostikova, L. V. *Basketball. ABC sports / L. V. Kostikova*. - Moscow: Enlightenment, 2002. - 244 p.
5. Causey B. *Basketball: concepts and analysis / B. Causey, F. Power; socr. per. E. R. Yakhontova*. - M., 1975. - 211 p.
6. Kuznetsov V. S. *Physical exercises and outdoor games. Method. the manual / V. S. Kuznetsov, G. A. Kolodnitsky*. - M.: NC ENAS, 2006. - 151 p.
7. Nesterovsky D. I. *Learning the basics of attack techniques of basketball: studies.-method. manual for teachers and students of the Institute of physical culture / D. I. Nesterovsky, V. A. Polyakov*. - Penza, 1996. - 120 PP.
8. Ozolin Ng *trainer's Handbook: the Science of winning*. - Moscow: "Enlightenment", 2000. - 256 p.
9. Sherstyuk A. A. et al. *Basketball: basic techniques, methods of training in groups of initial training: textbook*, - Omsk, 1991.- 200 PP.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, РАЗНОВИДНОСТИ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ

### BASIC CONCEPTS, VARIETIES AND METHODS OF CONSTRUCTION OF AQUAFITNESS CLASSES

**Мосякина Юлия Эдуардовна**

студент

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Mosyakina Julia Eduardovna**

student

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** Эффективность применения физических упражнений в воде с целью оздоровления лиц разного возраста, пола и подготовленности. Современный аквафитнес представляет собой разнообразные комбинации упражнений избирательной направленности. Структура и содержание занятий аквафитнеса, а также условия их проведения имеют ряд существенных отличий. Современные технологии аквафитнеса характеризуются более широким диапазоном средств воздействия на организм занимающихся, предъявляя в ряде случаев довольно жесткие требования к параметрам плавательных бассейнов.

**Abstract.** Efficiency of application of physical exercises in water for the purpose of improvement of persons of different age, sex and readiness. Modern aquafitness is a variety of combinations of exercises of selective orientation. The structure and content of aquafitness classes, as well as the conditions of their conduct have a number of significant differences. Modern technologies of aquatic programs are characterized by a wider range of means of influence on the body of students, making in some cases quite stringent requirements to the parameters of swimming pools.

**Ключевые слова:** аквааэробика, бассейн, вода, занятие, метод, тренировка, упражнения

**Keywords:** Aqua aerobics, swimming pool, water, occupation, method, training, exercises

Одним из самых эффективных средств восстановления организма являются упражнения, выполняемые в воде. В наши дни большой популярностью пользуются различные направления водных тренировок, такие, как аквафитнес, аквадэнс, аквазумба и др. Эти формы занятий привлекают к себе людей, потому как оказывают очень широкий спектр положительных воздействий на организм и могут использоваться в различных целях. Этими целями могут быть: закаливание организма, улучшение состояния сердечно-сосудистой, нервной или дыхательной систем; повышение общего жизненного тонуса; совершенствование физических качеств; психическая регуляция и т.д. Кроме перечисленного, использование водных

процедур (при определенных условиях) может совершенствоваться обмен веществ и привести к нормализации (целенаправленное увеличение или уменьшение) вес тела. Все эти положительные воздействия обеспечивают высокий уровень мотивированности к занятиям оздоровительными водными упражнениями.

В тоже время все виды водных тренировок, как средство физического воспитания, требуют научно-методического подхода и обеспечения, а именно:

- установления методических принципов и правил;
- выделения особенностей организации занятий и условий применения различных упражнений;
- определения степени воздействия упражнений на организм занимающихся разных возрастов и подготовленности и индивидуального реагирования их на предлагаемую нагрузку;
- оценки срочного и отсроченного эффектов занятий;
- поиск совершенных форм занятий и упражнений.

В связи с этим последние годы активно ведется научная работа по исследованию степени воздействия водной среды, эффектах, изменениях в организме человека, научной оснащенности, методических подходах и т.д. Большое количество проведенных исследований уже подтвердило эффективность использования физических упражнений в воде на улучшение состояния здоровья лиц разного пола, возраста и уровня подготовленности. Одним из наиболее важных показаний к занятиям водными упражнениями является их доступность для людей с совершенно разными психофизическими состояниями: умеющим и не умеющим плавать; боящимся воды и испытывающим от нее эйфорию; с различным уровнем физического развития и подготовленности; с показаниями к занятиям в воде и ограничениями к занятиям на суше (варикозное расширение вен, гипертония, опущение внутренних органов и т.д.).

Аквааэробика представляет собой по сути упражнения «сухопутной» аэробики, выполняемые в воде. Преимуществом таких занятий является то, что во время выполнения упражнений тело находится в воде (как бы в невесомости), и основная нагрузка приходится не на позвоночник и суставы, а на мышцы. В «наземной» аэробике все происходит совершенно иначе. Помимо этого, в условиях водной среды человек активно худеет. Это происходит за счет расхода дополнительного количества калорий на выработку тепла, так как температура воды всегда хоть немного, но ниже температуры тела. Стоит отметить, что занятия аквааэробикой повышают иммунитет, снижают вероятность простудных заболеваний и, главное, занятия оказывают комплексное воздействие на тело и организм. Занимаясь физическими упражнениями в воде, человек приобретает гармонично развитое тело.

Одной из особенностей аквааэробики (аквафитнеса) является положение тела во время занятий. В воде оно двигается нестандарт-

ным способом, при движении оказываются задействованными глубокие мышцы. Согласно законам физики, на суше тренировать эти мышцы было бы очень затруднительно. Помимо этого, телу, находящемуся в воде приходится справляться с ее сопротивлением. Плотность воды в 700 раз больше плотности воздуха. Все эти вышеперечисленные факторы позволяют человеку терять за одно занятие от 400 до 600 калорий. Таким образом, человек в воде примерно в полтора раза быстрее избавляется от лишних килограммов, чем во время занятий на суше. Кроме того, вода выполняет еще массажную и лимфодренажную функцию.

Выполнение упражнений в воде имеет разную направленность. Например, водные тренировки могут быть силовыми и служить для укрепления различных групп мышц; аэробными, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время силовых тренировок, как правило, используется специальное оборудование: перчатки, гантели, сапоги, палки-нудлс и др. На таких тренировках темп занятий должен быть несколько ниже, а нагрузки – больше. Сами занятия могут проводиться и на мелкой, и на глубокой воде. Здесь умение плавать – совсем необязательно.

Аквааэробика наших дней представляет собой различные комбинации упражнений, направленность которых может быть самой разнообразной. Условно эту направленность можно классифицировать по трем группам:

- плавание на различные дистанции с использованием спортивных, самобытных и смешанных стилей в полной координации и по элементам. Сюда же относится и плавание под водой.

- водные игры. Здесь можно использовать все виды игр, от элементарно-двигательных (бессюжетных) до программных, спортивно-ориентированных с элементами соревнований.

- рекреативно-развлекательные мероприятия (ныряния и прыжки в воду, элементы прикладного плавания).

Новые формы двигательной активности в условиях водной среды обеспечивают наличие следующих факторов:

- охват более широкого круга занимающихся, в том числе не умеющих плавать, лиц с ограниченной двигательной активностью, женщин в до- и послеродовом периоде, больных в стадии реабилитации и т. д.;

- возможность дифференцированного воздействия на морфофункциональные показатели организма путем использования различных по характеру движений;

- высокий эмоциональный фон на проводимых занятиях, обеспечиваемый музыкальным сопровождением коллективно выполняемых упражнений при активном демонстративном участии инструктора;

- большой выбор дополнительных технических средств (круги, пояса, доски, мячи, трубы, ласты, перепончатые перчатки, плат-

формы, горки, волновые гидроэффекты и т. д.);

- возможность эффективного использования бассейнов различной конфигурации, а также естественных водоемов;
- практически безопасные условия проведения занятий с любым контингентом.

Различные варианты современного аквафитнеса разрабатываются и реализуются несколько иначе, чем традиционные занятия физическими упражнениями. Их разработка и практическая реализация связаны с различными методологическими подходами, использованием специальной терминологии, нестандартным оборудованием. Типологическая характеристика таких программ требует учета различных системообразующих факторов. Это преимущественная направленность применяемых упражнений; характер локомоций исходных, базовых дисциплин; арсенал технического обеспечения занятий, специфика контингента и т. д. При этом, структура занятия по аквааэробике остается классической (подготовительная часть - разминка, основная и заключительная). Однако, специфика водной среды вносит свои коррективы в процесс занятий и включает в себя следующее:

Подготовительная часть, как и в классической аэробике преследует цель – разогрев и акклиматизация к воде. В этой части можно выделить три фазы:

1. Пассивный разогрев путем принятия теплого душа важен также и с точки зрения гигиены.
2. Активный разогрев на суше.
3. Активная разминка в воде.

Продолжительность подготовительной части должна составлять около 10-15% времени, отводимого на занятие. Необходимо следовать правилу: подбор упражнений должен вытекать из цели занятия.

Основными упражнениями, включаемыми в разминку могут быть подъемы на носки в сочетании с разнообразными движениями рук; пружинистые приседания и полуприседы; все виды ходьбы и бега; выпады; наклоны корпуса; прыжки и подскоки; элементы классической аэробики.

Переход от суши к воде может быть более плавным. В этом случае различные упражнения сначала выполняются на бортике бассейна с постепенным погружением в воду стоп, ног, туловища (т.е. упражнения выполняются в положении сидя).

Основная часть занятия должна занимать более половины всего отведенного времени занятия. Различные варианты занятий, несмотря на все разнообразие, подчиняются общим законам и принципам построения урока базовой аэробики. Различные варианты основной части занятия отличаются подбором средств, дозировкой физической нагрузки, темпом и ритмом выполнения, амплитудой движений. Организация упражнений представляет собой их музыкальный

подбор и построение в цепочки, серии, блоки. Например, серия упражнений с использованием степ платформ, беговых, прыжковых серий в воде, серия упражнений в парах и т. п. Неправильным считается перенос упражнений базовой (классической) аэробики в воду в чистом виде. Водная среда имеет свою специфику, которая заставляет использовать на занятии специфические упражнения.

В программу занятий аквааэробикой необходимо включать упражнения на растяжку, ходьбу, маршировку и бег в воде, различные вращения, прыжки и подскоки в различных направлениях, танцевальные шаги, махи и вращения руками, ногами.

Необходимым условием методически правильного построения урока является наличие заключительной части. В ней используются игры различного вида, свободное плавание, упражнения на релаксацию и расслабление. По аналогии с классической аэробикой, занятия в воде проводятся под музыку. Характер, темп, ритм и направление музыки должны соответствовать стилю упражнений и характеру движений.

Занятия в воде способствуют уменьшению массы тела, увеличению физической работоспособности, силы, гибкости и улучшению психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста. Занятия также очень полезны для беременных женщин, для больных артритом и ожирением. Во время водных тренировок исключена опасность получения травмы, поскольку вес тела в воде намного уменьшается. Аквааэробика полезна молодым и пожилым, спортивным и больным людям, будущим матерям, всем желающим быстрее восстановиться после травм или операций.

Противопоказаний к занятиям аквааэробикой мало, но все же они существуют. Например, требуется допуск врача для тех, кто страдает бронхиальной астмой или обструктивным бронхитом; у кого повреждены барабанные перепонки; есть склонность к проявлению аллергических заболеваний в хлорированной воде; кто страдает вестибулярными нарушениями; у кого выраженный остеохондроз шейного отдела позвоночника; кто подвержен ревматическим и простудным заболеваниям.

Подводя итог, можно отметить, что аквааэробика изначально возникла как система упражнений со щадящей нагрузкой для людей. Она идеально подходит для реабилитации больных и ослабленных, людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Сила тяжести в воде гораздо меньше, чем на суше, и это позволяет давать физическую нагрузку, не травмируя суставы. Большое значение для женщин имеет психологический аспект. В связи с тем, что тело находится в воде, остаются незамеченными многие несовершенства фигуры и тела. В результате отпадают многие комплексы. В процессе занятий аквааэробикой включается в работу вся мускулатура, тренируются фактически все мышцы. Эффективности тренировок способствует дополнительное оборудование: пояса, гантели, перчатки

и т.д. Этот вид тренировки полезен и подходит всем: детям, пожилым, беременным женщинам и настоящим спортсменам.

### Литература

1. Андреева М. В. Особенности функционального состояния внешнего дыхания и кровообращения у женщин 36-55 лет под влиянием физической нагрузки оздоровительной направленности : автореф. дис... канд. биологических наук. Челябинск, 2011. 24 с.
2. Булгакова Н. Ж., Васильева И. А. Аквааэробика. - М. : РГАФК, 1996. - 30 с.
3. Дарданова Н. А. Мотивация женщин, занимающихся в фитнес-клубах // Спорт. Олимпизм. Гуманизм : межвузовский сб. науч. тр. - Смоленск, Изд-во Смоленского института физ. Культуры, 2004. Вып. 5. - С. 78-81.
4. Меньшуткина Т. Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста : дис. ... д-ра пед. наук. - СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. - 332 с.
5. Меньшуткина Т. Г. Тренажеры и приспособления в занятиях оздоровительным плаванием : учебное пособие. - СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. - 44 с.
6. Плавание : учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 241 с.
7. Погадаев М. Е. Поскрякова Ю. А. Физическая культура. Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп : учебное пособие. - Уфа : Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2009. - 152 с.
8. Федорова О.Н. Влияние занятий пилатесом и аквааэробикой на функциональное состояние женщин зрелого возраста /О.Н. Федорова, Е. М. Чепиков // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. - 2012. - № 1 – 3. - С. 71-73.
9. Шепеленко С. А., Загорцева Я. Д. Динамика показателей психофункционального состояния женщин 36-45 лет, занимающихся аквааэробикой // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2015. С. 17-20.

### References

1. Andreeva M. V. Features of the functional state of external respiration and blood circulation in women 36-55 years under the influence of physical activity health orientation: abstract. dis. cand. biological sci. Chelyabinsk, 2011. 24 p.
2. Bulgakova N. W., Vasiliev I. A. Aerobics. Moscow, RGAFK Publ., 1996. 30 p.
3. Gardanova N. A. The motivation of the women involved in the fitness clubs // Sport. Olympism. Humanism: interuniversity collection of scientific works. Tr. - Smolensk, Publishing house of the Smolensk Institute of physical Culture, 2004. Vol. 5. Pp. 78-81.
4. Menshutkina T. G. Theory and methodology of recreational swimming

*for women of different ages: diss. doct. ped. sci. St. Petersburg, GAFK them. P. F. Lesgaft Publ., 2000. 332 p.*

5. *Menshutkina T. G. Simulators and adaptations in occupations by improving swimming. St. Petersburg, GAFK them. P. F. Lesgaft Publ., 2001, 44 p.*

6. *Swimming. Moscow, Physical Culture and sport Publ., 2001, 241 p.*

7. *Pogadaev M. E. Poskryakova Y. Physical culture. Wellness physical education students of special medical groups. Ufa, Ufa state Academy of Economics and service Publ., 2009, 152 p.*

8. *Fedorova O. N., Chepakov E. M. Influence of Pilates and Aqua aerobics on the functional state of women of Mature age. Vestnik Vyatka state humanitarian University, 2012, no. 1-3, pp. 71-73.*

9. *Shepelenko S. A., Zagortseva Ya. D. Dynamics of indicators of psychofunctional state of women 36-45 years, engaged in Aqua aerobics. Innovative technologies in physical education and sport: materials vseros. science.- prakt. Conf. with international. participation. Tula, Publishing house of Tula. state PED. UN-TA im. L. N. Tolstoy, 2015, pp. 17-20.*

УДК 796.01

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ  
ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ 9-10 ЛЕТ**

**METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE AGILITY  
OF FOOTBALL GOALKEEPERS 9-10 YEARS**

**Безруков Дмитрий Сергеевич**

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический  
университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Bezrukov Dmitry Sergeevich**

student

*Institute natural-science education, physical culture and health and safety*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Михайлов Андрей Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре  
и безопасности жизнедеятельности»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический  
университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Mikhaylov Andrey Yuryevich**

*candidate of pedagogical sciences, associate professor*

*"Theories and Techniques of Training in Physical Culture  
and Health and Safety" department*

*Volgograd state social and pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается современное состояние проблемы совершенствования методики развития ловкости футбольных вратарей 9-10 лет, определяются существенные характеристики методики физической подготовки юных футболистов, анатомо-физиологические особенности футболистов 9-10 лет, а также выделяются средства и методы развития ловкости у футбольных вратарей на этапе начальной подготовки.

**Abstract.** The article considers the current state of the problem of improving the methodology of development of the agility of football goalkeepers of 9-10 years, defines the essential characteristics of the methodology of physical training of young football players, anatomical and physiological features of football players of 9-10 years, as well as the funds and methods of development of the agility of football goalkeepers at the stage of initial training

**Ключевые слова:** методика; развитие; ловкость; футбол, футболисты.

**Keywords:** *methodology; development; dexterity; football, football players.*

**Актуальность исследования.** Футбол - является одним из самых массовых видов спорта. Миллионы болельщиков всего мира смотрят футбольные матчи на стадионах, по телевизору, а некоторые слушают радиотрансляции. Среди них есть и такие, которые повсюду следуют за своей любимой командой, не жалея сил и средств. Футбол - игра с трудной техникой, она не свойственна людям от природы. Для работы, для того чтобы что-то сделать, нам даны руки, а главная характеристика вратаря - это умение обращаться с мячом ногами. Этим, собственно, и можно объяснить изначальную характерную сложность всего будущего процесса подготовки футболистов, также хочется отметить, что футбол – коллективная игра, которая собирает многотысячные стадионы болельщиков независимо от погоды, и не только в России, но и за рубежом. Игра привлекает миллионы любителей своей широтой, удалью, высокими скоростями и обилием голов.

С точки зрения педагогики, актуальность состоит в том, что особенно важно существенно повысить уровень подготовленности юных вратарей в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на младший школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. Так как в этот период происходит активная перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс футболистов 9-10 лет.

**Предмет исследования:** методика развития ловкости у футбольных вратарей 9-10 лет.

**Цель исследования:** совершенствование методики развития ловкости у футбольных вратарей на этапе начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Определить сущностные характеристики методики физической подготовки юных футболистов.
2. Изучить анатомио-физиологические особенности футболистов 9-10 лет.
3. Выявить средства и методы развития ловкости у вратарей на этапе начальной подготовки.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно – методической литературы.

**Выводы.**

Ловкость - это способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения [1].

У детей 9-10 лет наступают изменения в костной системе. Изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры мальчиков, поэтому очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность.

Пульс в покое равен 80-95 уд/мин, при нагрузке достигает 140-170 уд/мин. Отмечая способность 9-12-летних футболистов быстро приспосабливаться к совершаемой работе.

У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная емкость легких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц

детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы [2].

Вратарские тренировки проводятся 1-2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Они в большей степени способствуют развитию сообразительности, собранности и внимания, ловкости, разнообразят диапазон движений.

Средствами развития ловкости являются: физические упражнения в основных движениях; общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоем, небольшой группой; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Наибольшее распространение в практике развития ловкости получили следующие методические приемы:

1. выполнение движений из необычных исходных положений;
2. изменение скорости или темпа движений;
3. зеркальное выполнение движений;
4. изменение способов выполнения упражнения;
5. усложнение упражнения дополнительными движениями;
6. изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
7. изменение характера противодействия партнеров при выполнении парных или групповых упражнений и др.

При целенаправленном воздействии на развитие ловкости должны использоваться интервалы отдыха, достаточные для полного восстановления [3].

### **Литература**

1. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера / Российский футбольный союз. М. : Профиздат, 2011. 408 с.
2. Лаптев А. П. Юный футболист : учеб. пособие для тренеров /под общ. ред. А. П. Лаптева и А.А. Сучилина. М. : Физкультура и спорт, 1983. 174 с.
3. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. М. : Советский спорт, 2011. 160 с. : ил.

## References

1. Kuznetsov A. A. *Football. Table book of the children 's trainer. Russian Football Union. Moscow, Profizdat Publ., 2011, 408 p.*
2. Laptev A. P. *Young football player. Training manual for trainers. Under Society. Moscow, FiS Publ., 1983, 174 p.*
3. *Football: model training and training program of sports training for children 's and youth sports schools, specialized children 's and youth schools of the Olympic reserve. Russian Football Union. Moscow, Soviet sport Publ., 2011, 160 p.*

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**METHODS OF TRAINING  
FOR YOUNG BASKETBALL PLAYERS TECHNICAL  
AND TACTICAL ACTIONS ON OFFENCE  
AT THE 3RD YEAR OF STUDY**

**Горелов Никита Сергеевич**

студент

*Институт заочного и очно-заочного образования  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Gorelov Nikita Sergeevich**

student

*Institute of correspondence and internally-correspondence education  
Orel State University named after I.S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Аннотация.** *Подготовке баскетболистов в рамках ДЮСШ посвящено достаточно много работ известных авторов (Ю.М. Портных, В.Г. Луничкин, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, И.И. Столов и др.). Опыт показывает, что на начальном этапе подготовки у юных баскетболистов закладывается фундамент технического мастерства и важно правильно обучить детей основам техники игры для благоприятного роста их способностей. В современном баскетболе эффективен только тот технический прием игры, который выполнен быстро, своевременно и точно. Сейчас хороший баскетболист обязан в совершенстве владеть техническими приемами игры и в то же время уметь выполнять их на высокой скорости передвижения. В своей статье автор считает, что использование в тренировочном процессе разработанных методических рекомендаций по технико-тактической подготовке основанных на теоретической базе и использовании упражнений моделирующих игровые ситуации баскетболистов позволит повысить рост двигательной подготовленности, а так же улучшить эффективность игровых действий в нападении.*

**Abstract.** *A lot of works by famous authors (Yu.M. Portnykh, V. G. Lunichkin, A.B. Matsak, S.V. Chernov, I.I. Stolov and others) have been devoted to the training of basketball players in the framework of the Children's and Youth Sports School. Experience shows that at the initial stage of training young basketball players lay the foundation of technical skill and it is important to properly teach children the basics of the game technique for the favorable growth of their abilities. In modern basketball, only the technical technique of the game that is performed quickly, timely and accurately is effective. Now a good basketball player is required to perfectly master the technical methods of the game and at the same time be able to perform them at high speed. In his article, the author believes that the use of the developed methodological recommendations in the training process for technical and tactical training based on the theoretical basis and the use of exercises simulating basketball players' game situations will increase the growth of physical fitness, as well as*

*improve the effectiveness of game actions in attack.*

**Ключевые слова:** *техническая подготовка, тактическая подготовка, юные баскетболисты, баскетбольные навыки, моделирование игровой ситуации, принцип постепенности.*

**Keywords:** *technical training, tactical training, young basketball, basketball skills, simulation game situation, gradualness principle.*

В ходе исторического развития баскетбола происходила эволюция способов ведения спортивной борьбы. Появились такие понятия, как стратегия и тактика. Сформировалось разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. Это позволяет четко распределять обязанности каждого игрока.

Для успешного обучения тактике игры в баскетбол, были определены средства, принципы и методы тактической подготовки, которые способствуют грамотной и оптимальной подготовке баскетболистов.

Современная тактика баскетбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их наилучшее использование возможно только при достаточно высоком уровне владения техникой, т.к. любое тактическое действие зависит от выбора наиболее эффективного в конкретной ситуации технического приема и четкого его выполнения. Техничко-тактическая подготовка предполагает, прежде всего, изучение и отработку технических приемов в различных игровых ситуациях. Путем моделирования возможных индивидуальных и групповых тактических действий вырабатывается умение адаптировать технику к условиям игры.

Актуальность нашей работы заключается в разработке методических рекомендаций для юных баскетболистов с целью повышения тактической грамотности игроков и совершенствования технической подготовки в целом.

Современный специалист физической культуры должен иметь глубокие общие и специальные знания и в совершенстве владеть методологией и технологией профессиональной деятельности.

Процесс обучения опирается на некоторые общие положения— принципы, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Результативности обучения способствует активное, заинтересованное отношение занимающихся к расширению своего, двигательного потенциала. Видимых успехов может достичь только тот ученик, который знает, чего хочет, и целенаправленно стремится к этому. Следовательно, задача педагога — разбудить у своих воспитанников потребность к физическому совершенствованию.

Принцип наглядности предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах освоения, базируясь на визуальном восприятии разнообразных действий. В дальнейшем акцент смещается в сторону создания двигательного образа. Главенствующая роль на этом этапе отводится вестибулярному аппарату и рецепторам мышц. Соответственно ведущими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях. Принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников последующим подбором посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность — приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого — к сложному, от легкого — к трудному». Его реализация обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению.

Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассивной до активной формы.

Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими. Единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость принципов — основа их действенности на занятиях по баскетболу.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- А) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

В) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования или тестирование.

Исследования проводились в период с сентября 2018 года по май 2019 года, на базе ДЮСШ-6, группы начальной подготовки 3-го года обучения юношей-баскетболистов 2007-2008 г.р.

В группу входило по 12 юношей. Учебно-тренировочный процесс соответствовал учебной программе ДЮСШ-6. Уровень подготовки членов группы был обследован в начале учебного года и в конце.

Годовой план учебно-тренировочной работы был построен с учетом программы. Основными задачами тренера были планомерное обучение и закрепление техники игры и взаимодействия с партнерами, овладение всеми приемами на уровне умений и навыков, воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу, участие на городских и областных соревнованиях.

Тренировочные занятия проходили регулярно четыре раза в неделю по два академических часа.

В начале учебного года нами было проведено тестирование двигательной подготовленности для оценки уровня развития специальных двигательных качеств и навыков юных баскетболистов.

Для эффективной игры баскетболист должен обладать высоким уровнем развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подобранные нами тесты позволят нам оценить уровень развития данных способностей.

В октябре 2018 года наша команда принимала участие в первенстве Калужской области среди команд мальчиков 2007-2008 года рождения. В процессе игр нами проводилось наблюдение за технико-тактическими действиями юных баскетболистов. Проведенный анализ показал, что дети контрольной группы не достаточно владеют индивидуальными технико-тактическими действиями, способами борьбы с соперником, не могут правильно ориентироваться в изменяющихся условиях игры.

В результате команда проиграла всем соперникам и заняла последнее место.

Были сделаны выводы, что необходимо совершенствовать технико-тактическую подготовленность игроков, обучать умению рационально применять технические приемы и правильно оценивать игровую ситуацию:

- собственную позицию на площадке (тыловая или передовая зона, зона «трех секунд», угол, середина площадки, бли-зость к центральной боковой, лицевой линии, расстояние от щита, угол по отношению к щиту, скорость и направление передвижения);
- позицию соперника, лично его опекающего;
- позиции партнеров на площадке, направление и скорость их передвижения;

- позиции соперников на площадке и скорость их передвижения
- степень активности и характер противодействия соперников,
- организацию подстраховки;
- находится ли в данный момент партнер в выгодном положении: для атаки корзины или для единоборства;
- есть ли возможность сделать острую передачу (голевую атаку) центровому, лидеру команды, ближайшему партнеру;
- началась ли заранее разученная комбинация или парное взаимодействие.

Таблица 1

**Показатели двигательной подготовленности баскетболистов  
в начале учебного года**

№	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек)	Передвижение в защитной стойке (сек)	Скоростное ведение (с.попадания)	Передачи мяча (с.попадания)	Броски с дистанции, %
1	166	3,87	17,26	22,55	16,39	30
2	171	3,99	18,73	21,5	16,40	40
3	157	4,02	16,48	22,67	17,20	40
4	152	3,94	17,36	21,75	16,78	30
5	142	4,35	19,0	20,89	16,67	30
6	159	4,22	17,56	24,60	19,56	20
7	170	3,84	17,31	23,64	17,47	20
8	169	3,57	17,70	23,56	18,56	20
9	164	3,93	18,74	24,5	17,98	30
10	184	4,02	16,69	23,00	16,75	30
11	208	3,50	14,82	24,89	17,67	20
12	228	3,44	14,81	20,24	16,00	40
	172,5	3,89	17,205	22,815	17,285	29,166

Умение в самые сжатые сроки проанализировать полученную таким образом информацию, проанализировать развитие игровой ситуации дает возможность игроку принять оптимальное решение и успешно преодолеть противодействие защиты.

С целью выработки навыков рационального использования технических приемов в различных игровых ситуациях были разработаны специальные упражнения, моделирующие основы игровых действий баскетболиста в нападении, а так же методические рекомендации по теории тактики игры-вопросы по тактике и ответы на них для более осознанного выполнения практических упражнений по технико-тактической подготовке.

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.**

#### **1. Каковы действия игрока без мяча?**

**Ответ:** отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера, или освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные

условия для единоборства с соперником.

**2. Какие два способа выхода на свободное место для получения мяча Вы знаете? В каких сочетаниях они реализуются?**

**Ответ:**

- а) выход перед соперником;
- б) выход за спину соперника.

**Эти способы реализуются в определенных сочетаниях:** круговой выход (рис.1), S- образный выход , выход с петлей в углу поля (рис.3), V- образный выход за спину защитника.

**3-Какие правила должен соблюдать игрок без мяча, выбирая позицию на поле?**

**Ответ:**

а) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или перехват мяча;

б) располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом;

в) выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру взаимодействие;

г) освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнера и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру, выходящему к щиту для атаки кольца, избегая скопления игроков у мяча;

д) быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;

е) решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.

**4- Каковы действия игрока с мячом?**

**Ответ:** игрок должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок переведя мяч от своего щита на территорию соперника.

**5- Что вы будете делать, если защитник прикрывает проход в сторону сильной руки?**

**Ответ:** нужно начать движение именно в эту сторону, а затем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания соперником сзади, быстро уйти в другую.

**6- Что делать, если Вас опекает на расстоянии защитник, умеющий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску в прыжке?**

**Ответ:** можно сблизиться с ним с помощью ведения спиной вперед и бросать в прыжке с поворотом и отклонением назад. Можно сблизиться с противником лицом к лицу с помощью быстрого короткого ведения прямо на него, резко остановиться с одновременным финтом на бросок и вынудить защитника прыгнуть вперед – вверх; затем сделать шаг свободной ногой вперед мимо него и бросать

в прыжке одной или двумя руками снизу.

**7- Что Вы будете делать, чтобы избежать подстраховки высокорослым соперником?**

**Ответ:** нападающему необходимо менять темп и характер движений, маскируя свои намерения (например, на большой скорости надо неожиданно резко остановиться и выполнить бросок со средней дистанции или, не прекращая ведения, переходить на шаги, чтобы иметь дополнительные возможности для атаки).

ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

**8- Назовите способы взаимодействия двух игроков?**

**Ответ:** «передай мяч и выходи», «заслон», «экран».

**9- В чем сущность способа «передай мяч и выходи»?**

**Ответ:** игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца.

**10- Раскройте сущность способа «Заслон».**

**Ответ:** игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного

**11- Способ «Экран».**

**Ответ:** игрок оказывается между партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный экран, защищающий партнера, ведущего мяч, от противодействия соперника.

**12- В чем заключается «Быстрый прорыв»?**

**Ответ:** игроки, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать корзину с близкой дистанции.

**Выводы**

1. В результате анализа литературы по теме исследования были изучены традиционные методики обучения и совершенствования технико-тактическим действиям в нападении. Одним из главных методов рекомендуемым большинством авторов является метод многократного практического выполнения упражнения по технике и тактике.

2. Анализ результатов тестирования двигательной подготовленности юных баскетболистов группы НП-3 ДЮСШ-6 в начале учебного года показал, что уровень подготовленности игроков достаточно неоднороден, так как в группе разница по возрасту у некоторых детей более одного года, тем не менее, средние показатели в целом сопоставимы с данными «Примерных программ для ДЮСШ и СДЮШОР». Таким образом, мы пришли к выводу, что баскет-

болисты группы имеют удовлетворительный уровень подготовленности.

3. Предполагаем, что использование в тренировочном процессе разработанных методических рекомендаций по технико-тактической подготовке основанных на теоретической базе и использовании упражнений моделирующих игровые ситуации баскетболистов позволит повысить рост двигательной подготовленности, а так же улучшить эффективность игровых действий в нападении.

### Литература

1. Баскетбол : учебник для ВУЗов физической культуры // Под ред. Ю.М. Портнова. – М. : Физкультура и Спорт, 1997. – 480 с.
2. Билл Гатмен, Том Феннеган. Все о тренировке юного баскетболиста,- М. : АСТ Астрель 2007, 303 с.
3. Губа В. П., Фомин С. Г., Чернов С. В. Особенности отбора в баскетболе. - М. Физкультура и спорт.- 2006. - 144 с.
4. Краузе, Джерри В. Баскетбол - навыки и упражнения. - М. : АСТ Астрель, 2006. - 211 с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.

### References

1. Basketball: a textbook for universities of physical education // Ed. Yu.M. Tailor. - M.: Physical Education and Sports, 1997. - 480 p.
2. Bill Gutman, Tom Fenegan. All about the training of a young basketball player, - M.: AST Astrel 2007, 303 p.
3. Guba V.P., Fomin S.G., Chernov S.V. Features of selection in a basketball ball. - M. Physical Culture and Sports. - 2006. - 144 p.
4. Krause, Jerry W. Basketball - skills and exercises. - M.: AST Astrel, 2006 .-- 211 p.
5. Nesterovsky D. I. Basketball: Theory and teaching methodology: textbook for students. higher textbook. institutions / D.I. Nesterovsky. - 3rd ed., Erased. - M.: Publishing Center "Academy", 2007. - 336 p.

## СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

### ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

### PECULIARITIES OF PERSONALIZATION OF PERSONALITY IN THE PROCESS OF LESSONS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Махов Станислав Юрьевич**

*кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова  
г. Орел, Россия*

**Makhov Stanislav Yurievich**

*Ph.D., professor of the department of physical training and sports  
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after  
V. V. Lukyanov, Orel, Russia*

**Аннотация.** Проблема воспитания будущего поколения, формирование физически и духовно развитых людей является одной из глобальных проблем современности. Для успешного развития экономики, технического прогресса, социально-духовной сферы необходимо позаботиться, прежде всего, о моральном и физическом здоровье молодежи. Понятие «гармонично развитая личность» связано не только с физическим, но и нравственным, духовным развитием человека.

**Abstract.** The problem of educating the future generation, the formation of physically and spiritually developed people is one of the global problems of our time. For the successful development of the economy, technological progress, the social and spiritual sphere, it is necessary to take care, first of all, of the moral and physical health of young people. The concept of "harmoniously developed personality" is associated not only with the physical, but also with the moral, spiritual development of a person.

**Ключевые слова.** Гармонично развитая личность, формирование личности, физическая культура, спорт.

**Keywords.** Harmoniously developed personality, personality formation, physical education, sport.

Проблема воспитания будущего поколения, формирование физически и духовно развитых людей является одной из глобальных проблем современности. Для успешного развития экономики, технического прогресса, социально-духовной сферы необходимо позаботиться, прежде всего, о моральном и физическом здоровье молодежи. Понятие «гармонично развитая личность» связано не только с физическим, но и нравственным, духовным развитием человека.

Современные исследования физического состояния детей, к сожалению, представляют печальную статистику. Слабое здоровье

и не развитые волевые, психические качества влекут за собой ухудшение состояния генофонда нации, снижение уровня жизни, сокращение работоспособного населения, деградацию общества. Без психического и физического человека невозможно вести речь о гармонично развитой личности. Здоровье, в основном, символизирует собой физическое развитие, которое является частью общечеловеческой культуры. Для формирования крепкой и здоровой нации необходимо позаботиться не только о материальном, духовном, эстетическом воспитании подрастающего поколения, но и, прежде всего, о физическом развитии. С этой целью необходимо привлекать детей и молодежь к занятиям физической культурой, спортом, оптимизировать процесс физического воспитания в учебных заведениях, расширять и пропагандировать массовый спорт.

На сегодняшний день выбор спортивных секций для детей очень широк и разнообразен. В нашей стране и за рубежом все большую популярность приобретают занятия различными видами единоборств. Они пользуются спросом, как среди мужского, так и среди женского населения. В большинстве случаев занимающиеся преследуют цель – овладение навыками самообороны. Формирование психических и физических качеств, борьба с малоподвижным образом жизни, укрепление здоровья – эти показатели, к сожалению, ставятся на второй план среди мотивов, побуждающих к занятиям. Также недостаточно внимания уделяется таким показателям, как формирование двигательной культуры, развитие личностных качеств.

### **Структура и понятие личности.**

Понятие личности возникло в Древней Греции. В те времена личностью называли маску актера, одеваемую им во время представления, а затем самого актера и его сценический образ. В настоящее время этот термин употребляется по отношению к конкретному человеку, при этом подразумевается его социальная сущность, черты характера, психологические качества.

Сегодня принято считать, что новорожденный ребенок не является личностью, ею он становится в процессе воспитания, жизнедеятельности, учебы, коммуникации с обществом и окружающим миром. Процесс становления личности сложен, противоречив и многогранен. В нем участвует множество факторов окружающей среды и, конечно, сам человек. Не каждый человек достигает высочайшего уровня развития, на котором он может распоряжаться обстоятельствами и своей судьбой. Успех становления и развития личности определяется тем, насколько сформированы основные личностные качества.

Личность характеризуется кругом интересов, при этом широта интересов не свидетельствует о ее зрелости. Человек может заниматься всем понемногу, но ничем как следует. Особый смысл интересы человека приобретают при наличии основной жизненной

цели и служении ей. Такую личность можно считать по-настоящему богатой и интересной.

Таким образом, для развитой личности характерно наличие главной цели и подчинение ей (цели) всех помыслов, стремлений и перспектив. Личность – это человек, изучающий не только окружающий мир, но и себя самого, свои достоинства и недостатки, индивидуальные особенности; имеющий жизненные перспективы и нравственные идеалы.

Проблемой формирования и развития личности в деятельности и общении занимались многие педагоги, психологи такие, как А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, А.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Э. Фромм и другие. Проблеме профессионально-личностного общения посвящены работы выдающихся ученых В.С. Макеевой, Н.В. Кузьминой, А.Р. Фонарева и др. Большой популярностью в научных кругах пользуется теория межличностной коммуникации Е.Холла, О.О. Пугачевского, Н.Д. Твороговой, И.А. Дашковского. Культурологические аспекты концепции физической культуры личности, их технологическое обеспечение в учебно-воспитательном процессе изучается сегодня В.К. Бальсевичем, М.Я. Виленским, В.М. Выдриным, Ю.М. Николаевым, Г.М. Соловьевым и др.

Э. Фромм считает, что показателями личности являются отношение человека к миру, природе, другим людям и самому себе. Согласно его воззрениям, человек изначально существо социальное. Для объяснения и понимания сложностей мира ему необходима стабильная и постоянная опора на социум.

Согласно определению американского ученого-социолога Холлендера, личность – это «...сумма индивидуальных характеристик человека, делающих его неповторимым». Холлендер предложил рассматривать личность на трех отчетливо выраженных уровнях (рис. 1).



Рис. 1. Индивидуальные характеристики человека

Психическая основа является внутренним качеством человека и включает в себя наличие и содержание духовных ценностей. Духовные ценности, по мнению ученого, это сложное и многогранное

образование, которое можно классифицировать по пяти признакам (рис. 2).



Рис. 2. Духовные ценности человека

Обобщая высказывания разных ученых, можно сделать вывод о том, что развитие личности может происходить только через усвоение социальных отношений, моральных норм, правил, способов взаимодействия, системы понятий. Без воспитания процесс усвоения и развития невозможен. Задача воспитания заключается в управлении процессом усвоения. Ребенок, вырванный из общества, не сможет найти способы действия с неизвестными предметами, осуществить постановку цели и пути ее достижения, побудить себя к соответствующей деятельности.

В процессе воспитания личности можно широко раздвинуть пределы человеческих возможностей, умственных, психических и физических. На эти возможности указывает целый ряд исследований по физиологии, психологии, физическому воспитанию. Результат воспитательных воздействий находится в прямой зависимости от желания человека совершенствоваться и развиваться. В силу общественной природы, сама личность человека обладает высокой чувствительностью к воспитанию. Каждый из нас является отражением общественного влияния и является представителем социальных типов, в то же время все мы оригиналы, как личности.

Обучаемость и способность к воспитанию зависит от возраста. Во всей мировой психологической и педагогической литературе признано, что детский возраст необходимо максимально использовать для формирования, обучения и становления личности. Детский возраст отличается высокой подражательностью и внушаемостью. В детстве мышление не обладает развитой критичностью, воля ребенка слаба и поэтому отсутствует сопротивляемость воспитательным воздействиям. Мозг ребенка отличается пластичностью и не загружен информацией, впечатлениями, опытом и знаниями. По этой причине все новое воспринимается легко и не вытесняется. Еще одной особен-

ностью детского возраста является эмоциональность. Вся новая информация, которая запечатлелась на эмоциональном уровне, прочнее оседает в голове ребенка.

По мере взросления восприимчивость к воспитанию ослабевает. Формируемые самостоятельность, моральная воспитанность и другие качества делают восприимчивость к непосредственным воздействиям избирательной. В подростковом периоде восприимчивость к воспитанию зависит от характера социальных установок, интересов, потребностей и в целом от идейной позиции личности, ее характера. Таким образом, люди со сформированными моральными установками, отношениями к окружающему миру, оказываются устойчивыми к воздействию аморальных воздействий всякого рода. Такие люди постоянно анализируют, сравнивают собственные убеждения с чужими и отвергают то, что не совпадает с их позициями.

Морально воспитанная личность оказывается предельно чувствительной к требованиям общества, мнению коллектива, их воспитательным воздействиям. Чувствительность к воспитательным влияниям находится в прямой зависимости от социально-психологических факторов, и в частности, от авторитета воздействующего, от коллективного мнения, от формы отношений и обращения воспитателя. Следовательно, способность к обучению и воспитанию зависит не только от возраста, но и от характера моральных и духовных ценностей, направленности интересов, особенностей жизненных установок, целей.

Таким образом, личность – это человек с ярко выраженной индивидуальностью, имеющий собственную социальную позицию, направленность интересов. Рассматривая структуру личности, можно выделить три ее основных компонента, изменение которых может свидетельствовать о развитии и становлении (рис. 3).

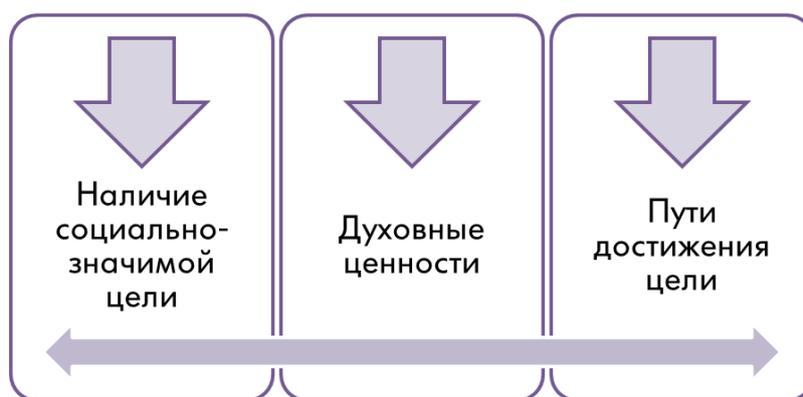


Рис. 3. Структура личности

### **Формирование личности в процессе занятий физической культурой и спортом.**

Становление и развитие личности обусловлено социально-экономическим строем, принадлежностью человека к определенному

классу или социальной группе, условиями жизнедеятельности, окружением, сферой общения. Живя в обществе, человек принимает нормы и установки той социальной группы, к которой он принадлежит. С возрастом, круг взаимодействия расширяется, растет число социальных групп, с которыми человек общается. В каждой социальной группе имеются свои характерные установки и нормы поведения. В семье, например, человек получает представления о родственных отношениях, об относительной автономности семейной жизни. В школе усваиваются правила коллективной, общественной жизни. На производстве происходит знакомство с этикой и нормами трудовых отношений. Для становления человека как личности важным является не количество отношений, а их разнообразие. Контакты с различными социальными группами делают человека духовно богаче, более зрелым в социальных отношениях.

В конечном итоге формирует человека его непосредственная деятельность. В этом плане достаточно обширными являются возможности спорта. Спорт – это специфическая сфера деятельности, которая формирует личность в такой же степени, как учеба, семья или производство. Поведение человека, его способ жизнедеятельности зависят от понимания им своей роли в жизни общества. Эта зависимость широко проявляется в спорте. Спорт способен сформировать как высокодуховную, нравственную личность, так и недалекого человека, стремящегося к бесцельному накачиванию мышц. Все зависит от направленности активности и стремлений спортсмена – на пользу обществу или только на себя.

Личность характеризуется направленностью, социальной позицией, индивидуальностью. Направленность личности представляет собой мотивацию поступков, определяет их психическую сторону и практическую деятельность. Направленность жизнедеятельности спортсмена находится в подчинении его жизненного уклада достижению поставленной цели. Она создает определенный эмоциональный и волевой настрой, который повышает активность в одной сфере жизнедеятельности и понижает в другой. В некоторых случаях направленность может привести к одностороннему развитию личности, однобокости интересов. Например, у спортсменов занятия спортом занимают много времени, в этой связи духовному, моральному и психическому развитию не уделяется достаточно внимания. Результатом такого развития выступают накаченные, физически развитые люди, лишённые интеллекта, элементарных понятий о морали, социальных нормах поведения и нравственности. Поэтому для тренеров важно решать одновременно задачи физического и духовного развития учеников, поскольку в спортивной деятельности в большей степени развиваются и реализуются физические способности человека.

Направленность интересов спортсмена еще не определяет его общественное лицо, как зрелой в социальном плане личности. Здесь

достаточно важной является социальная позиция, т.е. система отношений человека с обществом, материальным условиям жизни, личным и общественным обязанностям. Нравственный облик, социальные установки, отношение к обязанностям, чувство долга характеризуют человека и демонстрируют его личностную позицию.

Еще одной важной характеристикой личности является его индивидуальность. Насколько человек оригинален, каков стиль его деятельности и как развиты его способности, все это отражает индивидуальность личности.

В настоящее время интерес всей общественности прикован к успехам спортсменов внутри страны и на международной арене. К сожалению, обсуждаются, в основном, только спортивные результаты. Многолетний кропотливый труд спортсменов остается за пределами интересов общества. Средствами массовой информации и рекламными кампаниями искусственно создается ореол праздной популярности. Это побуждает многих людей к занятиям спортом. Основной мотивацией при этом является желание приобрести популярность. Широкая система поощрений, участие в рекламных роликах, телепередачах, фотосессиях и видеоклипах оказывает влияние на формирование многих личностных качеств, которые проявляются в поведении. Таким образом, социальное окружение, наличие идеалов, оказывает огромное влияние на формирование личностных черт, характера и поведения спортсменов. Независимо от политических отношений, государственного строя и уровня экономического развития, социальная среда способна сформировать различные личностные качества у спортсменов.

Спорт может воспитывать чувство коллективизма, интернационализма, гордость за Отечество, а может воспитать и жестокость, стяжательство, эгоизм, высокомерие. Исследования зарубежных психологов показывают, что нравственные качества спортсменов не всегда имеют положительную динамику. Например, американские исследователи Дж. Кистлер и Э. Ригардсон, исследуя ценностные ориентации студентов Чикагского университета, установили, что такие ценности, как спортивная честь, благородство, взаимопомощь у спортсменов были развиты в меньшей степени, чем у простых людей. Однако, в этой закономерности авторы не увидели социальных причин.

Было бы ошибочным считать, что государственный строй или экономическое развитие прямым образом воздействует на формирование мировоззрений и нравственных черт спортсменов. Чтобы воспитать морально и физически здорового человека, необходимо проводить большую воспитательную работу. В этой работе нельзя рассчитывать на то, что вместе с ростом спортивного мастерства и достижений изменятся и его мировоззрение, нравственные качества, социальное положение. Вместе с созданием благоприятных условий для тренировок повышается интерес к спортсмену

руководителей спортивных организаций, прессы, болельщиков. Спортсмен начинает понимать, что не только он зависит от других, но и другие зависят от него. Согласно социологическим исследованиям, закономерно в этом случае повышается уровень самооценки.

Значение самооценки спортсмена может рассматриваться с двух сторон. С одной стороны, значительное повышение уровня самооценки позволяет человеку почувствовать себя уверенней и сильнее. С другой стороны, повышение самооценки у некоторых спортсменов может привести к излишней самоуверенности, высокомерности, эгоизму, появлению «звездной болезни». В совокупности с изменением социального статуса таких спортсменов возможно появление мнения о незаменимости его в команде, собственной исключительности и незаурядности. Следствием такого изменения самооценки является, как правило, ухудшение дисциплины и снижение результатов.

В процессе подготовки спортсменов необходимо чтобы самооценка не вступала в противоречия с чувством коллективизма и собственными возможностями. Таким образом, тренеру необходимо следить и контролировать самооценку учеников. Иногда следует ее снижать, так как при расхождении уровня самооценки спортсмена с оценкой окружающих (например, товарищей по команде) возможно возникновение неадекватных реакций (например, невротичности). Такие реакции могут быть направлены как на себя, так и на окружающих. Часто спортсмен начинает видеть причину личных неудач в других людях. Человек становится мнительным, недоверчивым, замкнутым, что отрицательно сказывается на психологическом климате всего коллектива.

Обратный вариант – это завышенная оценка обществом возможностей спортсмена, в отличие от его собственной. Это также неблагоприятно влияет на человека и заставляет его брать на себя завышенные обязательства, ставить недостижимые цели, которые находятся выше пределов его возможностей. В этом случае аналогично возникает стрессовая ситуация: спортсмен воспринимает внешние требования и ожидания, соотносит их со своими возможностями и оценивает ситуацию как угрожающую его престижу (поскольку требования, по его мнению, завышены). Результатом таких ситуаций является избегание серьезных соревнований, симуляция болезней, боязнь проигрышей.

Независимо от уровня самооценки, принято считать, что спортсмены – это люди, уверенные в себе. Но очевидно и то, что в спорте часто оказываются люди, изначально не обладающие уверенностью. За внешней общительностью и физической активностью у таких людей часто может скрываться чувство неуверенности в себе и неадекватности. Внимательный тренер должен знать, кто из его воспитанников уверен в себе, а кто нет, и в случае необходимости оказывать последним эмоциональную и словесную поддержку.

Разные люди (уверенные и неуверенные в себе) будут по-разному реагировать на похвалу и порицание тренера.

Неуверенность в специфических спортивных ситуациях, также, как и общее чувство неуверенности, зарождается в раннем детстве, а затем изменяется в более поздние периоды жизни, в условиях соревновательной борьбы. Стереотип «вечно запасной», «постоянно падающий» или «подающий надежды, но не оправдывающий их» способен взрастить в спортсмене комплекс неуверенности в себе.

По мнению психологов, уверенность – важный фактор для достижения успехов в любой сфере жизнедеятельности. Говоря о личностных характеристиках спортсмена, можно выделить такие качества, как эмоциональная устойчивость, твердость характера, сила воли. По мнению Брайтена Дж. Кретти, резких различий между этими особенностями спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, не имеется, хотя у первых в большей степени выражены самостоятельность и независимость. Каждому тренеру, для эффективной работы необходимо учитывать наличие определенных личностных качеств и черт характера у своих учеников.

Известный советский тренер по прыжкам в высоту, В. Лонский, говорил, что оценивать спортсмена надо, прежде всего, по его характеру и морально-волевым качествам, а лишь после этого – по его спортивно-технической подготовке. Даже очень способным людям нужны волевые привычки, чтобы реализовать свои самые неординарные способности. Многие психологи утверждают, что способность к волевому напряжению, целеустремленность, умение эффективно организовать свою деятельность – качества, которые стоят гораздо дороже, чем высокий интеллект и очень важны для человека.

### **Характеристика теоретических моделей личности.**

Еще в Древней Греции про нерадивого человека говорили: «Не умеет ни читать, ни плавать». В этом афоризме достаточно четко интеллектуальное развитие приравнивается к физическому. Эллина считали, что человек не может считаться гармонично развитым, если он слаб и немощен. В настоящее время нас с раннего детства приучают к мысли о том, что «В здоровом теле – здоровый дух».

Разумеется, не все считают состоятельной мыслью о влиянии телесного здоровья на здоровье духовное. Физические упражнения оказывают положительное воздействие на состояние мышц, суставов и связок. Кроме того, они влияют на состояние центральной нервной, эндокринной, энергетической систем, а также на внутренние органы человека. Вместе с тем, среди ученых нет единого мнения о взаимосвязи и взаимозависимости телесного и духовного развития. Но, имея в виду гармонично развитую личность, всегда подразумевается достаточно высокий уровень развития физических, морально-этических, нравственных качеств.

Для воспитания здорового поколения необходимо найти правильный подход к развитию человека в условиях современного общества, окружающего нас медиа-пространства, которое, к сожалению, активно растлеивает человека. В современном мире очень сложно построить систему гармоничного воспитания и развития человека. Решению этой проблемы могут содействовать занятия различными направлениями боевых искусств.

Например, в системе занятий многими видами борьбы имеется комплекс духовно-нравственного совершенствования будо. Этот комплекс учит уважительно относиться к товарищам, старшим людям, женщинам и детям. Согласно будо, полученные на занятиях навыки рукопашного боя запрещается применять где-либо, кроме самообороны и защиты слабых людей.

Кроме того, у нашего народа существуют глубокие традиции духовной практики, которая воспитывает людей в духе послушания и правды, уважения к родителям и старшим по возрасту и положению, учит скромности и бережливости, способности жертвовать своими интересами ради интересов ближних. Самое главное в этих традициях – воспитание нравственных принципов, основанных на неприязни жадности обогащения любым путем, стремления к власти, к славе, развлечениям, получению сладострастных и алчных удовольствий.

Воспитание физических качеств, самодисциплины, трудолюбия, силы воли и т.д. самым непосредственным образом осуществляется на занятиях любым видом спорта. Задача физической культуры и массового спорта заключается в том, чтобы сохранить и укрепить здоровье. В этом плане единоборства можно очень эффективно использовать именно как средство физического воспитания.

Таким образом, личностью можно назвать человека не только физически развитого, но и имеющего определенный внутренний стержень, основу. Основой можно назвать ярко выраженную индивидуальность, наличие социальной позиции, круг интересов.

По мнению российского психолога Е.Ю. Коржовой, понятие «личность» интегрирует в себе всю психологическую организацию человека, при этом остается весьма расплывчатым и загадочным. Психология личности как научная отрасль изучает данное понятие на уровне житейской психологии или психологии здравого смысла. На разных этапах истории, в разных культурах, ситуациях, физических и психических состояниях менялись и характеристики личности. Личность по-разному понимается и в разных науках: психологии, социологии, социологии, религиозных представлениях, обыденной жизни.

В зарубежной психологии наблюдается эклектическая позиция по отношению к различным концепциям личности. При этом эти позиции существуют параллельно, так как каждая концепция раскрывает сущность личности под своим особым углом зрения.

В отечественной психологии личности нет единого подхода к определению структуры личности. Например, А.Г. Асмолов опирается на деятельностный подход. В.А. Аверина дает многоуровневую характеристику понятия. А.В. Толстых раскрывает проблематику через взаимосвязь психологии личности и возрастной психологии.

По мнению Д.А. Леонтьева, сегодня возможны два варианта решения проблемы создания теоретической модели личности. Первый заключается в признании рядоположности личностных качеств, представленных в различных концепциях личности. Вторым вариантом решения проблемы состоит в попытке предложить определенную иерархию (классификацию) свойств и черт личности.

Сегодня многими учеными различные теоретические модели личности рассматриваются как различные уровни личностной зрелости, в соответствии со спецификой ее понимания. Подтверждение этому можно найти в работе В. И. Зацепина, посвященной проблематике типологии личности. В данной работе анализ каждой теоретической модели опирается на единую схему анализа:

- исторические предпосылки и характеристика подхода к личности;
- краткая биографическая справка об авторах подхода;
- жизненная задача личности как цель реализации ее жизненных ориентаций;
- способ взаимосвязи внутриспсихической организации и внешнего мира;
- источник и принцип внутриспсихической организации личности;
- внешняя реализация внутриспсихической организации:
  - путь, механизм, препятствия;
  - развитие личности;
  - норма и патология личности;
  - методология и методы исследования личности;
  - психологическая помощь личности;
  - типология личности.

Показано, что в рамках каждой теоретической модели по-разному решаются важнейшие проблемы психологии личности, а также проблемы личностного бытия, действительно, различающиеся в зависимости от того или иного типа личности. Это дает возможность осознанного выбора той или иной модели личности в качестве образца, имеющего существенное значение не только исследовательской или консультативной позиции, но и мировоззренческой в целом.

Многие российские и зарубежные ученые-психологи задаются вопросом: можно ли найти «хорошую» модель личности? Немецкие исследователи Л. Хьелл и Д. Зиглер утверждают, что модель может оцениваться положительно, если удовлетворяет каждому из представленных критериев:

1. Верифицируемость (возможность эмпирической проверки положений теории независимыми исследователями): «теория которую невозможно подтвердить или опровергнуть – это плохая теория. Она оказывается бесполезной для любой практической цели».

2. Эвристическая ценность (степень ценности теории для дальнейших исследований).

3. Внутренняя согласованность (наличие внутренней логики, отсутствие противоречий в изложении).

4. Экономичность (простота и четкость положений теории).

5. Широта охвата (разнообразие описываемых теорий феноменов, всесторонность теории). Л. Хьелл и Д. Зиглер считают, что это не самый существенный критерий, т. к. неизвестно, какие все же феномены предпочтительно изучать.

Таким образом, вопрос остается открытым: что такое личность? Ответ на этот вопрос может быть таким. Теоретическая модель должна быть простой, полезной, экспериментально проверяемой.

Наиболее «удачной» моделью на сегодняшний день является, по мнению многих ученых, модель Р.С. Немова. Она представляет собой анализ теорий личности, сложившихся во второй половине XX века и охватывает 48 вариантов теорий, каждый из которых может быть оценен по 5 параметрам:

1. Способ объяснения поведения: от внутренних психологических свойств (психодинамические теории) до внешней ситуации (социодинамические теории).

2. Способ получения данных о личности: от анализа и обобщения эмпирически полученных фактов (экспериментальные теории) до жизненных впечатлений, наблюдений и опыта (неэкспериментальные теории).

3. Угол зрения на личность (несколько загадочное название для основания классификации): анализ структуры личности и системы понятий ее описания (структурные теории) либо внимание к динамике личности, ее преобразованиям, изменениям (динамические теории).

4. Возрастной диапазон: ограниченный ранней юностью (дошкольным и школьным периодом детства) либо охватывающий всю жизнь, до ее конца.

5. Понятия, в которых описывается личность: характеризующие внутренний мир (черты, качества, свойства) либо описывающие внешние проявления личности в поведении, поступках.

При этом следует отметить, что созданная модель безоценочна, все теории личности в этой схеме выглядят рядоположенными, а их описание выглядит слишком кратким и формальным. Таким образом, каждая теоретическая модель личности соответствует какому-то определенному направлению психологического познания. В зависимости от того, какой аспект личности предстоит более подробно изучить, строится индивидуальная авторская схема.

Обобщая и анализируя высказывания ученых, педагогов о сущности, структуре и содержании личности, можно составить собственную теоретическую модель. Создание модели гармонично развитой личности позволит проследить формирование ее компонентов, выявить их корреляционную зависимость.

Среди компонентов личности можно выделить психическую основу, физическое развитие, поведение, личностные качества. Каждый компонент, в свою очередь, состоит из ряда компонентов. Согласно определениям известных российских ученых Ю.И. Евсеева, В.И. Ильинича, И.М. Туревского и др. личность можно рассматривать на ярко выраженных уровнях (рис. 4).



Рис. 4. Уровни личности

Психическая основа является стержнем, внутренним качеством человека. В ее структуру входят ряд психических показателей, наличие социально-значимой цели, жизненных позиций и установок, духовные ценности, наличие знаний, владение культурой.

Физическое качества – это высокий уровень развития силы, гибкости, координации, скорости, выносливости, а также крепкое здоровье, высокая работоспособность, низкая утомляемость.

Личностные качества: сила воли, самодисциплина, трудолюбие, умение преодолевать трудности, целеустремленность.

Социальное поведение включает в себя уважительное отношение к товарищам, старшим, женщинам и детям; культуру внешнего вида и поведения; управление эмоциями, самооценку.

Обобщая все вышесказанное о структуре личности, можно составить ее схематическое изображение (рис. 5).



Рис. 5. Теоретическая модель гармонично развитой личности

Рассматривая процесс становления и развития личности, подразумевается, что речь идет о гармонично развитой личности. В этой связи имеет смысл вести речь о всех ее компонентах, а также анализировать формирование этих качеств в их совокупности и единстве. Положительная динамика развития всех компонентов может свидетельствовать о полноценности формирования личности, ее становлении в современном мире. Пропорции составляющих личности могут меняться в зависимости от возраста, здоровья, внутреннего психологического состояния человека. При этом важно, чтобы ни один из показателей не выходил за условные рамки своих пределов.

Среди духовных ценностей большое значение имеют такие параметры, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, смелость, сознательное отношение к труду, критическое отношение. Уроки нравственности, призванные для формирования духовных ценностей, проводятся во всех станах мира.

Только в России до сих пор нет базового и системного курса основ морали и нравственного непрерывного образования. Полноценное формирование гражданина или личности немыслимо без знакомства с основами нравственности. Сегодня секции спортивных единоборств (в частности штурмового рукопашного боя) являются одним из немногих средств воспитания духовности.

По причине отсутствия духовного и нравственного воспитания в школах, в стране продолжают расцветать пьянство, проституция, наркомания, беспризорность и бродяжничество. В настоящее время в практике научного общения активно поднимаются вопросы, связанные с отсутствием воспитательной работы и отстранения от нее учителей. Наряду со спортивными секциями, основным центром решения вопросов нравственного воспитания должна стать школа. Именно в школе вопросы духовного и нравственного воспитания должны решаться на государственном уровне.

Говоря о становлении и развитии личности, о роли и влиянии физической культуры на этот процесс, имеется в виду, что развивается гармоничная, социально адаптированная, духовная, моральная, нравственная, физически развитая личность.

Процесс занятий физической культурой преследует цель – развитие физической культуры личности, которая, также, как и общая, имеет две части – предметную и личностную. Это значит, физическая культура существует как в виде материальных ценностей, так и в виде личностных образований.

Ценности, приобретенные в процессе физической культуры, это:

- двигательные навыки и умения;
- физическая работоспособность;
- способность быстро осваивать новые координации;
- пропорциональное телосложение, осанка;
- физкультурные знания;
- морально-этические, нравственные, личностные качества.

В физической культуре понятие личности можно представить, как реальную физкультурно-спортивную деятельность человека, для которого эта деятельность является удовлетворением потребностей, интересов, самосовершенствованием.

Признаками физической культуры личности считаются:

- систематические занятия физическими упражнениями с целью самосовершенствования;
- специальные физкультурные занятия, использование их с пользой на практике;
- владение определенными двигательными умениями и навыками с целью решения лично значимых задач;
- владение организационно-методическими приемами построения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Самостоятельная физкультурная деятельность считается высшей формой личной физической культуры. Развитие личной физической культуры предполагает два способа самореализации: прогрессивной и регрессивной.

Прогрессивная форма представляет собой процесс постоянного преодоления противоречий, собственных отрицательных качеств и негативных проявлений, раскрытие собственного потенциала, сил и способностей, непрерывное наращивание возможностей, достижение результатов в физкультурно-спортивной деятельности.

Регрессивной формой является сужение деятельности в рамках одного конкретного направления. В таком суженном пространстве проходит самореализация, основанная на прошлом опыте, успокоенности, с отсутствием стремления к раскрытию новых горизонтов.

Неполное самовыражение в физкультурно-спортивной деятельности порождает состояние неудовлетворенности ею и ее результатами. Это приводит к ограничению культурного пространства жизнедеятельности.

Физическая культура личности, являясь интегрированным результатом гуманитарного образования, проявляется в трех основных направлениях:

1. Отражает способность к саморазвитию, стремление к творческому развитию и самосовершенствованию.

2. Является основой самодеятельного инициативного самовыражения специалиста, творческим проявлением использования средств физической культуры, направленных на предмет и процесс своего профессионального труда.

3. Отражает творческую сторону личности, выражающуюся в общественных отношениях, возникающих в процессе физкультурно-спортивной и общественной деятельности.

Расширение личностных связей в сфере физкультурно-спортивной деятельности способствует развитию инициативы в создании тех самых отношений, совокупным ансамблем которых является сама личность.

Развивая и формируя физическую культуру личности, занятия спортом вносят огромный вклад в развитие чисто личностных, психических качеств, навыков социального поведения.

### **Литература**

1. Ананьев В. А. *Основы психологии здоровья* / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2010. – 89 с.

2. Баранов В. А. *Социальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе: монография* / В.А. Баранов. – М.: РГТЭУ, 2011. – 164 с.

3. Баранов В. А. *Теория и практика физической культуры в вузе: учебное пособие* / В.А. Баранов, Г.П. Венглинский, К.Э. Столяр. – М. : РГТЭУ, 2013. – 65 с.

4.Беляев В. С. *Здоровье, экология, спорт* / В. С. Беляев. – М. : Гардарики, 2012. – 251 с.

5.Евсеев Ю. И. *Физическая культура* / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 532 с.

6.Коржова Е. Ю. *Психология личности: типология теоретических моделей : учебное пособие. В 3 ч. Ч. 1. Введение в психологию личности. Односторонние модели личности* / Е. Ю. Коржова ; Приамур. гос. ун-т. им. Шолом-Алейхема. -- 2-е изд. перераб. и доп. — Биробиджан: ИЦ ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2015. — 162 с. : ил.

7.Туманян Г. С. *Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие* / Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2012. – 336 с.

8.Туревский И. М. *Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика: монография* / И . М . Туревский . – Тула : Изд - во Тул. гос. пед. у-та им. Л. Н. Толстого, 2012. – 365 с.

9.Холодов Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта* / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

### References

1. Ananyev V. A. *Fundamentals of the psychology of health* / V. A. Ananyev. - SPb .: Speech, 2010 .-- 89 p.

2. Baranov V. A. *Social problems of physical culture and sport in modern society: monograph* / V.A. Rams. - M .: RGTEU, 2011 .-- 164 p.

3. Baranov V. A. *Theory and practice of physical education in high school: a training manual* / V.A. Baranov, G.P. Hungarian, K.E. Joiner. - M.: RGTEU, 2013 .-- 65 p.

4. Belyaev B.C. *Health, ecology, sport* / V. S. Belyaev. - M .: Gardariki, 2012 .-- 251 p.

5. Evseev Yu.I. *Physical culture* / Yu.I. Evseev. - Rostov n / A: Phoenix, 2013 .-- 532 p.

6. Korzhova E.Yu. *Psychology of personality: typology of theoretical models: a training manual. At 3 o'clock, Part 1. Introduction to the psychology of personality. Unilateral personality models* / E. Yu. Korzhova; Amur. state un-t them. Sholem Aleichem. -- 2nd ed. reslave. and add. - Birobidzhan: IC PSU named after Sholem Aleichem, 2015 .-- 162 p. : ill.

7. Tumanyan, G.S. *Healthy lifestyle and physical improvement: a training manual* / G.S. Tumanyan. - M.: Academy, 2012 .-- 336 p.

8. Turevsky I. M. *Psychomotor preparedness of a person: structure, ontogenesis, practice: monograph* / I. M Turevsky. - Tula: Publishing house of Tula. state ped u-that them. L.N. Tolstoy, 2012 .-- 365 p.

9. Kholodov J.K. *Theory and methodology of physical education and sport* / J.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. - M.: Academy, 2012 .-- 480 p.

УДК 37.018

## УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

### STRENGTHENING THE HEALTH OF THE CHILD THROUGHFORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF IN THE FAMILY

**Лукьянова Людмила Михайловна**

*старший преподаватель*

*кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Lukyanova Lyudmila Mikhailovna**

*senior lecturer*

*department «Physical culture»*

*Volgograd state socio-pedagogical university*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье раскрываются основополагающие моменты работы родителей по формированию у ребенка основ здорового образа жизни в семье, направления деятельности ребенка на достижение хорошей физической формы, крепкого здоровья, нравственных и моральных устоев.

**Abstract.** The article reveals the fundamental moments of the parents' work on the formation of the child's foundations of a healthy lifestyle in the family, the kinds of the child's activities to achieve good physical shape, good health, ethical and moral principles.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, семья, ребенок.

**Keywords:** healthy lifestyle, family, child.

В Конституции РФ записано, что охрана собственного здоровья – непосредственная задача каждого человека. Даже новейшие изыскания современной медицины, методы лечения, фармакологические препараты нового поколения не способны излечить каждого от всех недугов. Как сделать так, чтобы здоровье на протяжении всей жизни человека оставалось на высоком уровне? Есть такой путь сохранения и поддержания здоровья на хорошем уровне в продолжение всей жизни – это формирование стиля и уклада жизни с самого рождения человека – здоровый образ жизни. И это формирование должно закладываться в семье, где главную роль играют родители.

Пословица «Берегите здоровье смолоду!» несет в себе глубокий смысл. Создавая семью, многие семейные пары хотят иметь детей. Все родители хотят, чтоб их ребенок был здоров, красив, физически развит. С рождением в семье ребенка начинается формирование его образа жизни, зачастую не всегда здорового. Ученые-психологи утверждают, что – период наибольшего времени нахождения ребенка в семье с рождения и до поступления в первый класс, одним словом –

дошкольный. Этот период является самым благоприятным возрастом для приобретения полезных привычек, а мощным фактором формирования представлений ребенка о существовании в современных реалиях, является образ жизни семьи, стереотипы поведения, нравы, традиции. Но также возраст от рождения до 16 лет, по исследованиям медиков, является опасным, так как в этот период приобретается более половины всех болезней. Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств. Направленность формирования личности ребенка, его здоровье, закладываются в семье, и зависит от того, как живет семья. То, что прививают ребенку в семье с детства в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих. Здоровье ребенка напрямую зависит от условий жизни в семье, уровня образования родителей, уровня медико-санитарных знаний, норм и правил соблюдения гигиены, культуры поведения родителей [3,с.92]. Зачастую родители в области воспитания привычки к здоровому образу жизни не имеют определенного запаса знаний и умений. Многие родители не понимают самой сущности понятия «здоровье». Ученые дают 79 определений понятию «здоровье». По уставу ВОЗ дается ценностно-социальная модель здоровья – ценность человека: здоровье, является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Большинство родителей рассматривают здоровье ребенка только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия [1,с.208]. Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребенку требуется помощь медиков, психологов, специалистов по лечебной и физической культуре. В результате у ребенка формируются вредные привычки, от которых избавиться очень трудно, а порой и невозможно. Готовность к здоровому образу жизни не может возникнуть сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи через понимание, осмысление и принятия «здоровья» в полном смысле этого понятия. Родителям необходимо приложить максимум усилий при формировании и укреплении осознанной необходимости ежедневно заботиться о своем здоровье, обучению искусству сохранения и укрепления здоровья [3,с.92]. Эта одна из главных задач родителей в воспитании ребенка.

Очень важно сформировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Главная проблема состоит в том, что ребенку, в силу своего малого жизненного опыта, очень трудно осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, что каждый сам

несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Маленький ребенок не в состоянии это сделать на данном этапе своей жизни, ответственность ложиться на родителей. Родители сами должны воспринять философию здорового образа жизни и следовать ей, ибо авторитет родителей имеет огромное значение. Дети подражают родителям. Необходимо донести до сознания ребенка значение заботы о своем здоровье, ежедневно прививать навыки укрепления здоровья. Искусство это осваивается вместе - родители и дети. Существует правило: « Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести» [3,с.92].

Проблема современных семей состоит в том, что она участвует во многих процессах и сферах жизнедеятельности общества. Родители, в связи с большой загруженностью и напряженностью современного существования, не всегда уделяют должного внимания своим детям. У них на это есть свои причины: занятость на работе, отсутствие свободного времени в поисках дополнительных заработков, психологические перегрузки, стрессы, усталость. Учитывая это, родителям необходимо организовать жизнь ребенка, так чтобы он не чувствовал себя «заброшенным». Очень важно для ребенка в семье создать хороший моральный климат, дружеские отношения между родителями и детьми, полноценное общение, повышенное внимание к состоянию здоровья. Общение - великая сила, которая способна предотвратить многие проблемы у ребенка. Родителям очень важно проявить внимание, тактичность и деликатность при общении с ребенком, умение поставить себя на его место, серьезно отнестись, даже к пустяковой, проблеме. Но не у всех родителей есть такое желание и возможности, не всегда удается грамотно решить возникшие проблемы. Семья, уклад ее жизни, в системе здорового образа жизни определяет, кем станет ребенок, какой образ жизни изберет. Для ребенка семья – это опора, с которой он ощущает себя нужным, защищенным, любимым [2,с.162].

От родителей требуется знание основ здорового образа жизни, терпения в развитии навыков у ребенка, личный пример и участие. Нужно не только беседовать с ребенком о пользе здорового образа жизни для укрепления здоровья, но вместе с ним гулять, ездить на велосипеде, плавать, есть здоровую пищу, отказаться от вредных привычек и т.д. Кроме того, если родители что-либо запрещают ребенку, то сами не должны этого делать. Очень важная проблема, связанная со здоровьем ребенка, это компьютеризация нашей жизни. К решению этой проблемы должен быть разумный подход, пользование компьютером дозировано, гибкая система контроля деятельности ребенка. Свободное время ребенка должно быть заполнено полезными и интересными делами: помощью по дому, совместным чтением книг, семейным просмотром фильмов разной тематики, занятиями спортом и т.п. Здоровый образ жизни - основа

профилактики заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адапционных возможностей ребенка. Ученые установили, что здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, 20% от наследственности, 20% от окружающей среды, и только 10% от здравоохранения. Основу сохранения и укрепления здоровья ребенка составляют: рациональный режим, регулярные занятия физкультурой и спортом, закаливание, правильное питание, ежедневные гигиенические процедуры, а главное, благоприятная психологическая обстановка в семье.

Очень важно воспитать в ребенке потребность заниматься физическими упражнениями и относиться к этим занятиям, как к одному из самых приятных времяпрепровождений.

В семье проходит большая часть жизни человека. Это определенное жизненное пространство со своими устоями, правилами, традициями. В семье каждый стремится реализовать себя, удовлетворить свои потребности, развивать свои способности и одновременно находиться в тесной связи со всеми членами семьи. Роль семьи огромна, она решающая в воспитании здорового поколения.

Огромное значение для укрепления семьи имеют общие интересы детей и родителей. Родители знают, чем интересуется их ребенок, с кем дружит, где бывает. Здоровый образ жизни может быть тем «кирпичиком», который укрепляет взаимопонимание и взаимоуважение в семье, а также авторитет родителей. Ребенок охотнее усвоит лучшие семейные традиции, быстрее поймет значение и важность семьи в его жизни, свою роль в семье, освоит нормы и этику семейных отношений.

Обучение основам здорового образа жизни в семье должно осуществляться с позиций системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания и развития ребенка. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии, мотивации. Родители должны учитывать эти составляющие компоненты и опираться на них в воспитании ребенка.

Здоровье – самое ценное, что мы имеем, его нельзя купить ни за какие деньги, его нужно беречь, укреплять, сохранять. «Здоровье сгубишь – новое не купишь» Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. И главную роль в становлении личности ребенка играют родители и семья.

Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья.

## Литература

1. Анастасова Л. П., Кучменко В. С., Цехмистренко Т. А. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы : методическое пособие. М. : Мир, 2007. 208 с.
2. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг; Перевод с англ. М. Д. Гроздовой и др. М.: Мир, 1997. 368 с.
3. Щипачева А. А., Мельникова Н. Ф. Роль семьи в системе здорового образа жизни // Грани педагогики безопасности. Материалы всероссийской научной конференции. Екатеринбург, 2014. С. 92.

## References

1. Anastasova L. P., V. S. Kuchmenko, T. A. Tsehmistrenko *Biology. Formation of healthy lifestyle of teenagers. Grades 6-9. // Methodical manual.* - M.: World, 2007. - 208 p.
2. Bayer K. *Healthy lifestyle / K. Bayer, L. Sheinberg; Translation by S. eng. M. D. Grozdova et al.:* Mir, 1997. - 368 p.
3. Schipacheva A. A., Melnikova N. F. *The role of the family in the system of a healthy lifestyle // the Verge pedagogy of security. Materials of the all-Russian scientific conference.* - Ekaterinburg: 2014. - P. 92.

УДК 796

## **ФУТБОЛ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: КАК ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА ВЛИЯЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ**

### **FOOTBALL FOR HEALTH: HOW ONE OF THE MOST POPULAR SPORTS AFFECTS OUR BODY**

**Бухарева Дарья Алексеевна**

студент

*институт технологии, экономики и сервиса*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Bukhareva Daria Alekseevna**

student

*Institute of Technology, Economics and Service*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Коробейникова Елена Ивановна**

старший преподаватель

*кафедра «Физической культуры»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

*г. Волгоград, Россия*

**Korobeynikova Elena Ivanovna**

*senior lecturer of the Department «Physical culture»*

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматривается футбол как вид спорта, направленный на улучшение состояния здоровья человека любого возраста. Также в работе отражены особенности данного вида спорта.

**Abstract.** The article deals with football as a sport aimed at improving the health of a person of any age. In the work features of this sport also are reflected.

**Ключевые слова:** футбол, игра, человек, здоровье, спорт.

**Key words:** football, game, man, health, sport.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Это яркое спортивное зрелище, в котором органично сочетается высокое исполнительское мастерство футболистов с бескомпромиссной борьбой игроков на каждом участке поля. Участвуя в футбольных поединках, спортсмены получают удовольствие от напряженной борьбы с соперниками, от умения укрощать мяч, от удачного взаимодействия с партнерами. В основе любви к футболу неповторимость сюжетов футбольных матчей, непредсказуемость их результатов, определяемых мастерством игроков, их импровизацией, сыгранностью, умением до конца бороться за победу [4, с.5]. В современном мире «футбол» – слово, заставляющее трепетать

сердца миллионов людей на всей планете. Будто мощный магнит, он притягивает к себе болельщиков, увлекая их неповторимой красотой, зрелищностью, изысканностью и результативностью. Люди могут оставаться равнодушными к погоде, выборам, научным открытиям, очередному роману известной кинозвезды, могут слабо реагировать на повышение налогов, рост цен, дефицит товаров и т.д. Однако вылет любимой команды из розыгрыша Лиги чемпионов, поражение родной сборной в матче Кубка мира, либо пропуск мяча в свои ворота на последних минутах решающего поединка для многих является такой разрывающей душу драмой, которую не способна передать ни одна «мыльная опера» [2, с.3]. Футбол для многих – это не просто игра, это целая жизнь. Многие мальчишки с самого детства хотят научиться играть в футбол. Навсегда плененные этой великолепной игрой, они представляют, как однажды выйдут на изумрудный газон и будут играть, покоряя всех невероятными финтами, завораживая своей непревзойденной техникой великих мастеров кожаного мяча.

Коротко охарактеризовать футбол можно как игру в мяч ногами, в основе которой лежит борьба двух команд численностью по 11 человек каждая, игроки которой объединены общей целью – победой [4, с.6]. Это командная игра, в которой спортсмены ногами стараются забить или протолкнуть мяч в ворота команды соперников. Но не стоит забывать, что за футболом не только интересно наблюдать, но еще и заниматься им. Футбол, безусловно, является полезным видом спорта. Регулярная игра в футбол может заменить походы в спортзал. Занятия футболом способствуют росту мышечной массы: хорошо укрепляются ноги, ведь они являются самой задействованной частью тела во время тренировок. На основе научных наблюдений выяснилось, что у профессиональных футболистов, которые занимаются на протяжении долгого времени, отсутствуют проблемы с сосудистой системой, а значит, что возможность инсульта или инфаркта практически отпадает. Деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами относительного покоя и пониженной активности. Ускорения, прыжки, рывки, чередуются с равномерным легким бегом, остановками, ходьбой, и выполняются с изменением направления, темпа и ритма движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, кровообращения и дыхания [1]. Регулярные тренировочные занятия футболом способствуют увеличению мышечной силы, быстроты реакции; улучшению прочности и скорости регенерации костей; увеличению объема и массы мышц бедра и голени, в особенности икроножных мышц, как следствие – улучшение баланса и устойчивости тела; становится заметна положительная

динамика в работе сердечно-сосудистой системы, и со стороны органов дыхания; эти занятия содействуют снижению общего холестерина в крови, следовательно, происходит ряд изменений в организме человека: уменьшение процесса образования атеросклеротических бляшек в сосудах головного мозга и в коронарных сосудах, почечных сосудах, в сосудах нижних конечностей; происходит улучшение работы нервной системы, нормализации цикла сна, и как результат - улучшение работы головного мозга, практически отсутствует утренняя гипотония и сонливость.

Те, кто занимаются футболом, имеют очень хорошую координацию, развитую выносливость и силу, а также быстроту реакции. В футболе главное – не только не упустить мяч, но и мгновенно реагировать на передачи от игроков противника или же игроков своей команды, спортсмену необходимо всегда следить за мячом и быть готовым вовремя забить его в ворота. Такое постоянное наблюдение за игрой значительно влияет на быстроту реакции и тренирует сообразительность, логическое мышление. Следует еще и упомянуть, что игра в футбол положительно влияет на психику: она не только улучшает настроение, повышает самооценку, позволяет избавиться от стресса, но еще и развивает аналитические способности в человеке. Многие исследования показали, что после игры мужчины меньше беспокоятся о своих личных проблемах, а женщины учатся чувствовать коллектив, доверять и не подводить свою команду. Для детей – это отличный способ улучшить социальные навыки. Данный вид спорта способствует развитию коммуникации ребенка, заставляет его думать не только о своих целях, но и о задачах всей команды. Футбол – это командная игра, и она состоится лишь в том случае, если коллектив будет общаться, дружить и слышать друг друга. Также футбол развивает самодисциплину, ответственность, повышение концентрации и настойчивости [3, с.13]. Регулярные занятия футболом обеспечивают отсутствие свободного времени, что способствует отказу от вредных привычек, происходит улучшение спортивных показателей и состояния здоровья в целом.

Но, несмотря на все плюсы игры, существуют еще и некоторые минусы. Во-первых, это один из самых травмоопасных видов спорта. В любой момент игры можно получить травму, несущую решающее влияние на жизнь человека. В основном травмируются ноги, в частности колени и стопы, поэтому, прежде чем начинать игру, требуется хорошо размяться и ни в коем случае не пренебрегать техникой безопасности, а она там весьма строгая. Для юных футболистов тоже имеется особый риск во время игры, хотя все серьезные травмы относятся большей частью к профессиональному спорту, детский организм тоже травмируется, но иным способом. Чрезмерные нагрузки, физическое и эмоциональное перенапряжение – все это не самым лучшим образом влияет на растущий организм [3, с.13]. Во-вторых,

хотелось бы сказать, что в футболе имеются ограничения по физическому состоянию. Игра однозначно вредна для людей с нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата, нервно-психическими заболеваниями, а также с целым рядом других болезней, т.к. организм испытывает «стресс» во время игры.

Таким образом, футбол является не только игрой, за которой интересно наблюдать, но еще и игрой, которая увлекает человека любого возраста и пола, способствуя совершенствованию его физического развития, и повышению уровня здоровья.

### Литература

1. Базарбаев Д.Б. Влияние занятий футболом на здоровье человека // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум 2017». URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017030489> (дата обращения - 30.09.19)
2. Заваров А.: Футбол для начинающих с 3D-иллюстрациями.; Питер, 2012 -192 с.
3. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8—10 лет) - М.: Олимпия, Человек, 2007. -112 с.
4. Михайлов А.Ю. Основы теории и методики обучения футболу: Учебно-методическое пособие / А.Ю.Михайлов. – Волгоград: Изд-во ВГАПК РО, 2009, - 88 с.

### References

1. Bazarbayev D. B. Influence of football on human health // Proceedings of the IX International student scientific conference "Student scientific forum 2017". URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017030489> (accessed - 30.09.19).
2. Zavarov A.: Football for beginners with 3D illustrations.; Peter, 2012-192 p.
3. Kuznetsov A. A., Football. Handbook of children's coach stage I (8-10 years) - M.: Olympia, Man, 2007. – 112 p.
4. Mikhailov, A. Yu., foundations of the theory and methodology of football education: Teaching aid / A. Y. Mikhailov. - Volgograd: Publishing house VGAPK RO, 2009, - 88 p.

УДК 304.442:177

## ПОСТСОВРЕМЕННОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ДУХОВНОГО КРИЗИСА КУЛЬТУРЫ

### POSTCOMMUNIST IN THE CONTEXT OF SPIRITUAL THE CRISIS OF CULTURE

**Петров Игорь Федорович**

доктор философских наук, профессор  
Академия маркетинга и социально-информационных технологий  
г. Краснодар, Россия

**Petrov Igor Fedorovich**

doctor of philosophy, Professor  
Academy of marketing and social information technologies  
Krasnodar, Russia

**Аннотация.** Парадокс эпохи модерна заключается в том, что с утверждением в обществе ценности индивида как субъекта бытия, проявляется тенденция его «выравнивания» социальными институтами общества и антропогенной реальностью. В статье показывается, что современная культура западной цивилизации в определенном смысле противостоит традиционному обществу и ее культуре. Заменяя традиционную, техногенная цивилизация изменяет и духовный контекст. И самым важным здесь является появление иной системы ценностей. В культуре постиндустриального общества человек больше не «мера всех вещей», а мерой становятся ценности иного порядка. Многие исследователи духовный кризис культуры связывают с массовой культурой, но это не причина, а лишь следствие рационализма в культурно-историческом развитии, форма, которую принимают культурные артефакты в контексте реплицированной универсальности.

**Abstract.** The paradox of the modern era is that with the assertion in society of the value of the individual as a subject of being, there is a tendency of its "alignment" with social institutions of society and anthropogenic reality. The article shows that the modern culture of Western civilization in a sense is opposed to traditional society and its culture. Replacing the traditional, technogenic civilization changes and spiritual context. And the most important thing here is the emergence of a different system of values. In the culture of post-industrial society, man is no longer a "measure of all things", but a measure of values of a different order. Many researchers associate the spiritual crisis of culture with mass culture, but this is not the cause, but only the consequence of rationalism in cultural and historical development, the form that cultural artifacts take in the context of replicated universality.

**Ключевые слова:** культура, массовая культура, духовный кризис, модерн, ценности, человек, цивилизация.

**Keywords:** culture, mass culture, spiritual crisis, art Nouveau, values, man, civilization.

Современная культура западной цивилизации в определенном смысле противостоит традиционному обществу и ее культуре. Заменяя традиционную, техногенная цивилизация изменяет и духовный контекст. И самым важным здесь является появление иной системы ценностей.

Культурная форма техногенной цивилизации начала свое развитие в семнадцатом веке. Ее развитие можно разделить на три этапа: доиндустриальный, индустриальный и постиндустриальный. Рациональное начало становится важнейшим принципом жизнедеятельности, который обуславливает развитие технологий за счет генерирования новых знаний и их практического применения в производственных процессах. В общественном сознании происходят радикальные изменения. С эпохи Возрождения независимость личности становится одной из важнейших ценностей, что, как мы помним, необычно для традиционного общества. Фуко М. отмечает: «Человек, как без труда показывает археология наших мыслей, - это изобретение недавнее. И конец его, быть может, недалек» [12].

В традиционных представлениях индивидум «осуществляется» только через принадлежность к определенной корпорации, являясь неотъемлемой частью системы внутренних корпоративных отношений. Если человек не входит в какую-то корпорацию, то он не является личностью. Открывшиеся возможности Нового времени воодушевили человека. Он уверен в себе, доверяет своим способностям, смело смотрит в будущее. И хотя личность изначально все еще ограничена классовыми, национальными и другими условностями, она уже безгранична в своих потенциях [11]. Гегель Г. превозносит человеческий разум до Абсолюта. А постклассические модернисты глубоко разочаровавшись в возможностях разума, тем не менее, остались с человеком – экзистенциализм, анализирующий человеческую субъективность и доминирующий антропоцентризм во всей философии двадцатого века.

Парадокс эпохи модерна заключается в том, что с утверждением в обществе ценности индивида как субъекта бытия, проявляется тенденция его «выравнивания» социальными институтами общества и антропогенной реальностью. Причину этого Адорно Т. и Хоркхаймер М. видели в подавлении ума, «репрессии разума». Они отождествляли рационализацию мира с «волей к власти» над всем [1]. Если вначале Нового времени чувства, ум, вера взаимодействовали между собой и дополняли друг друга, то впоследствии разум подавляет все остальное и начинает доминировать. Лосев А.Ф. отмечал, что если в основании всего лежит разум, «то ясно, что все, не укладывающееся в границы и схемы того разума, отбрасывается как обуза и рассматривается только как чистый вымысел, субъективное человеческое построение. Таким образом, весь мир становится бездушным и механическим, он превращается в субъективную деятельность души» [4].

Главной культурной доминантой в новоевропейской культуре становится деятельностное отношение к миру. Это актуально и сегодня. Причем человеческая деятельность направлена, прежде всего, вовне, на трансформацию и изменение внешнего мира, природы, которые выступают полем приложения его сил [9]. Деятельностная парадигма взаимоотношения человека с природой переносится со временем и на социум. Человек превращается из невольника естественных и социальных обстоятельств в их хозяина, а процесс этой трансформации воспринимается как доминирование над природой и движущими силами общества.

Ожидание перемен влияет на социальный прогресс и стремление к лучшему будущему, которое понимается как более счастливый миропорядок, обеспечиваемый цивилизационными успехами. В итоге, появляется четкое направление прогресса ориентированного на позитивное будущее. Следует отметить, что в традиционных культурах существовали другие понимания. Так, например, мир всегда возвращался к первоначальному состоянию, подчиняясь цикличности времени, полагалось, что «золотой век» человечества давно прошел, образцы поступков, которым необходимо подражать созданы прошлыми героями. Активное отношение к миру, которое является родовым признаком человека, оценивалось в традиционных представлениях с других позиций [10]. Консерватизм, обуславливающий и регламентирующий виды деятельности, а также ограничивающие обычаи, все это серьезно мешало преобразующей деятельности человека.

Так как основой нового европейского мировоззрения стал разум, самосознание как формирующий принцип мира, человек занял место субъекта бытия и наука перемещается в иерархии ценностей на лидирующие позиции, приобретая решающее значение. Мольнар Э. отмечает: «Нас отличает от человека доренессансного периода и жившего также на более ранних этапах истории то, что человек современный не рассматривает себя более как микрокосм, погруженный в макрокосм. Он не верит ни в то, ни в другое» [14]. Он верит в науку. В новой европейской культуре и в дальнейшем категория научности приобретает своего рода символическое значение и считается необходимым условием процветания и прогресса.

Престиж науки стимулирует ее развитие и обеспечивает технологические достижения, которые меняют социальную жизнь. Получив право определять мировоззрение, она транслирует свою картину мира. Именно этот «образ мира» внедряется в сознание масс в процессе образования. Не только религия и философия, но и мораль не смогли устоять под напором науки, начав имплицитно подстраиваться под нее.

Началась «диктатура лабораторий» [7]. Мережковский Д.С. на заре двадцатого века писал: «...небывалое развитие опытных знаний наложило своеобразную печать на умственный строй современного

человека, породило непреодолимое инстинктивное недоверие к творческой способности духа... В поэзию, в религию, в любовь, в отношение к смерти и к жизни проникает особенное трезвое отношение лабораторий, научных кабинетов и медицинских клиник» [6]. К сожалению, эта фундаментальная установка оказалась для европейской традиции доминантной. «Если я не знаю основ нравственности, - отмечал Паскаль Б., - наука об окружающем мире не принесет мне утешения в тяжкие минуты жизни, а вот основа нравственности утешает и при незнании науки о предметах внешнего мира» [8].

В культуре постиндустриального общества человек больше не «мера всех вещей», а мерой становятся ценности иного порядка: шокирующие массовые действия, дизайнерские объекты, «интеллектуальные эксперименты». Искусство постиндустриального общества часто безлично и не нацелено на конкретного индивида. Оно не пропорционально человеку, его чувствам, интуиции, его внешнему виду, культурным традициям о красоте и подлинности. Мир, возникающий в произведениях массового искусства, лишен не только целостности, но и самого важного, катарсиса, изменяющего внутреннее состояние человека под воздействием искусства.

Технократия привела мир на грань выживания, где «самым уязвимым существом на Земле оказался сам человек. Созданная им цивилизация никак не соотносилась с возможностями самого человека выжить, сохранить свой потенциал. Под угрозой оказался сам человек» [2]. Стоит согласиться с Ильным И.А., по мысли которого, культура Западной Европы - это, прежде всего, техническая культура, которая рациональна, но не искренна: «бессердечная культура подрывает сама себя: в изобретении атомной бомбы она дошла до вселенского самоубийства, а изобретение это, наверное, не составляет последнего слова разрушительной техники» [3]. Таким образом, повышается возможность самоуничтожения всего человечества. Из чего следует вывод, что необходимо пересмотреть основы современной культуры и ее источники.

Другой, не менее острой проблемой, является растущий глобальный экологический кризис. Старая парадигма, будто природа, является бесконечным хранилищем запасов для деятельности человека, оказалась ложной. Человек, сложился в рамках биосферы появившейся в ходе эволюционного развития Земли. Природа не только внешняя среда и поле приложения сил человека, но и единая целостная система, где человек включен в нее в качестве характерной подсистемы. Деятельность человека постоянно меняет динамику биосферы. И на нынешнем этапе развития цивилизации влияние человека настолько негативно, что биосфера начинает разрушаться как целостная экосистема.

Некоторые исследователи считают, что причины экологического кризиса кроются в христианской религии, оставившей свой след во всей европейской культуре и понимании роли личности в истории. «Согласно главе I, стихам 26-30 «Книги Бытия», - отмечает Тойнби А., - Бог

отдал все свое дочеловеческое творение в распоряжение своей человеческой креатуре для того, чтобы человек эксплуатировал ее тем способом, которым он сможет это сделать. Человек у иудеев был оторван от своей естественной среды, которая лишилась своей прежней ауры божественности» [15]. Именно потому некоторые ученые считают, что для преодоления кризиса человечество должно пересмотреть не только принципы рационализации и научной этики, но и некоторые толкования религии.

Еще одна, не менее важная проблема, которую мы не можем обойти своим вниманием - это сохранение личности человека на фоне возрастающих многогранных отчуждающих процессов. С усложнением мира появляются тенденции, которые с одной стороны являются чуждыми самой природе человека, а с другой, они перестают ему подчиняться, он уже не в состоянии их контролировать. Чем больше мир трансформируется под напором человека, тем больше появляется социальных факторов, которые решительно изменяют его бытие, причем очень часто не в лучшую сторону. По мнению Хоркхаймера М. и Адорно Т. к самоуничтожению человека и общества ведет прогресс, основанный на идеях Просвещения: «рост экономической продуктивности, с одной стороны создает условия для более справедливого мира, с другой стороны, наделяет технический аппарат и те социальные группы, которые ими распространяются, безмерным превосходством над остальной частью населения. Единичный человек перед лицом экономических сил полностью аннулируется» [13]. Таким образом, формируется единое «экономическое лицо человека», в основе которого лежат знания и все другие формы освоения мира важны в той мере, в какой они экономически выгодны. Следствием и идеологическим обоснованием этого является экономический материализм, который является доминирующей философией политической экономики.

Экономизм выступает не только и не столько как специфическая модель хозяйствования, сколько аксиологическая модель современного общества, включающая, в том числе коммерциализацию культуры. Одним из последствий постиндустриального развития является появление «одномерного человека» детерминированного массовой культурой. [5]. В цивилизации происходит синтез техники и господства научной этики, что в итоге приводит к появлению репрессивного технологического способа мышления и действия.

Массовая культура обладает огромными возможностями для манипулирования сознанием. Показательно, что и манипуляторы и манипулируемые становятся «заложниками» массовой культуры, становясь участниками игры с созданными человеком симулякрами.

В техногенном обществе обладателем культуры является не элитарная группа создателей, а обезличенные социальные институты (средства массовой информации, учреждения образования). Культурная элита сохраняет монополию только на определенном, более

высоком, уровне культурных моделей, обслуживая, вне их рамок, массовую культуру.

Начавшаяся в эпоху Просвещения десакрализация культуры приводит к тому, что эталоном ценности становится не авторитет творящий образ Человека в его идеале, а «человек средней массы». Массовая культура, обслуживая массового потребителя, в то же время формирует его, всеми имеющимися средствами.

На любом массовом рынке, в том числе и массовом культурном потребительском рынке, средний потребитель является главным, несмотря на невысокие потребности, интересы и вкусы. Поэтому в произведениях, создающихся для подобного рода потребителей, специально снижается художественный уровень, адаптируясь к ожиданиям массы. В таком усредненном искусстве нет живого человека, а есть штампы отвечающие ожиданиям масс.

Многие исследователи духовный кризис культуры связывают с массовой культурой, но это не причина, а лишь следствие рационализма в культурно-историческом развитии, форма, которую принимают культурные артефакты в контексте реплицированной универсальности. И что очень важно, избавление от кризиса находится в самой массовой культуре, демонстрирующей способность к трансформации и сближению с традиционной культурой, с появлением нового субъекта культурного процесса. И этим субъектом должна стать сама «масса», как носитель «культуры масс» и «сознания масс», преобразовавшись в нечто иное, объединившись на основе ценностей гуманизма и терпимости к различным религиозным и идеологическим взглядам.

### Литература

1. Адорно Т., Хоркхаймер М. Диалектика Просвещения. Философские фрагменты. М.-СПб: Медиум, Ювента. 1997. 312 с.
2. Гуревич П. С. Антропологическая катастрофа. Свободная мысль. 1997. № 11. С. 34.
3. Ильин И. А. Путь к очевидности. М. 1993. С. 296.
4. Лосев А.Ф. Философия. Мифология. Культура. М. 1991. С. 215.
5. Маркузе Г. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества. М.: Рефл-бук. 1994. 368 с.
6. Мережковский Д. С. Эстетика и критика. В 2-х т. Т.1. М. 1994. С. 123.
7. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс // Психология масс. Самара. 1998. С. 197-200.
8. Паскаль Б. Из мыслей. // Франсуа де Ларошфуко. Блез Паскаль. Жан де Лабрюйер. Суждения и афоризмы. М. 1990. С. 160.
7. Петрова С.И. Динамика культурных процессов и ее детерминанты // Вопросы культурологии. 2010. № 4. С. 25-30.
8. Петрова С.И. Становление категории «потребность» // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. 2012 № 11 (74). С. 224-227.

9. Петрова С.И. Понимание «потребность» в социологии и других науках // Наука без границ. 2017. № 6 (11). С. 165-169.
12. Фуко М. Слова и вещи. Археология гуманитарных наук. М. 1977. С. 403.
13. Хоркхаймер М., Адорно Т. Диалектика просвещения. Философские фрагменты. М. 1997. С.12.
14. Benoist A. de. Molnar Th. Op. cit. P. 75. (Цит. По: Губман Б. Л. Современная философия культуры. М. 2005. С. 199).
15. Toynbee A.J. Jkeda D. The Toynbee - Jkeda dialogue. Man himself must Choose. Tokyo. 1976. P.

### References

1. Adorno T., Horkheimer M. *Dialectic Of Enlightenment. Philosophical fragments.* M.-SPb: Medium, Juventus. 1997. 312 PP.
2. Gurevich P. S. *An anthropological catastrophe. Free thought.* 1997. No. 11. P. 34.
3. Ilyin I. A. *Way to evidence.* M. 1993. 296 p.
4. Losev A. F. *Philosophy. Mythology. Culture.* M. 1991. P. 215.
5. Marcuse G. *one-Dimensional man: a Study of the ideology of the developed industrial society.* M.: Refl-book. 1994. 368 p.
6. Merezhkovsky D. S. *Aesthetics and criticism.* In 2 t. T. 1. M. 1994. P. 123.
7. Ortega y Gasset H. *Uprising of the masses // Psychology of the masses.* Samara. 1998. P. 197-200.
8. Pascal B. *From thoughts.* // François de La Rochefoucauld. Blaise Pascal. Jean de La Bruyère. *Judgments and aphorisms.* M. 1990. P.160.
7. Petrova S. I. *Dynamics of cultural processes and its determinants // Questions of cultural studies.* 2010. No. 4. P. 25-30.
8. Petrov S. I. *Formation of the category "need" // Bulletin of the Krasnoyarsk state agrarian University.* 2012 № 11 (74). P. 224-227.
9. Petrov S. I. *Understanding the "need" in sociology and other Sciences // Science without borders.* 2017. № 6 (11). P. 165-169.
12. Foucault M. *Words and things. The archeology of the Humanities.* M. 1977. P. 403.
13. Horkheimer M., Adorno T. *Dialectics of enlightenment. Philosophical fragments.* M. 1997. P. 12.
14. Benoist A. de. Molnar Th. Op. cit. P. 75. (Cyte. By: Gubman B. L. *Modern philosophy of culture.* M. 2005. P. 199).
15. Toynbee A. J. Jkeda D. *The Toynbee - Jkeda dialogue. Man himself must Choose.* Tokyo. 1976. P.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН

### FEATURES OF THE METHODOLOGY OF SELF-STUDY FOR WOMEN

**Мостовая Татьяна Николаевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Mostovaya Tatyana Nikolaevna**

candidate of pedagogical Sciences, associate Professor  
Department of applied physical culture  
Oryol state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация:** Женский организм имеет ряд анатомо-физиологических особенностей, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям занимающихся. На занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. При планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения учебных занятий в течение года, должна иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, повышение тренированности и спортивных результатов.

**Abstract:** the Female body has a number of anatomical and physiological features that must be taken into account when conducting independent classes. The selection of physical exercises, their nature and intensity should correspond to physical fitness, age, individual opportunities involved. In physical exercise and sports should be especially careful to exercise self-control. When planning independent training sessions, the total training load, changing in waves taking into account the mental stress of training sessions during the year, should tend to increase. Only under this condition will, there will be a strengthening of health, increasing the level of physical fitness, increasing fitness and sports results.

**Ключевые слова:** занятия, методика, организм, самоконтроль, самочувствие, состояние, физические упражнения.

**Keywords:** classes, methods, body, self-control, health, condition, exercise.

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение

костей, меньшее общее развитие мускулатуры, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна. Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и работниц умственного труда является малоподвижный образ жизни. При положении сидя мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и к ухудшению их функциональной деятельности.

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок. Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий.

Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям студенток. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания. Даже для хорошо физически подготовленных студенток рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин. Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 8–12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу. Женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивная тренировка и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к занятиям физическими упражнениями и спортом рекомендуется приступать не ранее чем через 8–10 месяцев.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентками под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Документы планирования разрабатываются на основе программы по физическому воспитанию для студентов вузов. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 5 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе. Данный план отражает различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленными в разные медицинские группы. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед студентами всех медицинских групп, - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма и особенностей вида занятий (вида спорта). При планировании и проведении многолетних занятий за основу берется годичный тренировочный цикл. Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к

повышению. Только при этом условии будет, происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20-30%. Следующий год, начинаясь от уровня 20-30% тренировочной нагрузки, пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%. Практический опыт показывает, что при занятиях спортом, например, легкоатлетическим бегом на средние и длинные дистанции, можно за время обучения в вузе пройти путь от новичка до спортсмена 1 разряда и даже добиться более высокого результата.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности. Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо определить цель занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

Необходимо и определение индивидуальных особенностей занимающегося - состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности. Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий.

Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля. Цель предварительного учета - зафиксировать данные

исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

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

Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных тестов. Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годового цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы, выраженной во времени, затраченном на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Необходимо учитывать, что занимающийся не может реализовать поставленные цели только совершенствованием методов тренировки, увеличением объемов и интенсивности нагрузок. Вопросы правильного построения тренировочного процесса невозможно решить без учета особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно не только знать, какое воздействие на организм оказывают различные по величине и направленности нагрузки, но и каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них (В.И.Дубовицкий).

Физиологическими исследованиями (Н.В.Зимкин, Н.Н.Яковлев и др.) установлено, что восстановительные процессы, в зависимости от их направленности, в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других – привести к ее падению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности (если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов) или переутомление (если восстановление энергетических ресурсов не происходит). Таким образом, при проведении самостоятельных занятий особенно важно:

- рациональное планирование тренировочного процесса;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия.

С возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др. систем; двигательного аппарата и мышц;

происходит нарушение обмена веществ; ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам – все это приводит к ограничению двигательной активности. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышцах приводит к потере их эластичности. С учетом возрастных изменений для лиц 17-30 лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющих среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; имеющих низкую физическую подготовленность – занятия с оздоровительной направленностью.

В возрасте 50 лет и старше лицам с низкой физической подготовленностью рекомендуются занятия физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры. В возрасте после 60 лет рекомендуется физическая нагрузка только аэробного характера, так как образование кислородного долга при анаэробной работе может привести к спазму венечных артерий сердца. Еще раз подчеркнем, что выбор количества занятий в неделю зависит от поставленных целей самостоятельных занятий. Общие рекомендации таковы: для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1-1,5 часа. Для его повышения – три раза в неделю, а для достижения заметных результатов – 4-5 раз в неделю.

### Литература

1. Барабанова В. Б. Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века / В. Б. Барабанова, И. К. Корстин // *Современные проблемы науки и образования*. - 2015. - № 2-3.
2. Бондаренко А. А. Физическая культура и спорт, как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи // *Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве*. - 2016. - № 10.
3. Воронов Н. А. Особенности спорта как социального института / Н. А. Воронов, Н. А. Шипов // *Политика, экономика и социальная сфера: проблемы взаимодействия*. - 2016. - № 5. - С. 142-147.
4. Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления / М. А. Гнездилов // *Научно-методический электронный журнал Концепт*. - 2015. - № 12.
5. Ермакова Э. А. Методика Пилатеса как средство физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Э. А. Ермакова, М. Н. Шкурпит // *Проблемы и перспективы развития образования в России*. - 2016. - № 39. - С. 104 – 108.
6. Казин Э. М. *Основы индивидуального здоровья человека: введение*

в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

7. Кан Н.Б. Эффективность упражнений по методу пилатес на коррекцию телосложения в группе здоровья у женщин в возрасте 35 - 40 лет / Н.Б. Кан, М.В. Шутова, Г.А. Клишина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2014. – № 2. – С. 30 – 34.

8. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

9. Кузнецова Е. А.. Проблемы популяризации физической культуры и массового спорта среди молодежи / Е. А. Кузнецова, Р. В. Шутов // Социально-экономические аспекты развития современного общества. Рязань: Рязанский Издательско-Полиграфический Дом "ПервопечатникЪ", 2014.

10. Фурманов А. Г. Оздоровительная физ. Культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

11. Ханевская Г. В. Роль социального аспекта в физической культуре и спорте // Символ науки. - 2016. - № 9-2 (21).

12. Храмцов Л. Д. Повышение социальной роли физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. - 2015. - № 1.

## References

1. Barabanova V. B. Physical culture and sport as a factor of national security, improvement of the nation and formation of a healthy lifestyle of the population of the XXI century / V. B. Barabanova, I. K. Korstin // Modern problems of science and education. 2015. No. 2-3.

2. Bondarenko A. A. Physical culture and sport as a condition for increasing the level of health of students // Modern educational technologies in the world educational space. 2016. No. 10.

3. Voronov N. A. Features of sport as a social institution / N. A. Voronov, N. A. Shipov // Politics, Economics and social sphere: problems of interaction. 2016. No. 5. Pp. 142-147.

4. Gnezdilov M. A. the Role of physical culture and sports in terms of preserving and strengthening the health of students, its social adaptation, personal and professional development / M. A. Gnezdilov // Scientific and methodological electronic journal Concept. 2015. No. 12.

5. Ermakova E. A. Pilates Technique as a means of physical education, sports training, health and adaptive physical culture / E. A. Ermakova, M. N. Shkurpit // Problems and prospects of education in Russia.-2016. - No. 39.- Pp. 104-108.

6. Kazin E. M. Fundamentals of individual human health: introduction to General and applied valeology: studies. manual for students. no. studies'. <url> / E. M. Kazin, N. G. Blinova, N. A. Litvinova. - Moscow: VLADOS, 2000. - 192 p.

7. Kan N. B. Effectiveness of Pilates exercises for body correction in the health group in women aged 35-40 years / N. B. Kan, M. V. Shutova, G. A.

*Klishina / / proceedings of the Tula state University. Physical culture and sports. - 2014. - No. 2. - Pp. 30-34.*

8. *Karpman V. L. Testing in sports medicine / V. L. Karpman Z. B. Belotserkovsky, I. A. Gudkov.- Moscow: physical Culture and sport, 1988. – 208 PP.*

9. *Kuznetsova E. A., Shutov R. V. Problems of popularization of physical culture and mass sport among youth / / socio-economic aspects of development of modern society. Ryazan: limited liability Company "Ryazan Publishing and Printing House "Pervopechatnik", 2014.*

10. *Furmanov A. G. Health-improving physical culture: Textbook for University students / A. G. Furmanov, M. B. Yuspa. – Meganewton.: Theseus, 2003.-528 PP.*

11. *Janevska G. V. the Role of social aspects of physical education and sport/ science Symbol. 2016. No. 9-2 (21).*

12. *Khramtsov L. D. Raising the social role of physical culture and sport / / Physical culture and sport in the modern world: problems and solutions. 2015. No. 1.*

УДК 796/799

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

## INFLUENCE OF SPORTS ON HUMAN LIFE AND HEALTH

**Попов Александр Петрович**

старший преподаватель  
кафедра «Физическая культура»  
Волгоградский государственный социально-педагогический  
университет  
г. Волгоград, Россия

**Popov Alexander Petrovich**

senior lecturer  
department of physical culture  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Артамонова Анастасия Денисовна**

студент  
факультет дошкольного и начального образования  
Волгоградский государственный социально-педагогический  
университет  
г. Волгоград, Россия

**Artamonova Anastasia Denisovna**

Student of the faculty of preschool and primary education  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены вопросы, которые связаны с влиянием спорта на жизнь и здоровье человека, также раскрывается тема пользы здорового образа жизни в целом. Указывается, как спорт влияет на многие аспекты жизни человека и его жизнедеятельность, раскрыто немаловажное значение на внутренние органы человека и многое другое.

**Abstract.** This article discusses issues that are related to the impact of sports on human life and health, and also discusses the benefits of a healthy lifestyle in general. It is shown how sport affects many aspects of a person's life and vital activity, an important role is revealed on the internal organs of a person and much more.

**Ключевые слова:** здоровье человека, спорт, физическая активность, образ жизни, физические нагрузки.

**Keywords:** human health, sports, physical activity, lifestyle, physical activity.

В современном обществе спорт имеет большое влияние на жизнь и здоровье человека. Рассмотрим выражение: «В здоровом теле – здоровый дух!». Становится ясно, что спорт и здоровый образ жизни (ЗОЖ) неразрывно связаны друг с другом.

Экологические факторы, современный ритм жизни человека и многое другое ослабляют здоровье человека. В 21 веке при

появлении компьютеров, телефонов, которые гораздо облегчают труд и жизнь человека, физическая активность населения начала стремительно сокращаться. Люди все меньше стали ходить пешком, гулять и чаще передвигаться на транспорте, так как метро, автомобили, автобусы позволяют человеку быстрее добраться до места назначения, что является более удобным.

Люди, упрощая себе многие аспекты жизни, отодвинули физическую активность на второй план, что, несомненно, отразилось на здоровье и физической активности населения. Происходит снижение функциональных способностей человека, ухудшение кровообращения в костных тканях. Без определенной нагрузки в теле человека увеличивается количество жира, а вот количество мышц уменьшается.

Врачи дают следующие основные рекомендации для поддержания своего здоровья: достаточное количество времени уделять физическим нагрузкам и заниматься спортом, так как он положительно влияет на работу и функционирование организма.

Умеренные физические нагрузки сказываются на:

1) Опорно-двигательном аппарате. Происходит его укрепление — кости становятся более устойчивыми к нагрузкам;

2) Сердечно-сосудистой системе. Происходит ее улучшение — сердце, сосуды становятся выносливыми, происходит быстрое привыкание к нагрузкам;

3) Иммунитете и составе крови. Иммуитет повышается, а состав крови улучшается;

4) Нервной системе. Увеличивается ловкость, улучшается координация движения, скорость нервных процессов развивается;

5) Метаболизме. Происходит эффективная регуляция содержания сахара и других веществ в крови. Ускоренный обмен веществ способствует лучшему усвоению питательных веществ, а это, в свою очередь, способствует быстрому протеканию большинства химических процессов в организме.

6) Работе органов дыхания. За счет того, что организм испытывает потребность в кислороде, дыхание становится интенсивным и более глубоким, увеличивается емкость легких [2].

Существует много различных видов спорта. И чтобы избежать появления многих заболеваний, необходимо лишь выбрать тот вид спорта, который более предпочтителен. Можно перечислить множество разновидностей спорта, но остановимся на некоторых из них, которые могут подойти для любого возраста и предпочтений человека:

А) Волейбол – самый распространенный и общедоступный вид спорта. Играть в него можно как в зале, так и на пляжах, лесных полянках. Занятие волейболом способствуют развитию силы, гибкости и подвижности, появляется высокая скорость реакций.

Б) Плавание - этот вид спорта хорошо подходит женщинам. При занятии плаванием подтягиваются мышцы тела, а вода помогает успокоиться после тяжелого трудового дня.

В) Езда на велосипеде. Данный вид спорта дает возможность подкачать икроножные мышцы, укрепить и приобрести красивую форму ягодиц, а также улучшить кровоснабжение.

Г) Прыжки на скакалке. Они являются самым простым и действенным средством сохранения формы тела. При регулярном выполнении таких упражнений улучшается кровоснабжение, но и имеются определенные противопоказания, например, людям с болезнями суставов ног.

Д) Катание на лыжах является зимним видом спорта, который очень полезен, так как не только физическая нагрузка положительно сказывается на физическом здоровье, но и свежий воздух также влияет на работу организма.

Е) Катание на коньках является еще одним зимним видом спорта. Он укрепляет мышцы ног, помогает развить гибкость, пластику.

Ж) Футбол является командной игрой с мячом на специально отведенной площадке. Данный вид спорта способствует развитию скоростных качеств, выносливости, ловкости.

З) Гимнастика – это система физических упражнений и приемов, направленных на укрепление здоровья, гармоничного физического развития. Данный вид спорта способствует развитию умений владеть своим телом, укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию основных физических качеств [4].

И это далеко не весь список разнообразных видов спорта. Человек может попробовать себя в любом из видов и выбрать тот, который ему более предпочтителен. Также хотелось бы отметить, что спорт не имеет возрастных ограничений. Даже пожилой человек сможет заниматься, например, спортивной ходьбой, которая благоприятно скажется на организме человека.

У спорта, несомненно, множество положительных качеств, но хотелось бы упомянуть, что чрезмерные нагрузки на организм чреваты негативными последствиями. И если вы не профессиональный спортсмен, то для поддержания здоровья будет достаточно получаса интервальных тренировок в неделю, они помогут снизить риск развития сахарного диабета; двух с половиной часов физических занятий средней интенсивности на ваш выбор; трех часов ходьбы прогулочным шагом в неделю, это поможет облегчить симптомы депрессии; двух часов любых аэробных упражнений умеренной интенсивности; полутора часов любых тренировок, которые позволят поддерживать в норме кровеносное давление.

Итак, можно сделать вывод о том, что спорт является неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. Разнообразие видов спорта дает возможность выбора и делает людей устойчивыми к негативным факторам окружающей среды. Занятия

различными видами спорта помогают развивать физические данные человека, воспитывать характер, делать человека более выносливым и крепким. Самое главное заключается в том, что спортивная деятельность укрепляет здоровье человека, а в современном обществе одной из главных задач человека является сохранение его здоровья.

### **Литература**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого./ В.К.Бальсевич. - М. : Изд-во Физкультура и спорт, 1999. – 144 с.
2. Воздействие физкультуры и спорта на организм. Ваш спорт [Электронный ресурс] URL: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove/> (дата обращения 20.09.2019)
3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни./ Г.И.Куценко – М. : Изд-во Профиздат, 1997. – 256 с.
4. Спорт и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] URL: <http://www.healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh> (дата обращения 20.09.2019)
5. Спорт и здоровье: сколько времени уделять [Электронный ресурс] URL: <http://felbert.livejournal.com/4602405.html> (дата обращения 20.09.2019)

### **References**

1. Balsevich, V.K. Physical culture for everyone and for everyone. / V.K. Balsevich-M .; Publishing House of Physical Culture and Sports, 1999-144с.
2. The impact of physical education and sports on the body. Your sport [Electronic resource] URL: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove/> (accessed September 20, 2019)
3. Kutsenko, G.I. The book is about a healthy lifestyle. / G.I. Kutsenko - M .; Publishing house of Profizdat, 1997-256s.
4. Sports and a healthy lifestyle [Electronic resource] URL: <http://www.healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh> (accessed September 20, 2019)
5. Sports and health: how much time to devote [Electronic resource] URL: <http://felbert.livejournal.com/4602405.html> (accessed September 20, 2019)

## СРАВНЕНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РФ И США

### THE COMPARISON OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE RUSSIAN FEDERATION AND THE USA

**Головинова Ирина Юрьевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Golovinova Irina Iurevna**

Ph.D., associate professor

Department «Physical education»

Volgograd State Socio-Pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Николаева Влада Сергеевна**

студент

институт иностранных языков, направление «Лингвистика»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Nikolaeva Vlada Sergeevna**

Student

Institute of Foreign Languages, Specialty «Linguistics»

Volgograd State Socio-Pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** В данной статье сравнивается методика физического воспитания в школах и вузах Соединенных Штатов Америки и Российской Федерации. Целью данного проекта является ознакомление с опытом страны, уделяющей большое внимание здоровью и физической подготовке подрастающего поколения. Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, анализ полученных сведений. Результатами данной работы является ознакомление с опытом физического воспитания в Америке, методиками тестирования школьников и студентов, способами стимулирования студентов к занятиям физической культурой.

**Abstract.** The article is devoted to the comparison of the methods of physical education in schools and universities in the USA and the Russian Federation. The purpose of the project is familiarization with the practice of the country that pays much attention to the health and physical fitness of their youth. The methods of research: theoretical analysis of scientific literature, analysis of obtained information. The results of this article are familiarization with the practice of physical education in America, test methods, methods of students' stimulation to do sport.

**Ключевые слова:** Россия, студенческий спорт, США, учебные заведения, физическое воспитание.

**Keywords:** Russia, student sport, the USA, institutions, physical education.

С каждым годом популярность школьного и студенческого спорта

в России растет. В последнее десятилетие Правительство и Президент неустанно подчеркивают значимость физического воспитания в образовательных учреждениях нашей страны. Но, тем не менее, пока в России остается достаточное количество проблем, связанных с организацией и финансированием учебных заведений в этой сфере.

В российских школах и вузах наблюдается острая нехватка бассейнов, спортзалов, спортивного инвентаря и т.п. Особенно плохо дела обстоят с региональными частными вузами.

Помимо финансовых трудностей, существуют проблемы и на уровне организации самого учебного процесса. Программа обучения стандартизирована и не учитывает личных желаний студентов. Поэтому у нас в стране так много «отлынивающих» от занятий спортом учащихся. Студенты все чаще стремятся заполучить медицинские справки, частично или полностью освобождающие их от занятий физической культурой в университете. При этом это не означает, что учащиеся просто ленятся и не желают заниматься спортом. Чаще всего студенты жалуются на нехватку разнообразия на уроках физкультуры и отсутствие свободы выбора.

Сейчас в мире, в том числе и в России, наблюдается массовое увлечение молодежи фитнесом и здоровым образом жизни в целом. Возможно, адаптация образовательных программ к этим тенденциям могла бы помочь мотивировать большее количество обучающихся к занятиям физкультурой.

В то же время физическому воспитанию в Америке уделяется большое внимание. Государство тратит огромные суммы на обеспечение школьников и студентов всем необходимым для занятия спортом в школах, колледжах и вузах. В целом ряде американских университетов сумма, расходуемая на физическое воспитание учащихся, достигает нескольких миллионов долларов в год.

Массовость спорта среди молодежи год от года только возрастает. В Америке тяжело найти студента, отлынивающего от занятий физической культурой. Почему же студенческий спорт так популярен в США?

Во-первых, велика роль пропаганды и средств массовой информации. На местных телеканалах транслируются игры местных студенческих команд. Результаты игр даже самых малоизвестных колледжей обязательно публикуются в газетах.

Во-вторых, изменились формы и методы преподавания физкультуры. Американским студентам дают право выбора вида спорта, которым они хотят заниматься. С целью повышению интереса американцев к занятиям физической культурой специалисты отошли от проведения обязательных занятий в жесткой сетке расписания. Студентов больше не распределяют на группы без учета их желаний. Такая форма занятия спортом, конечно, доставляет студентам больше удовольствия.

В-третьих, американские вузы прекрасно оснащены спортивным инвентарем.

тарем. Пользование им включено в стоимость обучения в университете или колледже.

В-четвертых, студенты, достигающие определенных успехов в своем виде спорта, имеют возможность получать спортивную стипендию, которой хватит и на оплату обучения, и на покупку учебников, и на оплату жилья.

В-пятых, для американского студента стать успешным игроком университетской сборной – это престижно. Сильнейших студентов-спортсменов отбирают в команды профессиональных лиг. Это считается огромным достижением, да и к тому же, даже молодым спортсменам-профессионалам платят иногда в десять раз больше, чем молодым специалистам. А, как известно, финансовый успех – огромная составляющая американской мечты.

Содержание физкультурного образования в американских вузах

В начале учебного года студенты распределяются по группам, в которых они будут заниматься. Распределение в учебные отделения проводится с учетом пола, медицинского заключения, физической подготовленности и интересов студента. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, в специальное – студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу. В спортивное отделение попадают только студенты, показавшие хорошую физическую подготовку и изъявившие желание заниматься на профессиональном или любительском уровне каким-либо видом спорта.

Физическое воспитание студентов в США подразумевает посещение не только практических, но и теоретических занятий. Студенты в обязательном порядке прослушивают курс лекций. Каждый модуль завершается проверкой знаний студентов в тестовой форме. Внеучебные занятия организуются в форме массовых оздоровительных и спортивных мероприятий, занятий в спортивных клубах и секциях.

Помимо того, что ученики сдают тесты на теоретические знания по предмету, они также проходят проверку своих физических способностей. Тест Американского союза здоровья, физического воспитания и отдыха состоит из семи упражнений. Тестирование осуществляют в течение двух уроков физкультуры. Оно включает в себя следующие упражнения:

- подтягивание;
- поднятие туловища из положения лежа на спине;
- прыжок в длину с места;
- челночный бег;
- бег на 50 ярдов ( $\cong 45,7\text{м}$ );
- метание набивного мяча;
- бег (ходьба) на 600 ярдов ( $\cong 549\text{м}$ ).

Существуют и другие тесты по проверке физической

подготовленности школьников и учащихся колледжей. Например, программа тестов, характеризующих физическую подготовленность американских детей и подростков от 6 до 17 лет (Президентский совет по физической подготовленности и спорту, 1987), основной целью которой является подготовка к успешному выполнению пяти упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности. Все тесты выполняют в один день после 10 – 15 мин разминки в следующей последовательности: челночный бег; подтягивание (мальчики), вис на согнутых руках (девочки); сгибание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед с прямыми ногами; бег на 1 милю.

- Челночный бег 4х30 футов. По команде «Марш!» участник пробегает отрезок до линии 2, берет брусок, поворачивается кругом, бежит к линии 1, кладет брусок на пол за линию. Бегом возвращается за вторым бруском, берет его, бежит обратно и кладет его рядом с первым. Время засекают с точностью до 0,1 с в момент касания вторым бруском пола. Бросать бруски через линию запрещается. Тест позволяет оценить стартовую скорость и, в известной мере, ловкость учеников. (Нормативы приведены в табл.1)

Таблица 1

**Нормативные требования для американских школьников по челночному бегу 4х30 футов**

Возраст, лет	Нормативы (мин, сек)	
	Мальчики	Девочки
6	12,1	12,4
7	11,5	12,1
8	11,1	11,8
9	10,9	ПД
10	10,3	10,8
11	10,0	10,5
12	9,8	10,4
13	9,5	10,1
14	9,1	10,1
15	9,0	10,0
16	8,7	10,1
17	8,7	10,0

- Подтягивание в висе на перекладине. Тест позволяет оценить относительную силу мышц рук и плечевого пояса.

- Сгибание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки скрещены на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде «Марш!» тестируемый должен энергично согнуться до касания локтями бедер и обратным движением вернуться в исходное положение. Тест определяет силовую выносливость мышц-сгибателей туловища.

- Наклоны вперед с прямыми ногами из положения сидя. Ученик садится, опираясь ступнями ног о положенную набок гимнастическую

скамью. Партнер прижимает колени испытуемого к полу. Выполняют три медленных наклона (ладони скользят по размеченной доске). Результат (лучший) засчитывают по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Назначение теста – измерение активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

• Бег на 1 милю (1609 м). Проводят на стадионе или ровной местности, на грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 1 с. Тест предназначен для определения выносливости в беге на средние дистанции. (Нормативы приведены в табл.2)

Таблица 2

### **Нормативные требования для американских школьников по бегу на 1 милю.**

Возраст, лет	Нормативы (мин, сек)	
	Мальчики	Девочки
6	10,15	11,20
7	9,22	10,35
8	8,48	10,02
9	8,31	9,30
10	7,57	9,19
11	7,32	9,02
12	7,11	8,23
13	6,50	8,13
14	6,26	7,59
15	6,20	8,08
16	6,08	8,23
17	6,06	8,15

### **Спортивные стипендии**

Спортивные стипендии в США бывают двух видов:

1. полная стипендия (full ride scholarship), которая покрывает все расходы учащегося (плату за обучение, расходы на учебники, проживание, пропитание и т.д.)

2. частичная стипендия (partial scholarship), за счет которой можно оплатить 50-100% стоимости обучения в университете, но за все остальное студенту придется платить самостоятельно.

Получение спортивной стипендии дает массу преимуществ. Кроме того, что студент покрывает либо полностью, либо частично расходы на обучение и проживание в кампусе, он еще и бесплатно обеспечивается спортивной экипировкой и имеет шанс объездить всю страну, выступая за свою команду. Также к ребятам, поступающим в университет и претендующим на спортивную стипендию требования не так высоки. Например, в Университете Майами обычный абитуриент должен сдать SAT (стандартизированный тест для приема в вузы Америки) как минимум на 1200 баллов из 1600 возможных. Студент-спортсмен может поступить в университет и с 700 баллами.

Спортивная стипендия – это очень стабильный вид финанси-

рования. Даже если студент получает травму, не позволяющую ему в дальнейшем выступать за свою команду, университет продолжает выплачивать ему стипендию до конца обучения.

Как видно, в Америке отношение к физическому воспитанию очень отличается от российского. Студенты с удовольствием посещают пары по физической культуре, стремятся к тому, чтобы их команда стала лучшей. Конечно, это огромная заслуга и преподавателей вузов, и руководства университетов, и правительства США. В Америке студенты занимаются спортом, прежде всего, ради собственного удовольствия, а государство активно поощряет особо успешных ребят и мотивирует их продолжать спортивную карьеру. Российский студенческий спорт только набирает обороты. И ему просто необходима помощь государства. Возможно, нам в России стоит перенять некоторые методы работы американских университетов ради популяризации студенческого спорта в нашей стране.

### Литература

1. Бургесон Ц. Р., Вечслер Х., Бренер Н.Д., Еунг Ж.К., Спаин К.Г.: Физическое воспитание и активность: результаты исследования политики и программ школьного здравоохранения 2000 года. *J Sch Health*, 2015;: 279–293
2. Галкин В.В. К проблеме развития студенческого спорта в России: статья. URL: <http://vadim-galkin.ru/sport-2/sport/k-probleme-razvitiya-studencheskogo-sporta-v-rossii/> (дата обращения: 26.09.2019)
3. Куликова Н.А., Плетцер С.В. Физическая культура в жизни студенческой молодежи: сетевой журн. 2019. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_4\(29\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf) (дата обращения: 26.09.2019)
4. Ориард, М.: Чтение футбола: как популярная пресса создала американский Spectacle. Чапел Хилл, Северная Каролина: Университет Северной Каролины Пресс. 2013, с.230-242
5. Спорт. Университет Майами. URL: <https://welcome.miami.edu/athletics/index.html> (дата обращения: 26.09.2019)

### References

1. Athletics. University of Miami. URL: <https://welcome.miami.edu/athletics/index.html> (дата обращения: 26.09.2019)
2. Bureson CR, Wechsler H, Brener ND, Young JC, Spain CG. Physical education and activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2000. *J Sch Health*, 2015;:279– 293
3. Galkin V.V. To the problem of the development of student sports in Russia: article. URL: <http://vadim-galkin.ru/sport-2/sport/k-probleme-razvitiya-studencheskogo-sporta-v-rossii/> (date of the application: 26.09.2019)
4. Kulikova N.A., Pletzer S.V. Physical culture in the life of students: network journal.2019. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN\\_4\(29\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf) (date of the application: 26.09.2019)

5. Oriard, M.: *Reading Football: How The Popular Press Created an American Spectacle*. Chapel Hill, NC: The University of North Carolina Press. 2013, p.230-242

## ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОДНОЙ СРЕДЕ С ДЕВУШКАМИ И ЖЕНЩИНАМИ

### PRINCIPLES OF CONSTRUCTION AND FEATURES OF HEALTH TRAINING IN WATER ENVIRONMENT WITH GIRLS AND WOMEN

**Мосякина Юлия Эдуардовна**

студент

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Mosyakina Julia Eduardovna**

student

Oryol state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** Использование широкого разнообразия средств аквааэробики оказывают положительное воздействие на организм женщин, их эмоциональное, психическое и физическое состояние. Для достижения более эффективного воздействия необходимо следовать ряду принципов водных тренировок. Оздоровительные занятия в воде с девушками и женщинами имеют свою специфику. Она определяется четырьмя группами факторов, оказывающих влияние на их эффективность: социальные, психологические, биологические и педагогические. Знание и учет возрастных периодов женщин и связанных с ними психологических изменений позволит грамотно выстраивать занятия и руководить женскими группами.

**Abstract.** The use of a wide variety of means of Aqua aerobics have a positive impact on the body of women, their emotional, mental and physical condition. To achieve a more effective impact, it is necessary to follow a number of principles of water training. Wellness classes in the water with girls and women have their own specifics. It is determined by four groups of factors that affect their effectiveness: social, psychological, biological and pedagogical. Knowing and taking into account the age periods of women and the psychological changes associated with them will allow you to competently build classes and lead women's groups.

**Ключевые слова:** аквааэробика, вода, женский организм, занятие, оздоровительная тренировка, педагогические принципы, упражнения.

**Keywords:** water aerobics, water, female body, occupation, health training, pedagogical principles, exercises.

Для восстановления, поддержания и повышения уровня психофизического здоровья широко используются средства оздоровительной физической культуры. Ее основными задачами являются: повышение функционального состояния организма и работоспособности, укрепление психики, улучшение физической подготовленности. Одним из действенных средств оздоровительной физической культуры являются занятия в водной среде. Для более выраженного оздоровительного эффекта физические упражнения в воде должны быть сопряжены с большим расходом энергии, равномерной

нагрузкой на все органы и системы организма, определенными периодичностью, длительностью занятий и интенсивностью нагрузки. Кроме физических упражнений вода используется как гигиеническое, оздоровительное и закаливающее средство. Гигиенические, оздоровительные и закаливающие эффекты происходят в процессе купания, омывания водой, применения ванн, гидромассажей, душей и т.д. Химические и гидродинамические свойства воды оказывают положительное влияние на деятельность центральной нервной системы, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма человека. Плавательные двигательные действия вместе гидростатическим и гидродинамическим давлением, температурой и химическим составом воды оказывают положительное воздействие на психофизическое состояние.

Правильное использование всех перечисленных средств, как уже говорилось, оказывают положительное воздействие на организм человека. Но для достижения положительного влияния, следует соблюдать следующие принципы водных тренировок:

1. Как на суше, так и в воде следует объем и интенсивность физических нагрузок наращивать постепенно. Объем плавательной нагрузки для обладателей низкого начального уровня тренированности на каждом последующем занятии должен увеличиваться не более чем на 3%. При достижении высокого уровня тренированности объем нагрузки следует уменьшать. Плавательную нагрузку следует увеличивать постепенно, не переутомляя организм и давая ему адаптироваться к сложным заданиям. Процесс адаптации можно реализовывать следующими путями:

- увеличивать количество занятий в неделю от двух до пяти раз;
- продолжительность занятия увеличивать постепенно от 20 до 60 минут и более;
- повышать моторную плотность занятий, т.е. время, затраченное на плавание разными стилями. На начальном этапе тренировок это время не должно превышать 40% от всего времени занятия, а по мере освоения техники плавания и адаптации организма к физическим нагрузкам, оно может составлять 80% от общего времени;
- интенсивность занятия повышать за счет увеличения скорости выполнения упражнений или проплыwania дистанций, уменьшения времени отдыха, увеличения времени выполнения упражнений или длины про-плыwania плавательных отрезков;
- постепенно добавлять новые средства занятий для задействования различных групп мышц, связок, суставов и органов, используемых в выполнении двигательных действий в воде;
- усложнять плавательные упражнения, используя различные способы плавания, приспособления для увеличения сопротивления воде, сочетать упражнения для рук с упражнениями для ног, туловища;
- учитывать степень подготовленности занимающихся, их само-

чувствие и варьировать в соответствии с ними построение занятий.

2. Использование в ходе занятий широкого разнообразия применяемых средств. Желаемого результата даже в ходе длительного плавания различными способами не всегда можно достичь. На достижение результата большое влияние оказывает психологическое состояние занимающихся. Поэтому в задачу педагога или тренера входит обязательная психологическая разгрузка учеников. Такого результата можно достичь посредством смены темпа, ритма, направления и амплитуды выполняемых упражнений. Кроме того, можно использовать различные поддерживающие средства, включать в тренировку беговые и прыжковые упражнения, упражнения из арсенала художественной гимнастики, приемы борьбы в воде. Обязательным компонентом в структуру водной тренировки должны входить упражнения на выносливость. Это могут быть проплывания отрезков от 300 до 1000 метров без остановки, силовые упражнения для крупных мышц (приседания на мелкой воде, подтягивания на бортике, поднятие ног из положения виса), плавание с вращением вокруг собственной оси, упражнения на растяжку.

3. Систематичность занятий – это залог успеха в развитии фактически всех групп мышц, органов и систем организма. Активный двигательный режим является эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей организма, тормозящим процесс старения и атрофии мышц. Принцип систематичности подразумевает последовательное проведение занятий в строго логическом порядке, усвоение правильной техники выполнения упражнений, взаимосвязанное и взаимообусловленное приобретение знаний, умений и навыков. В основе принципа лежит постулат «От простого – к сложному, от известного – к неизвестному». Низкий уровень двигательной активности всегда вызывает целый ряд симптомов и жалоб. Даже фактически здоровые люди при недостатке движений начинают страдать головокружениями, болями в области сердца, нарушениями сна, повышенной нервно-эмоциональной возбудимостью и пр. Постепенное наращивание времени тренировок – это тенденция, которая должна определять двигательный режим человека до самой старости.

4. Принцип сознательности и активности подразумевает четкое понимание человеком пользы тренировок в воде. Человек должен осмысленно осваивать теорию и практику плавательных упражнений и движений. При этом нужно проявлять высокую активность, инициативу и самостоятельность.

5. Принцип наглядности выражается в обучении людей на основе их чувственного восприятия реальных движений, способов их использования в оздоровительных целях. Наглядность в обучении техники водных упражнений необходима потому, что живое созерцание (зрительное, слуховое, осязательное и др.) всегда является началом всякого познания. В процессе проведения занятий в водной

среде, на основе ощущений и восприятий, возникают представления о технике работы рук, ног, дыхания. Наглядный показ упражнений тренером в сочетании с объяснением намного повышает эффективность обучения, способствует формированию представлений об изучаемом действии.

Оздоровительные занятия в воде с девушками и женщинами имеют свою специфику. Она определяется четырьмя группами факторов, оказывающих влияние на их эффективность: социальные, психологические, биологические и педагогические.

На социальную роль, статус женщины и ее самосознание большое влияние оказывают социокультурные компоненты. Это профессия, престижность работы, образование, возраст, состояние здоровья, физическое развитие, уровень личной свободы и др. Взаимосвязь этих компонентов определяет характер социальной позиции женщины. Интерес к оздоровительной физической культуре у женщин связывается с рядом причин:

- желанием улучшить состояние здоровья;
- необходимостью сформировать культуру тела и движений;
- желанием раскрыть личностный потенциал;
- повысить культурный уровень.

Современное понятие «нравственное здоровье» включает в себя систему ценностей, установок и мотивов человека, которое необходимо учитывать во время занятий с женщинами. В их системе ценностей сегодня продолжают сохраняться, с одной стороны, общечеловеческие ценности. С другой стороны – это ценности, формирующиеся в рамках корпоративных интересов и отдельных социальных групп.

Учет психологических факторов позволяет привлечь к занятиям большее количество женщин и девушек. Состояние душевного комфорта обеспечивает не только адекватную регуляцию поведения в обществе, но мотивирует женщин к желанию стать лучше. Это состояние обусловлено потребностями биологического и социального характера, а также возможностью их удовлетворения. Для девушек и женщин более привлекательными являются занятия под музыку, с использованием новых и разнообразных упражнений. Плавание входит в круг занятий, являющихся привлекательными для представительниц прекрасного пола. Типичными мотивами оздоровительным плаванием девушек (женщин) являются: оздоровление, улучшение внешнего вида (привлекательности), переключение на новую деятельность, развлечение и отдых, возможность заняться собой, новые знакомства с возможностью продолжения отношений за пределами бассейна, общение, улучшение физических кондиций, повышение работоспособности, эмоциональная разрядка и другие. Особенности психологии женщин заключаются в противоречивости проявлений инициативности и статичности, новаторства и консерватизма, активности и формализма, стихийности и сознательности, индивидуализма и коллективизма, эмоциональности и индифферентности (Е.Ф. Рыбалко,

1990). Знание и учет возрастных периодов женщин и связанных с ними психологических изменений позволит грамотно выстраивать занятия и руководить женскими группами.

Биологические факторы включают в себя общефункциональные особенности женского организма, которые следует учитывать при построении тренировочного занятия. Такими особенностями являются возможность роста и временного значительного увеличения некоторых органов; скорость протекания восстановительных процессов; выносливость; гибкость и плавность движений (Е. Б. Сологуб, 1987; Л. П. Федоров, 1987; А. С. Солодков и др., 1999). Антропометрические особенности женщин во многом связаны с функцией материнства. Это откладывает отпечаток на особенности телосложения и деятельность многих органов и систем. К ним относятся:

- значительная длина позвоночного столба по отношению к росту;
- короткая и широкая грудная клетка;
- характерная постановка шейки бедра, что объясняет большую подвижность в тазобедренных суставах;
- особая конфигурация и размеры таза;
- округлые формы тела, обусловленные развитием подкожного жирового слоя, который в норме составляет 16-28 % веса тела;
- большие запасы жира и способность его использовать в качестве источника энергии, определяющие приспособляемость женщин к работе большой и умеренной мощности;
- периодичность ряда физиологических функций.

Необходимо также учитывать характерные специфические особенности деятельности мозга женщин: большая способность к переработке речевой информации; в возрасте 18-35 лет существует корреляционная зависимость между сенсорно-перцептивными, мнемическими, вербально-логическими, психомоторными и психовегетативными (эмоциональными) функциями. Умственная деятельность может их усиливать или ослаблять, ускорять или замедлять. По данным В. В. Фролькина (1988), до 25 лет функции организма развиваются и совершенствуются, а с 25 до 30 лет в них начинается обратный процесс (инволюция). Девушка периода полового созревания, периода расцвета женственности постепенно формируется в зрелую молодую женщину. Он длится до того времени, пока организм способен выполнять функцию материнства – воспроизведения рода: с 18 до 25 лет – молодой возраст; 26-40 лет – средний и 40-50 лет – «климактерический» период.

Связь обучения, развития и воспитания в процессе тренировок обеспечивает педагогический фактор. Любые занятия физической культурой включают в себя наряду с практическими заданиями, и теоретическую часть. Теория может быть представлена рекомендациями по правильному питанию, распорядку дня, организации двигательной активности, системам контроля и самоконтроля, методам

психофизической реабилитации и др. Исследованиями ученых доказано, что содержание оздоровительных занятий с девушками имеет следующие отличительные особенности:

- использование широкого разнообразия средств, методов и форм занятий с целью достижения высокого уровня физического и функционального состояния (динамического равновесия);
- соответствие содержания занятий функциональным резервам женского организма, направлением и темпом адаптации;
- планомерность и систематичность занятий в соответствии с фазами ОМЦ, развитие специальных групп мышц диафрагмы, мышц брюшной стенки тазового дна, использование средств релаксации, восстановления и массажа;
- самостоятельность, активность и инициатива женщин сочетается с самонаблюдением, самооценкой, самоанализом и самопринуждением. Развитие качеств происходит при творческом сотрудничестве и одновременно доминирующем положении тренера;
- ведущими особенностями женской моторики являются относительно высокая выносливость к нагрузкам, активная гибкость.

Алгоритм построения занятий в водной среде включает:

- оценку уровня начального физического состояния и двигательной подготовленности женщин (владение способами плавания);
- выбор программы занятий и ее коррекцию;
- собственно занятия и оценка результата.

Физкультурно-оздоровительные занятия женщин обычно включают три стратегии: восстановление, сохранение, развитие и поддержание достигнутого уровня подготовленности. Построение занятий происходит в соответствии с вышеизложенными принципами. Результат водных тренировок связан с индивидуальными целями, мотивами и уровнем психофизической подготовленности женщин.

### **Литература**

1. *Большаков И. А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста / И. А. Большакова // М. : ФиС, 2005. – 265 с.*
2. *Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.*
3. *Меньшуткина Т. Г. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта : учебно-методическое пособие / Т. Г. Меньшуткина и др. – СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 118 с.*
4. *Меньшуткина Т. Г. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами : монография. - СПб. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. - 192с.*
5. *Профит Э., Лопаз П. Аквааэробика «120 упражнений». - Ростов -на -Дону, 2007. - 180 с.*
6. *Федорова О. Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста:*

автореф. дис. канд. пед. наук / О. Н. Федорова. – СПб., 2012. – 26 с.

7. Шибалкина М. Г. Использование средств гидроаэробики в процессе занятий оздоровительным плаванием : Дис...канд. пед. наук. СПб, 1997. – 200 с.

### References

1. Bolshakov, I. A., *Little Dolphin. Nontraditional methods of teaching swimming to preschool children* / I. A. Bolshakova / / M.: FIS, 2005. - 265с.

2. Lawrence D. *Aqua Aerobics. Exercises in water.*/ Moscow: fair PRESS, 2000. - 256С.

3. Menshutkina T. G. *Swimming. Theory and methodology of health and sports technologies of basic sports: educational and methodical manual* / T. G. Menshutkina et al. - St. Petersburg. : GAFK them. P. F. Lesgaft, 2002. - 118 p.

4. Menshutkina T. G. *Theoretical and methodological basis for health and recreational work in swimming with women: Monograph* / Spbgufk them. P. F. Lesgaft, 1999. - 192с.

5. Profit E., Lopaz P. *Aqua Aerobics "120 exercises".*- Rostov-on-don, 2007. - 180 p.

6. Fedorova O. N. *Complex application of Pilates and Aqua aerobics in the classroom with women of the second period of adulthood: abstract. dis. Cand. PED. Sciences* / O. N. Fedorova. – SPb., 2012. - 26 p.

7. Shybalkina M. G. *Use of hydroaerobic during the lessons swimming: Dis...Cand. PED. sciences'*. St. Petersburg, 1997. - 200С.

УДК 008:316.33

**МАССОВАЯ КУЛЬТУРА:  
СМЫСЛООБРАЗОВАНИЯ В ПОСТМОДЕРНЕ**

**MASS CULTURE: MEANING IN A POSTMODERN**

**Петрова Софья Игоревна**

кандидат культурологии, доцент

Академии маркетинга и социально-информационных технологий

г. Краснодар, Россия

**Petrova Sophia Igorevna**

candidate of cultural studies, associate Professor

Academy of marketing and social information technologies

Krasnodar, Russia

**Аннотация.** Понимание массового характера культурных явлений и законов их распространения в постмодерне, приводит к мысли о специфическом способе функционирования массовой культуры и культуры в качестве «культуры информации», детерминируемой непосредственным влиянием СМИ на формат конечной культурной продукции, где законным и проходным является только то, что поддается тиражированию. Однако, тиражирование копий искусства среди широкой публики, приводит к уничтожению катарсиса, открывая новую эру в «чувственном восприятии», обусловленную развитием современных технологий позволяющих механическое репродуцирование артефактов культуры. В статье показывается, что, превращение знаков в симулякры, наблюдаемое в массовой культуре постиндустриального общества, нарастающая эмансипация кодов от референтов, на самом деле не столь безобидное семиотическое явление, каковым нам пытаются его представить, так как происходящее кардинально влияет на структуру мировоззрения и систему ценностей человека.

**Abstract.** The understanding of the mass character of cultural phenomena and the laws of their distribution in postmodernism leads to the idea of a specific way of functioning of mass culture and culture as a "culture of information", determined by the direct influence of the media on the format of the final cultural products, where only what is legal and passable is replicable. However, the reproduction of copies of art among the General public, leads to the destruction of catharsis, opening a new era in the "sensory perception", due to the development of modern technologies allowing mechanical reproduction of cultural artifacts. The article shows that the transformation of signs into simulacra, observed in the mass culture of post-industrial society, the growing emancipation of codes from referents, is actually not as harmless semiotic phenomenon, what we are trying to present it, as what is happening dramatically affects the structure of the worldview and the system of human values.

**Ключевые слова:** культура, массовая культура, тиражирование, копия, симулякр, знак, постмодерн.

**Keywords:** culture, mass culture, replication, copy, simulacrum, sign, postmodern.

Вовлечение населения в целом в сферу духовного производства

начинается с девятнадцатого века, так как именно с этого времени происходит процесс демократизации культуры. Он идет одновременно с технической модернизацией общества. Формируются условия, в которых массовые формы культуры развиваются в явление «массовой культуры». Массовая культура онтологически и феноменологически соединена с явлением «массы», характерными носителями специфических ценностей культуры, а также с техническим производством и СМИ, позволяющими массовое производство и распространение искусственно сделанных предметов. Что и определяет специфику массовой культуры – как воспроизводимую и тиражируемую универсальность.

Благодаря средствам массовой информации объем вещания резко возрастает. Помимо традиционных газет, журналов, телевидения и радио появляется интернет, создавший глобальную информационную сеть. Как отмечает Фиск Д. фундаментальное отличие нашего общества от предшествующих, заключается в том, что за один час перед телевизором человек получает больше образов, чем в доиндустриальном обществе он получал за всю жизнь» [14].

В то же время, следует отметить, что обращение к широкой аудитории, массовое распространение артефактов культуры, не является достаточным основанием для отнесения тех или иных продуктов человеческой деятельности, только лишь к массовой культуре, так как и интертекстуальность, и серийность, и возможность многократного воспроизведения характеризует не только творения массовой культуры [7]. Так, например, главными способами реализации традиционной бесписьменной культуры народа является повторение и консолидация накопленного и значимого опыта.

Задача, массовой представленности различных явлений культуры в повседневной жизни, является весьма актуальной, поскольку признание степени распространенности разнообразных феноменов культуры в социальной среде в качестве главного, существенного отличия массовой культуры, дает возможность определенной группе ученых считать, массовую культуру явлением, которое сопровождает человека, на протяжении всей истории его развитие и деятельности. Потому рассматривать массовую культуру следует не как специфическое, свойственное лишь для последних этапов развития явление, а как присущую изначально характеристику его мышления, а это дает возможность думать, что все в культуре может быть «музеефицировано». Музей становится критерием одного из способов разграничения элитарности и массовости, привилегированности и вторичности [См., например, 10]. При таком подходе игнорируются другие онтологические и функциональные особенности культурных явлений.

Дифференциация «высоких» и «массовых» культурных явлений, по количественному принципу, некоторыми исследователями решается при помощи введения понятия «популярная культура»

[4,15], понимаемого как способность культурных явлений действовать в качестве сложных, элитарных и, в то же время общих, широко распространенных, понятных для неподготовленной публики. Культурное явление может обладать такими качествами вбирая в себя «общепринятое» в социокультурном и эстетическом смыслах, когда уровня психофизиологических реакций и ассоциаций достаточно для соответствующего постижения [6].

Стоит отметить, что в зарубежных исследованиях понятие «популярная культура», очень часто выступает в качестве дополнения к «массовой культуре». При этом обращается внимание на неспособность популярного искусства развиваться самостоятельно, его обусловленность: «Популярное искусство вдвойне вторично: сначала оно становится академическим, а затем... популярным» [17].

Изначально обсуждение проблемы «массовой культуры» происходило, главным образом, вокруг разъяснения значения «масса» и «массовое». Как отмечал Ортега-и-Гассет Х. масса, почти «механическое», в урбанизированной среде объединение субъектов, выступающих как безличный коллектив с чертами близкими психологии толпы, стада [5]. Под давлением технократического общества и углублением специализации труда человек превращается в человека-функцию, «одномерного человека» [3]. Заметим, что общество на протяжении всего своего развития в основном состояло и состоит из направляемого «пассивного большинства» и творчески одаренного, «активно меньшинства», которое часто отождествляется с элитой. Однако сегодня именно «одномерный человек» не обладающий никакими выдающимися спорностями выходит «на авансцену истории».

Различая количественную и качественную трансформацию массовой культуры Самохвалова В.И. предлагает различать понятия «массофикация» и «омассовление». «Омассовлением» называется «всякий процесс становления массы как процесс количественный, означающий увеличение числа тех, кто образует более или менее однородную социальную массу, а также процесс становления массового характера того или иного явления». В то время, как «массификация» это процесс становления массового человека, т. е. качественная характеристика процедуры «подгонки» личности под массовый стандарт, когда мышление и сознание личности подстраиваются под образцы, не просто господствующие в массе, но требуемые обществом» [9].

В таких условиях культурные продукты публичного и адаптивного характера будут востребованы, так как они опираются на обыденный опыт и связаны с системой узнаваемых образов и известных стандартов, каковыми являются феномены массовой культуры. Обращаясь к чувствам, инстинктам, а значит и к универсальному, общечеловеческому, используя оптимистические сюжеты, массовая культура выполняет необходимую для людей эпохи рациональности функцию релаксации [8]. И здесь массовая культура может

вовлекать в сферу своего влияния даже представителей интеллектуальной прослойки, демонстрируя, таким образом, отсутствие жестких рамок обусловленности массовой культуры социальными слоями.

Адорно Т. и Хоркхаймер М. вводя в научный оборот понятие «индустрия культуры», отметили, что подлинность присущая настоящей (аутентичной) культуре невозможна в коммерческой версии массовой культуры. Промышленный выпуск культурных образцов лишил их самобытности, неповторимости, единичности, заменив дублированием и репродуцированием [12].

Позволяющее бесконечно воспроизводить произведения культуры кино, телевидение, фотография оставляют след даже на уникальных культурных явлениях, которые без преувеличения можно отнести к величайшим памятникам истории и культуры человечества.

Беньямин В. отмечал, что отсутствие присущей высокому искусству «ауры» в массовой культуре, является отличительной чертой подобного типа культуры, которую он назвал «постауратичной» [13]. «Аура» произведения искусства, по мысли ученого, это его «уникальное существование во времени и пространстве», его подлинность.

В механическом воспроизведении творение искусства «рассеивается», превращаясь во второстепенное, означающее потерю подлинности, ценности, социально-культурного значения. Это связано с разрушением временной и пространственной аутентичности произведения, утраты им связи и места в непрерывной совокупности традиций. Тиражирование копий искусства среди широкой публики, приводит к уничтожению катарсиса, открывая новую эру в «чувственном восприятии», обусловленную развитием современных технологий позволяющих механическое репродуцирование артефактов культуры.

Понимание массового характера культурных явлений и законов их распространения в постмодерне, приводит к мысли о специфическом способе функционирования массовой культуры и культуры в качестве «культуры информации», детерминированной непосредственным влиянием СМИ на формат конечной культурной продукции, где законным и проходным является только то, что поддается тиражированию. И здесь уместно вспомнить известные слова Маклюэна М. «Медиа и есть сообщение» [16], которые превратились в своеобразную иллюстрацию сути технологического детерминизма. В такой ситуации наиболее естественной и технологичной стала форма «массовой культуры». Являясь коммерциализированной сферой, средства массовой информации, безусловно, в первую очередь, руководствуются потребностями и интересами большинства, то есть массового потребителя.

Одним из важных выводов постмодернизма, является вывод,

о том, что мы существуем в мире, о котором у нас нет информации, мы живем в мире порожденной информацией, в реальности, представляющей непрерывный и бесконечный текст. Разумеется человек всегда использовал знаки, но не одно общество раньше не находилось в таком интенсивном знаковом потоке. Это дало основание постмодернистам назвать культуру современности «культурой знаков». Жизнь сегодня - «это непрерывная циркуляция знаков о том, что произошло в мире (знаки новостей); какое впечатление вы хотите произвести на окружающих (знаки самого себя); какое положение в обществе вы занимаете (знаки статуса и уважения); какую функцию выполняет данное здание (архитектурные знаки); какие существуют эстетические предпочтения (афиши, сервировка, реклама) и т. д.» [11, с. 344].

На первый план в СМИ выходят и, обращают на себя внимание, всевозможные различия в культуре, религии, ценностях, эстетических и иных предпочтениях. Разнообразии знаков и маргинальных персонажей на телевизионных экранах потрясает человека. Он чувствует себя озадаченным и больше ни в чем не уверен. «К микрофону сейчас прорвались меньшинства всех видов» и посредством его они принялись распространять такое многообразие взглядов, которое неизбежно должно было привести к коллапсу единой для всех «правды» [11, с. 342]. В итоге актуализируются условия постсовременности с чувством непостоянства, изменчивости, временности и игры, а многообразие знаков парадоксальным образом подрывает способность знаков означать что либо.

Чем дальше копия от оригинала, тем меньше она похожа на него, тем меньше она будет основана на нем. Максимальная удаленность (непохожесть) копии от оригинала выражается такими понятиями, как «фантазм», «симулякр». Симулякр может иметь наружное сходство, но быть совершенно другим по своим свойствам и природе. Делез Ж. считал, что «если мы определим симулякр как копию копии, бесконечно деградирующее изображение, бесконечную потерю подобия, то, в таком случае, мы утратим самое существенное - само различие между природой копии и природой симулякра, которое определяет тот основной аспект, за счет которого они образуют две половины одной единой области. Копия является образом, обеспеченным подобием. Симулякр же - образ, лишенный подобия» [2]. Подобие всегда является неотъемлемой внутренней чертой, а сходство внешней.

Бодрийяр Ж. используя концепцию симулякра и, применив ее к рассмотрению культуры и экономики современного общества, идентифицирует три типа симулякров в культуре - соответствующие эпохе Возрождения, классической эпохе и современности [1]. Так, для эпохи Возрождения свойственны симулякры подделки, для классицистической эпохи симулякры производства и для современной эпохи - симулякры кодов.

Появление симякров современной эпохи, симуляров кодов, сводит все к потокам информации, которые постоянно перемещаются «под поверхностью видимого мира» - от одного субъекта к другому. Знаменательно, что информация становится все менее достоверной с каждой новой передачей, вплоть до полной утраты первоначального смысла объекта. В этом процессе реальность как объект представления исчезает, становясь гиперреальностью. Зрители могут смотреть телевизионные новости, предполагая, что за знаками, которые они видят, лежит реальность - «это действительно происходит в мире». Однако, по мнению постмодернистов, информация, передаваемая СМИ, является лишь вариантом событий истолкованных с учетом ценностей, морали и предпочтений журналистов и ньюсмейкеров.

При этом, как считается, для зрителя нет обмана, так как все понимают, что знаки просто имитируют и больше ничего. Все прекрасно осознают, что имидж политики, например, ложный, поэтому лишь наблюдают за происходящими действиями, игнорируя содержание. То же самое и с рекламой. Людей привлекает реклама не из-за смысла передаваемой информации, убеждающей сделать покупки, а потому, что она им нравится. Они получают удовольствие от просмотра этих знаков. Однако, превращение знаков в симулякры, наблюдаемое в массовой культуре постиндустриального общества, нарастающая эмансипация кодов от референтов, на самом деле не столь безобидное семиотическое явление, каковым нам пытаются его представить, так как происходящее кардинально влияет на структуру мировоззрения и систему ценностей человека.

### **Литература**

1. Бодрийяр Ж. *Символический обмен и смерть*. М.: Добросвет. 2000. 387 с.
2. Делез Ж. *Платон и симулякр // Интенциональность и текстуальность*. Томск: Водолей. 1998. С. 230.
3. Маркузе Г. *Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества*. М.: Рефл-бук. 1994. 368 с.
4. Муккерджи Ч., Шадсон М. *Новый взгляд на поп-культуру // Массовая культура и массовое искусство. «За» и «против»*. М.: Гуманитарий. Академия гуманитарных исследований. 2003. С. 454-504.
5. Ортега-и-Гассет Х. *Восстание масс // Психология масс*. Самара. 1998. С. 197-200.
6. Петров И.Ф. *Региональная социокультурная среда: проблемы анализа и управления // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств*. 2010. № 13. С. 131-136.
7. Петров И.Ф. *Теории жизнедеятельности человека (на примере зарубежной философии) // Перспективы модернизации современной науки. Сборник статей Международной научно-практической конференции*. 2015. С. 46-47.
8. Петров И.Ф., Петров Л.И. *Толкование потребностей в информатике*

и психологии // Вестник ИМСИТ. 2012. № 3-4 (51-52). С. 64-66.

9. Самохвалова В. И. Массовый человек как герой и потребитель масскульта // Массовая культура и массовое искусство. «За» и «против». М.: Гуманитарий. Академия гуманитарных исследований. 2003. С. 104.

10. Соколов Е. Г. Аналитика масскульта. СПб.: С.-Петербур. филос. об-во. 2001. С. 255.

11. Уэбстер Ф. Теории информационного общества. М. 2004. С. 334.

12. Хоркхаймер М., Адорно Т. Диалектика просвещения. М.: СПб.: Медиум, Ювента, 1997. 312 с.

13. Шапинская Е. Н. Массовая культура в теоретических исследованиях // Массовая культура и массовое искусство. "За" и "против". М.: Гуманитарий. Академия гуманитарных исследований. 2003. С. 74-75.

14. Fiske J. Postmodernism and Television, in Curran, James and Gurevitch, Michael (eds). P. 58.

15. Gans H. J. American Popular Culture in a Changing Class Structure // Prospects: An Annual of American Cultural Studies. Cambridge, 1985. Vol. 10.

16. McLuhan M. The Medium is the Massage: An Inventory of Effects. New York, 1967.

17. Journal of Popular Culture. 1973. Summer. P. 10-11.

### References

1. Baudrillard J. Symbolic exchange and death. M: Good. 2000. 387 p.

2. Deleuze J. Plato and simulacrum // Intentionality and textuality. Tomsk: Aquarius. 1998. P. 230.

3. Marcuse G. one-Dimensional man: a Study of the ideology of a developed industrial society. M.: Refl-book. 1994. 368 p.

4. Mukerji H, Adson M. a New perspective on pop culture // Mass culture and mass art. Pros and cons. M.: Humanitarian. Academy of Humanities studies. 2003. P. 454-504.

5. Ortega y Gasset H. Uprising of the masses // Psychology of the masses. Samara. 1998. P. 197-200.

6. Petrov I. F. Regional socio-cultural environment: problems of analysis and management. Bulletin of Kemerovo state University of culture and arts. 2010. No. 13. P. 131-136.

7. Petrov I. F. Theory of human activity (for example Zarubino philosophy): In the book: PROSPECTS of MODERNIZATION of MODERN SCIENCE a Collection of articles of International scientific-practical conference. Responsible editor: Sukiasyan Asatur Albertovich. 2015. P. 46-47.

8. I. F. Petrov, Petrov, L. I. the Interpretation of needs in computer science and psychology // Bulletin of the IMSIT. 2012. № 3-4 (51-52). P. 64-66.

9. Samokhvalova V. I. Mass man as a hero and consumer of mass culture // Mass culture and mass art. Pros and cons. M.: Humanitarian. Academy of Humanities studies. 2003. P. 104.

10. Sokolov E. G. an Analyst of mass culture. SPb.: S.-Peterb. philos. Oh. 2001. P. 255.

11. Webster F. theories of the information society. M. 2004. P. 334.

12. Horkheimer M., Adorno T. Dialectics of enlightenment. M: SPb.: Medium, Juventus, 1997. 312 PP.

13. Lapinska E. N. Mass culture theoretical research // Mass culture and mass art. Pros and cons. M.: Humanitarian. Academy of Humanities studies. 2003. P. 74-75.

14. Fiske J. *Postmodernism and Television*, in Curran, James and Gurevitch, Michael (eds). P. 58.
15. Gans N. J. *American Popular Culture in a Changing Class Structure // Prospects: An Annual of American Cultural Studies*. Cambridge, 1985. Vol. 10.
16. McLuhan M. *The Medium is the Massage: An Inventory of Effects*. New York, 1967.
17. *Journal of Popular Culture*. 1973. Summer. P. 10-11.

УДК 613.96

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

### **HEALTHY LIFESTYLE AS A MEANS FOR MAINTAINING AND IMPROVING VISION**

**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 of Physical Culture  
Volograd State Social and Pedagogical University  
Volograd, Russia*

**Клецков Николай Андреевич**

*студент*

*Факультет математики, информатики и физики*

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

**Kletskov Nikolay Andreevich**

*student*

*Faculty of Maths, Physics and IT*

*Volograd State Social and Pedagogical University  
Volograd, Russia*

**Аннотация.** Проведено исследование представлений школьников о влиянии здорового образа жизни на зрение. Рассмотрено положительное и негативное воздействие разных видов спорта на здоровье глаз.

**Abstract.** A study of the students' perceptions of the impact of a healthy lifestyle on vision was conducted. The positive and negative effects of various sports on eye health are examined.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, глаза, спорт, исследование, школьники.

**Keywords.** HLS, eyes, sports, research, schoolchildren.

В последние годы тема здорового образа жизни (ЗОЖ) становится все более актуальной. Все больше школьников начинают записываться в самые различные спортивные секции. Основную задачу, которую ставят перед собой ребята – стать очень сильными для завоевания уважения среди сверстников. Отсюда следует, что главная цель у школьников (а также и у взрослых) в большинстве случаев – это набор мышечной массы. Мало кто знает, что спорт оказывает воздействие не только на увеличение мышечной массы, но и идет на пользу для всего организма. Для глаз в том числе идет положительное воздействие. К великому сожалению, немногие про

это знают.

Мы решили выяснить среди школьников их представления о влиянии ЗОЖ на зрение через нами разработанную анкету из 10 закрытых вопросов. Для исследования мы выбрали 8 «А» класс школы №6 г.Фролово Волгоградской области (Россия). Всего в исследовании приняло участие 20 человек, из которых 11 девочек (55%) и 9 мальчиков (45%).

Для начала, в анкете, нами был предложен вопрос, который звучал так: «Можно ли улучшить зрение, каждый день делая зрительную гимнастику?». Большинство восьмиклассников (55%) уверены в том, что с помощью зрительной гимнастики можно улучшить зрение. И они в этом вопросе правы. Действительно, при ежедневных упражнениях можно не только остановить процесс ухудшения зрения, но и начать его улучшение. При этом, это не так просто и нужно не лениться.

В следующем вопросе «Возможно ли ухудшение зрения из-за недосыпания?» 55% ребят уверенно выбрали ответ «нет», 20% - ответ «да» и у 25% было затруднение с этим вопросом. Большинство не верит во вред глазам от недосыпания, однако офтальмологи университета Майо США смогли обнаружить развитие серьезных заболеваний зрения в следствии недостатка сна.

В вопросе «Какие продукты оказывают положительное влияние на здоровье глаз?» половина школьников выбрали ответом только «морковь» и лишь оставшаяся часть класса выбрала «мед, морковь, черника». Данные результаты свидетельствуют о том, что в сознание детей очень хорошо отложилось в памяти о пользе именно моркови, однако мед и черника также являются одними из главных продуктов, которые оказывают положительное воздействие на остроту зрения, снятие усталости и т.п.

В четвертом вопросе нами был предложен вопрос о целесообразности перерывов при работе за компьютером и чтением книг. 90% восьмиклассников отметили необходимость данной процедуры, однако, в свою очередь, указали интервал в 30 минут. Последние исследования автора программы «Тренинг для глаз» Мэрилин Рой показывают, что интервал между перерывами должен составлять 10 минут.

В следующем вопросе о рекомендованном расстоянии между глазами и экраном телефона 40% ответили, что это «10 см». Для наименьшего вреда здоровью глаз врачи всего мира рекомендуют расстояние в 30-40 см. К сожалению, многие дети, да и взрослые не знают об этом.

Шестой вопрос звучал так: «Ношение очков может ли ухудшить зрение?». Треть класса ответили отрицательно. В свою очередь, известно, что использование очков продолжительное время повышает минус.

В седьмом вопросе речь зашла за влияние спорта на зрение. Но

прежде чем мы перейдем к самому вопросу, хотелось бы более подробно изучить всю исчерпывающую информацию, а уже затем к мнению испытуемых. Итак, практически все виды спорта оказывают влияние на глаза. Влияние может быть как положительным, так и отрицательным - все зависит от заболевания. К примеру, при миопии(близорукости) по мнению врачей очень полезными видами спорта являются плавание и бег, когда пульс не превышает 140 ударов. Во время тренировок циркуляция внутриглазной жидкости нормализуется, а работа цилиарной мышцы улучшается. Она отвечает за аккомодацию хрусталика — способность к эластичности и изменению своей формы при фокусировке на близком и дальнем расстоянии. Регулярные занятия могут остановить развитие близорукости. Если к тому же выполнять глазную гимнастику - острота зрения будет улучшаться. При миопии второй и первой степени очень полезными также являются виды спорта, которые требуют переключения внимания. К ним можно отнести, волейбол, бадминтон, настольный теннис, ну и, конечно, бадминтон.



Рис 1. Один из самых полезных видов спорта при близорукости - бадминтон.

Однако людям, страдающим миопией необходимо остерегаться видов спорта с интенсивными нагрузками, при которых пульс может повыситься до 180 ударов в минуту (к примеру, акробатика). Поднятие тяжестей может привести к разрыву сетчатки.

Людям с гиперметропией врачи советуют заниматься как и при миопии волейболом, настольным теннисом, баскетболом из-за того, что они помогают укрепить глазные мышцы. Занятия должны проводиться два раза в неделю по пол часа. Однако данные занятия подходят в основном для пациентов с первой стадией дальнорукости.

На 2 стадии заболевания во избежании осложнений придется отказаться от прыжков в длину и высоту, а также других дисциплин, при которых увеличивается нагрузка на мышцы. Интенсивные виды

спорта, такие как бег, гребля, плавание, футбол, фигурное катание, теннис не противопоказаны, но занимаясь ими необходимо постоянно следить за частотой сердечных сокращений. Для этого есть специальные приборы, используемые во время тренировок. При тяжелой степени гиперметропии вышеперечисленными видами спорта заниматься нельзя.

А теперь мы узнаем что думают школьники о влиянии спорта на зрение. 40% ребят уверены в том, что спорт оказывает только положительное воздействие на здоровье глаз. 55% считают, что влияние идет как положительное, так и отрицательное. Многим пришлось долго подумать, прежде чем ответить и это предсказуемо.

Последние вопросы у восьмиклассников касались их здоровья глаз и наличию, либо отсутствию ухода за поддержанием зрения. Было выяснено, что у 30% зрение является плохим. Только 10% ребят занимаются поддержанием зрения. Это крайне маленькое количество из всех подростков.

Подводя итог, хочется отметить, что школьники мало задумываются о поддержании и улучшении своего зрения. Основной виной является малая информированность детей как со стороны школы, так и родителей. Для того, чтобы помочь уберечь глаза детей от различных заболеваний необходимо проводить во всех школах классные часы по данной проблеме с привлечением врачей офтальмологов, а также других специалистов.

### Литература

1. Алешина Л.И., Федосеева С.Ю. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в условиях непрерывного педагогического образования [Электронный ресурс] // Грани познания: электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ. - 2016. - № 4 (47). - 863 Kb. - Режим доступа к журналу: [www.grani.vspu.ru](http://www.grani.vspu.ru). - (дата обращения: 27.09.2019). - Загл. с экрана. - Электр. данные.

2. Рой, М.Г. Вейс, У.Л. Тренинг для глаз. Реальная программа улучшения зрения: монография / М.Г. Рой. - М.: Экспо-Пресс. - 2002. - 71 с

### References

1. Aleshina L.I., Fedoseeva S.U. The formation of motivation for a healthy lifestyle of a future teacher in the conditions of continuous pedagogical education [Electronic resource] // Edge of knowledge: electronic scientific and educational journal of VSSPU. - 2016. - No. 4 (47). - 863 Kb. - Access mode to the magazine: [www.grani.vspu.ru](http://www.grani.vspu.ru). - (date of the application: 09.27.2019). - Title from the screen. - Electr. Data.

2. Roy, M.G. Weiss, W.L. Eye training. The real program for improving vision: a monograph / M.G. Roy. - M.: Expo-Press. - 2002. - 71 p.

## **МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **METHODS OF SELF-STUDY PHYSICAL EXERCISE**

**Мостовая Татьяна Николаевна**

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

**Mostovaya Tatyana Nikolaevna**

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor  
Department of applied physical culture  
Oryol state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Донцов Владимир Владимирович**

*старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Dontsov Vladimir Vladimirovich**

*senior lecturer  
Department of applied physical culture  
Oryol state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Старовойтов Юрий Николаевич**

*старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

**Starovoitov Yuri Nikolaevich**

*senior lecturer  
Department of applied physical culture  
Oryol state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

**Аннотация.** Большинство людей в наше время занимается умственной деятельностью. Это приводит к ограничению их двигательной активности. Одним из обязательных факторов здорового образа жизни является систематическое использование физических нагрузок. Важно находить дополнительные резервы увеличения двигательного режима для укрепления здоровья и повышения физической активности. Здесь большое значение имеет самостоятельная форма занятий физическими упражнениями. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит от мотивации человека, его интересов, уровня физической подготовленности. Наиболее доступная форма – это занятия по общей физической подготовке.

**Abstract.** Most people nowadays are engaged in mental activity. This leads to restriction of their motor activity. One of the mandatory factors of a healthy lifestyle is the systematic use of physical activity. It is important to find

*additional reserves to increase the motor regime to promote health and increase physical activity. Here, an independent form of exercise is of great importance. The choice of orientation and form of independent studies depends on the motivation of the person, his interests, the level of physical fitness. The most accessible form is General physical training.*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, гимнастика, здоровье, методика, самоконтроль, средства, упражнения*

**Keywords:** *motor activity, gymnastics, health, technique, self-control, means, exercises*

Самостоятельные занятия физическими упражнениями имеют решающее значение в плане развития и совершенствования организованных форм занятий физической культурой. С целью адаптации студентов к условиям обучения в ВУЗе необходимо регулировать их ежедневную двигательную активность. Современная жизнь предъявляет более высокие требования к социально-биологическим возможностям человека. При помощи двигательной активности организовывается всестороннее развитие физических способностей, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Одним из обязательных факторов здорового образа жизни является систематическое использование физических нагрузок. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Например, у студентов недельный объем двигательной активности (8-10 часов) в несколько раз ниже допустимого уровня. При этом физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для них насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно.

Существуют объективные (состояние материально-спортивной базы, направленность и содержание занятий, состояние здоровья) и субъективные факторы (соответствие эстетическим вкусам, понимание личности значимости занятий, духовное обогащение, развитие познавательных способностей), определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. Многие студенты недооценивают субъективные факторы, что связано с низким образовательно-воспитательным потенциалом занятий и мероприятий по физической культуре, со смещением акцента внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности.

В современной высшей школе на дисциплину «Физическая культура» отводится, согласно учебному плану, 4 часа в неделю. В

тоже время, остальные дисциплины занимают примерно 48 часов. Таким образом, в наши дни отмечается огромное несоответствие умственной и физической нагрузки студентов. Время, отведенное на физическую культуру, составляет всего лишь 30% оптимального суточного объема движений. В этой связи важно находить дополнительные возможности для реализации двигательной активности в режиме дня современного студента. Огромную помощь в этом случае оказывают самостоятельные упражнения физическими упражнениями. Одной из самых доступных форм здесь являются самостоятельные занятия. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит от направленности интересов, мотивации и состояния здоровья. Множество различных факторов влияет на образ жизни человека. К ним относятся веяния моды, семейные традиции, круг общения. Под воздействием этих факторов и формируется мотивация, переходящая в потребность регулярных занятий физическими упражнениями. Цели занятий формируются под воздействием направленности мотивации. Это могут быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физических качеств, коррекция телосложения, укрепление иммунитета и др. конкретная направленность и формы организации занятий формируются в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности.

Самостоятельные занятия имеют три основных формы: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение рабочего дня и самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Утреннюю гигиеническую гимнастику необходимо выполнять утром, после пробуждения от сна. В ее комплекс не рекомендуется включать упражнения статического характера, упражнения с отягощениями, длительный бег на выносливость. Утренняя гимнастика должна включать в себя дыхательные упражнения, упражнения на растяжку, легкий бег трусцой или ходьбу, а также упражнения для всех групп мышц. Задача утренней гимнастики – «разбудить» организм и настроить его на предстоящую работу. При выполнении упражнений рекомендуется нагрузку повышать постепенно, с достижением максимума в середине или второй половине комплекса. Все упражнения следует начинать в медленном темпе и выполнять их с небольшой амплитудой движений. После коротких серий упражнений следует выполнять расслабление или медленный бег в течение 20-30 секунд. Увеличение или уменьшение интенсивности упражнений и дозировка физической нагрузки регулируется следующими способами:

- изменение амплитуды движений;
- ускорение или замедление темпа;
- включение в работу большего или меньшего числа мышц;
- увеличение или уменьшение количества повторений;
- увеличение или сокращение пауз для отдыха.

Следуя правилам и принципам закаливания, после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется провести самомассаж всех основных мышечных групп и закончить упражнения водными процедурами.

Самой доступной формой самостоятельных занятий являются занятия по общей физической подготовке. Их рекомендуется проводить по следующей схеме:

1. Общеразвивающие и беговые упражнения в течение 20-30 минут.
2. Подвижные игры в течение 15-20 минут.
3. Упражнения на силу и гибкость в течение 10-15 минут.
4. Упражнения на релаксацию и расслабление в течение 5-10 минут.

Использование различных средств физической культуры позволяют разнообразить занятия, повысить работоспособность и состояние здоровья.

В течение учебного дня выполняются физические упражнения с целью предупреждения утомления, поддержания работоспособности, переключения с одного вида деятельности на другой. Обычно упражнения выполняются в перерывах между учебными занятиями. Это могут быть простые по структуре движения: наклоны, повороты и вращения головы; круговые движения в плечевых и локтевых суставах; максимальное напряжение и расслабление отдельных частей тела, упражнения для стоп.

Самостоятельные занятия можно проводить индивидуально и в группах. Занятия в группе более эффективны. При проведении индивидуальных тренировок следует принимать все необходимые меры для предупреждения спортивных травм, обморожения, несчастных случаев и т.д. Выбор количества тренировок в неделю в определенной степени зависит от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю. Для его повышения — не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов — 4-5 раз в неделю и более.

При тренировках необходимо следовать основным правилам:

- тренироваться спустя 2-3 часа после приема пищи;
- не тренироваться утром сразу же после сна и натошак;
- тренировочные занятия должны способствовать комплексному развитию всех физических качеств, укреплению здоровья и повышению общей работоспособности.

Специализированный характер тренировок подразумевает предварительную подготовку, специальный подбор тренировочных средств, индивидуального подхода, подбора места, времени и характера нагрузок. Все самостоятельные занятия физическими упражнениями проводятся по традиционной схеме: подготовительная часть (разминка); основная и заключительная часть (заминка).

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить с использованием различных видов спорта или систем физических упражнений. Рекомендуются в этом случае общедоступные, циклические виды спорта, которые в меньшей степени требуют высокого уровня физического развития. Можно использовать виды спорта, пользующиеся популярностью (если занимающиеся обладают начальными навыками в данном виде деятельности).

Одной из самых полезных и доступных форм занятий физической культурой является оздоровительный бег. Он включает в себя простые, естественные движения. Им можно заниматься практически в любых условиях и добиваться значительного улучшения функциональных возможностей организма. В последние годы оздоровительный бег стал массовым занятием во многих странах. Для повышения эффективности занятий необходимо освоить правильную технику, дозировать продолжительность и скорость. Наиболее часто встречающимися ошибками в беге являются нарушения осанки, правильность становления стопы, положение корпуса. Эти нарушения могут вызвать болевые ощущения различных групп мышц, позвоночника или суставов.

Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие спортивной обуви с упругой подошвой. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед - назад, нога ставится на грунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта в 20-25 см впереди проекции центра тяжести. Следует избегать «натыкания» на ногу или «ударной» постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов.

Специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что тренировки 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузки дают положительный укрепляющий и закаливающий эффект. Наблюдаются значительные положительные изменения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, во всех системах организма происходит функциональная перестройка. Активизация деятельности мышц приводит к повышению активности обмена веществ и энергии, укреплению костно-мышечного аппарата.

Бег - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов. Заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и об особенностях методики:

- бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

- сочетать бег с другими физическими упражнениями;

- оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду;

- соблюдать при этом правила личной гигиены.

Оздоровительным бегом, как говорилось выше, можно заниматься в любых условиях: в парке, сквере, лесу, на набережной или тихой улице. Разумеется, не рекомендуется заниматься бегом на дорогах с интенсивным движением или в места с сильной загазованностью. С целью контроля за дистанцией, маршрут можно разбить на отрезки по 50-100 метров. Это можно сделать с помощью шагов.

Во время занятий следует правильно дозировать физическую нагрузку. Критериями дозировки физической нагрузки являются: продолжительность бега, скорость, дистанция. Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость – чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Поэтому для контроля за интенсивностью следует научиться самостоятельно определять пульс. Это лучше всего произвести в области сонной артерии. Сразу же после окончания бега или выполнения других физических упражнений (не позднее чем через 2-3 секунды) измеряется пульс за 10 секунд. Затем показатель умножается на 6. Если полученное значение находится в рамках значений от 120 до 150, значит человек получил достаточную физическую нагрузку. Значение пульса выше 150 говорит о большой интенсивности упражнений и повышенной нагрузке.

Большое значение при занятии бегом имеет умение правильно дышать. Овладеть техникой правильного дыхания стоит каждому человеку. При неправильном дыхании затрудняется дыхание, снижается уровень насыщения крови кислородом, нарушается обмен веществ. Правильное дыхание подразумевает дыхание с задействованием всех дыхательных мышц, через нос, выполняя дыхательные действия свободно и глубоко. Необходимо научиться всегда дышать через нос. С помощью носового дыхания можно контролировать величину получаемой физической нагрузки. Если во время

оздоровительного бега дышать через нос невозможно и приходится дышать через рот, значит, нагрузка на организм является выше предельно-допустимой. В этом случае необходимо снизить скорость бега. Если после снижения скорости бега дышать через нос все же трудно, то следует перейти на ходьбу. У некоторых людей дыхание через нос вызывает значительные затруднения, особенно во время физической нагрузки. В этом случае во время бега можно дышать через нос и полуоткрытый рот одновременно.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями можно проводить в любое время года на свежем воздухе. Зимой можно заниматься вне помещения при температуре воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ . В случае понижения температуры можно перейти в помещение и заменить занятия бегом на гимнастические упражнения или бег на месте. Каждое занятие рекомендуется заканчивать принятием душа. Душ успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение. Душ должен быть теплым, но не горячим. Холодный душ принимать не рекомендуется, так как он может спровоцировать простудные заболевания.

Не рекомендуется заниматься бегом или другими активными видами спорта тем, кто страдает сердечной недостаточностью, стенокардией, гипертонической болезнью, бронхиальной астмой и т.д. В этих случаях стоит посоветоваться с врачом и подобрать для себя доступный вид физической активности. Сегодня существует множество разнообразных программ и систем физических упражнений, каждая из которых имеет свои положительные и отрицательные стороны. Поэтому, прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, необходимо изучить предлагаемые программы, посоветоваться с врачом и выбрать для себя вид двигательной активности, соответствующий полу, возрасту, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности, интересу и индивидуальным особенностям.

## Литература

1. Барабанова В. Б. *Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века* / В. Б. Барабанова, И. К. Корстин // *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 2-3.

2. Бондаренко А.А. *Физическая культура и спорт, как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи* // *Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве*. 2016. № 10.

3. Гнездилов М.А. *Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления* / М.А. Гнездилов // *Научно-методический электронный журнал Концепт*.

2015. № 12.

4. Ермакова Э.А. Методика Пилатеса как средство физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / Э.А. Ермакова, М.Н. Шкурпит // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – № 39. – С. 104 – 108.

5. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

6. Кан Н.Б. Эффективность упражнений по методу пилатес на коррекцию телосложения в группе здоровья у женщин в возрасте 35 - 40 лет / Н.Б. Кан, М.В. Шутова, Г.А. Клишина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2014. – № 2. – С. 30 – 34.

7. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

8. Кузнецова Е.А., Шутов Р.В. Проблемы популяризации физической культуры и массового спорта среди молодежи // социально-экономические аспекты развития современного общества. Рязань: Общество с ограниченной ответственностью "Рязанский Издательско-Полиграфический Дом "ПервопечатникЪ", 2014.

9. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

10. Храмцов Л.Д. Повышение социальной роли физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2015. № 1.

## References

1. Barabanova V. B. Physical culture and sport as a factor of national security, improvement of the nation and formation of a healthy lifestyle of the population of the XXI century / V. B. Barabanova, I. K. Korstin // Modern problems of science and education. 2015. No. 2-3.

2. Bondarenko A. A. Physical culture and sport as a condition for increasing the level of health of students // Modern educational technologies in the world educational space. 2016. No. 10.

3. Gnezdilov M. A. the Role of physical culture and sports in terms of preserving and strengthening the health of students, its social adaptation, personal and professional development / M. A. Gnezdilov // Scientific and methodological electronic journal Concept. 2015. No. 12.

4. Ermakova E. A. Pilates Technique as a means of physical education, sports training, health and adaptive physical culture / E. A. Ermakova, M. N. Shkurpit // Problems and prospects of education in Russia. - 2016. - No. 39. - Pp. 104-108.

5. Kazin E. M. Fundamentals of individual human health: introduction to General and applied valeology: studies. manual for students. no. studies'. <url> / E. M. Kazin, N. G. Blinova, N. A. Litvinova. - Moscow: VLADOS, 2000. - 192 p.

6. Kan N. B. *Effectiveness of Pilates exercises for body correction in the health group in women aged 35-40 years* / N. B. Kan, M. V. Shutova, G. A. Klishina / / *proceedings of the Tula state University. Physical culture and sports*. - 2014. - No. 2. - Pp. 30-34.

7. Karpman V. L. *Testing in sports medicine* / V. L. Karpman Z. B. Belotserkovsky, I. A. Gudkov. - Moscow: *physical Culture and sport*, 1988. - 208 PP.

8. Kuznetsova E. A., Shutov R. V. *Problems of popularization of physical culture and mass sport among youth / / socio-economic aspects of development of modern society*. Ryazan: limited liability Company "Ryazan Publishing and Printing House "Pervopechatnik", 2014.

9. Furmanov A. G. *health-Improving physical culture: Textbook for University students* / A. G. Furmanov, M. B. Yuspa. - Meganewton.: Theseus, 2003. -528 PP.

10. Khramtsov L. D. *Raising the social role of physical culture and sport / / Physical culture and sport in the modern world: problems and solutions*. 2015. No. 1.

УДК 796.01

**РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**THE ROLE OF SPORT IN THE FORMATION  
OF A HEALTHY SOCIETY IN THE MODERN WORLD  
AND BASIC CONCEPTS OF THE THEORY  
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**Жихарев Дмитрий Александрович**

*старший преподаватель*

*кафедра «Физическая культура и спортивно-оздоровительные технологии»*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное*

*учреждение высшего образования «Донской Государственный Технический*

*университет» (ДГТУ)*

*г. Ростов-на-Дону, Россия*

**Zhikharev Dmitriy Aleksandrovich**

*senior lecturer*

*Department "Physical culture and sports technologies»*

*Federal state budgetary educational institution of higher professional education*

*"don State Technical University" (DGTU)*

*Rostov-on-don, Russia*

**Аннотация.** Целью статьи является анализ изучения теории физической культуры и спорта. В работе разбираются виды спорта и их характеристики. Так же обсуждается чем опасен и полезен спорт.

**Abstract.** The aim of the article is to analyze the study of the theory of physical culture and sports. The work deals with sports and their characteristics. Also discussed what is dangerous and useful sport.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, профессионал, любитель, виды спорта, здоровье, нагрузки.

**Keywords:** sport, physical culture, professional, Amateur, sports, health, load.

В Советском Союзе было замечательное движение – физическая культура. В школах этому предмету уделяли большое внимание, в высших учебных заведениях тоже. А потом всё это продолжалось и на предприятиях – были «группы здоровья», футбольные, волейбольные, баскетбольные команды заводов, предприятий и контор. Проводились всесоюзные дворовые соревнования: «Кожаный мяч» (футбол), «Плетеный мяч»(хоккей с мячом) и «Золотая шай-ба» (хоккей с шайбой).

Спорт - это борьба с самим собой. Это та самая активность, в которой ты сегодня должен быть лучше, чем вчера

Спорт - это шаг навстречу самому себе, здоровью и иным достижениям в жизни. Его традиционно принято разделять на зимние и летние виды. К зимним видам относят: хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, лыжи, сноуборд, санный спорт и другие.

Летом спортивных возможностей также очень много. К летним видам спорта относят: велосипед, теннис, футбол, серфинг, кайтинг, гандбол.

Существуют такие виды спорта, которыми занимаются круглый год, например: танцы, гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, плавание, борьба, акробатика, конный спорт, фехтование, баскетбол, волейбол. Так же шахматы тоже являются спортом.

Жизнь, это движение, а оно всегда связано со спортивным образом. Не исключено, что именно здоровый способ, это самый простой ключ к вашему долголетию, а при этом всем счастьем, успеху в карьере, и даже личной жизни. Занимаясь спортом, вы и о здоровье позаботитесь, и поддержите форму своего тела. Как же влияет спорт на жизнь? Какое имеет он значение? Можно ли обойтись и без него? Да, однозначно можно, но будет ли это полезно? Ведь упадок физической нагрузки ведет к деградации. Физкультура еще с раннего возраста преследует нас. Утренняя зарядка, пробежки, ведь это на самом-то деле все необходимо для нормального развития ребенка. Ведь не сложно выделить для себя час для тренировок. Ежедневные тренировки учат нас к распорядку дня, что в дальнейшем очень пригодится, повышают тонус, а также улучшают настроение, при этом человек выглядит более собранным, уверенным в себе. Современный спорт очень многогранен, есть большое количество видов. Поэтому каждый может выбрать для себя то, что желает.

Человек, начиная заниматься спортом, должен поставить перед собой цели. Цели, которые человек ставит всегда перед собой в спорте, с возрастом, как правило, меняются. Кто-то хочет укрепить здоровье, кто-то желает получить славу и участвовать в турнирах. Спортивные нагрузки усиливают кровообращение, укрепляя тем самым сердечно-сосудистую систему. Помогают улучшить обмен веществ, придают человеку бодрости и заряжают положительными эмоциями. Но это лишь верхушка айсберга, роль спорта в жизни человека на этом не заканчивается.

Как показали исследования, у людей с достаточной физической активностью намного ниже риск возникновения рака. Спорт так же влияет не только на тело, но и на душу. Всем известно, что во время занятий в организме вырабатывается гормон счастья, который позволяет человеку почувствовать легкую эйфорию. Более того, занятия спортом снижают риск развития малярии и слабоумия. Как показали исследования, спорт улучшает состояние мозга, его когнитивные функции и поддерживает в нужном тонусе. Снижает уровень стресса. В современном мире для стресса достаточно

поводов. Каждый человек по-разному с ними справляется, но, как показывает практика, спорт помогает не только минимизировать уровень стресса, но и понять, как действовать дальше.

### **Литература**

1. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях / Р.Г. Гостев. - М. : Еврошкола, 2005. - 408 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Л.П. Матвеев. - М. : Лань, 2003. - 160 с.
3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания : пособие / А.Э. Беланов, О.А. Беланова, А.Е. Гришин. - Воронеж, 2004. - 35 с.
4. Спортивные игры в физической культуре студентов вузов :уч.-метод. пособие / А.Э. Беланов, Е.В. Щеглова. - Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. - 24 с.

### **References**

1. Gostev R. G. Physical culture and sport in modern conditions / R. G. Guests. Moscow, Euroschool, 2005. - 408 p.
2. Matveev L. P. Theory and methods of physical culture. Introduction to subject /L. P. Matveev. - Moscow : LAN',2003. 160p.
3. General physical and special training in the system physical education : textbook / E. A. Belanova, O. A., Bulanov, A. E. Grishin. - Voronezh, 2004. - 35 p.
4. Sports games in physical culture of University students :Uch.-method. aid / A. E. Belanov, E. V. Shcheglova. - Voronezh : LOP VSU, 2006. - 24 p.

## **ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

## **THE EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS**

**Данилочкин Андрей Евгеньевич**

старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Danilochkin Andrey Evgenievich**

senior lecturer  
Department of applied physical culture  
Oryol state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Дегтярев Игорь Григорьевич**

старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Degtyarev Igor Grigorievich**

senior lecturer  
Department of applied physical culture  
Oryol state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Лобынцев Игорь Александрович**

старший преподаватель  
кафедра прикладной физической культуры  
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева  
г. Орел, Россия

**Lobyntsev Igor Alexandrovich**

senior lecturer  
Department of applied physical culture  
Oryol state University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Аннотация.** Спорт в процессе исторического развития занял видное место как в физической, так и духовной культуре общества. Особую популярность в наши дни приобретает студенческий спорт. Всемирная Универсиада на протяжении многих лет является главным студенческим соревнованием, которое отличается своей атмосферой и накалом борьбы. По масштабности и значимости Всемирная Универсиада сравнима с Олимпийскими Играми. Около 60% участников Всемирных Универсиад выступают на Олимпийских Играх. Всемирные летние Универсиады собирают более 10 тысяч спортсменов из 150-160 стран. Для современной России XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 года в Казани стала первым комплексным соревнованием такого масштаба.

**Abstract.** Sport in the process of historical development has taken a prominent place in both the physical and spiritual culture of society. Special popularity these days is the student's sport. The world Universiade for many

*years is the main student competition, which is characterized by its atmosphere and intensity of struggle. The scale and significance of the world Universiade is comparable to the Olympic Games. About 60% of the participants of the world Universiades perform at the Olympic Games. The world summer Universiade brings together more than 10 thousand athletes from 150-160 countries. For modern Russia, the XXVII world summer Universiade 2013 in Kazan was the first comprehensive competition of this scale.*

**Ключевые слова:** Олимпиада, соревнования, спорт, спортивный клуб, Универсиада, федерация, физические упражнения.

**Keywords:** competition, competition, sport, sports club, University games, the Federation of the physical exercise.

Со времен Древней Греции главным спортивным событием считались Олимпийские игры. Их проведение сопровождалось прекращением войн и распрей между народами. Люди не только соревновались в честной борьбе, но и обменивались опытом, общались, делились достижениями, демонстрировали свои лучшие качества.

За много лет олимпийское движение не раз меняло свое местонахождение, правила, программу. Но, как и в древности, спорт в жизни людей до сих пор играет огромную роль. Сегодня в нашей стране ведется активная работа на правительственном уровне по развитию и совершенствованию системы привлечения населения к физической культуре и спорту. Ежегодно во всех округах и областях проводится целый комплекс спортивно-массовых мероприятий. Заметно расширяется сеть детско-юношеских спортивных школ и спортивных сооружений. Укрепляется материально-техническая база физической культуры и спорта, улучшается положение со строительством спортивных объектов и с обеспечением спортивного оборудования во всех спортивных школах и учреждениях.

Современный спорт служит одним из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества: это и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами в соревнованиях, сложный комплекс межчеловеческих отношений и популярнейшее зрелище. Спорт в процессе исторического развития занял видное место как в физической, так и духовной культуре общества, причем его общественная значимость продолжает возрастать. Он способствует расширению международных связей, взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами. Спорт, занятия физическими упражнениями являются исключительно действенными средствами физического воспитания молодежи, расширяют физические и духовные возможности человека, формируют его как личность, готовят подрастающее поколение к жизненной практике, приобщают к активной общественной жизни.

Если до конца XVIII века спорт рассматривался главным образом как времяпровождение, развлечение, то сегодня спорт – это:

1. Появление спортивных клубов, организаций, союзов, обществ, которые бы управляли спортивным движением.
2. Возникновение международных федераций по видам спорта.
3. Унификация правил проведения соревнований, размеров спортивных площадок, спортивного оборудования, инвентаря и техники движений.
4. Разработка методики тренировки, появление квалифицированных тренеров.
5. Возникновение системы мировых соревнований — неофициальных и официальных чемпионатов мира и Европы.
6. Стремление выявить и сравнить уровень способностей людей в различных видах спортивной деятельности и зафиксировать лучшие спортивные достижения в мире, Европе, стране, т.е. возникновение рекордного направления в спорте.

В настоящее время спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества. Особую популярность в наши дни приобретает студенческий спорт. Его история началась в 1905 году, когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов.

Все чаще и громче о студенческом спорте стали говорить в нашей стране после прошедшей Универсиады в Казани. Однако большинство болельщиков по-прежнему не представляет себе, откуда этот студенческий спорт взялся, когда проводились первые международные соревнования и кто стал их организатором и вдохновителем. Студенческий спорт гораздо моложе олимпийского только потому, что высшее образование появилось гораздо позже спорта, как такового.

Соревнования между университетами одной страны и вузами разных стран – это совсем другое дело. Развитие международного студенческого спорта на постоянной основе связано с деятельностью видной фигуры французского образования – Жана Петижана. По его инициативе в 1919 году была впервые созвана международная конфедерация студентов, где было решено провести первый в мире студенческий чемпионат по нескольким видам спорта уже через два года. К сожалению, воплотить этот замысел в реальность получилось только тогда, когда в конфедерацию студенческих организаций вступили такие крупные державы, как США, Англия и Италия. Таки образом, первые международные студенческие игры прошли только в 1923 году, при активном содействии государств, вступивших в членство. Прошедшие игры можно назвать прообразом будущих Универсиад. Однако, до Универсиад им было еще далеко. Во-первых, программа соревнований была однообразной и включала в себя мене десяти видов спорта. Во-вторых, в соревнованиях не принимали участия женщины. В-третьих, количество стран-участников было также невелико. Спустя год в Варшаве прошел новый студенческий чемпионат мира, который включал в себя только легкоатлетические

дисциплины. Несмотря на то, что в нем принимали участие только европейские команды, этот турнир стал заметной вехой в истории студенческого спорта.

Второй официальный университетский чемпионат мира уже оправдал свое название. В нем приняли участие спортсмены из США, Гаити. На этом чемпионате заметно разнообразилась программа игр. В нее были включены футбол, теннис, плавание и фехтование. В это же время была проведена специальная спортивная конференция. На ней было решено проводить такие соревнования постоянно, а также расширять состав стран-участниц, количество спортсменов и видов спорта в программе состязаний. Это предложение было активно внедрено в жизнь. В 1935 году Международный Олимпийский Комитет взялся контролировать проведение этих соревнований.

Разразившаяся в 1939 году вторая мировая война разрушила планы не только спортивных сообществ, но и всего передового человечества. Новое направление, захватившее Германию – фашизм, внесло раскол в европейское общество. Этот раскол охватил и спортсменов. Во время боев этот раскол проявлялся не слишком ярко, так как во время войны спорту не уделялось достаточного внимания. Но, стоит отметить, что в Германии и странах – ее союзниках, спортивные соревнования все равно проводились. Но тогда же был организован и международный союз спортсменов-студентов. На спортивных площадках послевоенного Парижа спустя два года состоялись первые послевоенные Всемирные студенческие игры.

Спустя еще два года родилась новая организация, Международная Федерация Студенческого Спорта. Она отвечала за проведение всемирных студенческих соревнований. К сожалению, в нашей, тогда социалистической, стране правительство отказывалось принять новую организацию. В СССР проводили свои собственные студенческие соревнования, приуроченные к фестивалям молодежи и студентов. Несогласия между социалистическим и капиталистическим миром еще почти на десять лет продлило распри между странами, потенциальными участниками соревнований. Такое политическое разделение вредило мировому спорту. Объединение произошло только в 1957 году, когда на Международный спортивный университетский чемпионат были приглашены вместе спортсмены из капиталистических и социалистических стран. Бойкоты соревнованиям никто не объявлял, и примирение состоялось. Чемпионат прошел с успехом, а Международной Федерацией Студенческого Спорта было принято решение: провести подобное мероприятие, столь приятное для всех, спустя два года.

Таким образом, в 1959 году, в Турине, окончательно сформировался мировой студенческий спорт, соревнования студентов стали называться Универсиадами. В честь победителей состязаний тогда же было решено исполнять студенческий гимн – «Гаудеамус», который

символизирует единение всех мировых спортсменов-студентов. С того времени такие соревнования стали проводиться через два года. Тогда же появились и зимние Универсиады, а состав участников и количество видов спорта заметно расширились. Универсиада в Турине собрала около полутора тысячи атлетов из сорока трех стран мира, а главное, положила начало стремительному развитию международного студенческого спорта.

В 2005 году в Измире, в Турции, в летней Универсиаде принимало участие уже 7805 человек. А перед этим, в Южно-Корейском городе Дэгу, в Универсиаде принимало участие рекордное количество стран (174), приславших своих представителей.

Студенческие соревнования, в отличие от Олимпиад, проводятся каждые два года. В них имеют право участвовать студенты, аспиранты и выпускники двух предшествующих Универсиаде выпусков в возрасте от 17 до 28 лет. программа летней Универсиады включает в себя 13 обязательных видов спорта. Это: легкая атлетика, спортивная и художественная гимнастика, теннис, плавание, прыжки в воду, баскетбол, фехтование, футбол, волейбол, водное поло, настольный теннис, дзюдо. Зимняя Универсиада в наши дни представлена семью видами спорта: горнолыжный спорт, биатлон, лыжные гонки, хоккей на льду, шорт-трек, конькобежный спорт, фигурное катание, керлинг. Согласно желанию принимающей страны, в программу соревнований могут быть включены дополнительно и другие виды спорта.

В 2008 году была объявлена страна-победительница в борьбе за право принять у себя XXVII Всемирную летнюю Универсиаду. Этой страной стала Российская Федерация. XXVII Всемирные студенческие игры прошли в 2013 году, в Казани. Соперниками Казани в борьбе за право проведения Универсиады были южнокорейский город Гваньчжоу и испанский Виго.

Логотип Универсиады представляет собой комплексную прямоугольную конструкцию, состоящую из английских слов Универсиада, Казань, Россия, а также года проведения Универсиады и пяти звезд Международной Федерации Студенческого Sports (FISU), символизирующих пять континентов. На языке международного общения логотип четко и однозначно определяет, когда и где состоятся игры. Логотип может воспроизводиться в строгом соответствии с правилами как в сочетании с тюльпаном (фирменным знаком), так и отдельно от него. Казанская Универсиада была представлена фирменным знаком – тюльпаном, выполненным в фирменных цветах FISU и содержащую в себе букву U, которая является обязательным элементом фирменной символики любого спортивного мероприятия, проводимого под эгидой Международной Федерации Студенческого Sports (FISU).

«Цветочный» стиль лег в основу логотипа, который является элементом современного татарского орнамента. Кроме того, цветы – это

символ лета, тепла, молодости, радости и счастья. Талисманом Казанской Универсиады стал котенок крылатого снежного барса – Юни. Крылатый снежный барс является национальным символом Республики Татарстан. В стилизованном виде это существо изображено на гербе Татарстана.

Вот уже на протяжении многих десятилетий Всемирные Универсиады являются главным соревнованием студентов. Они отличаются своей атмосферой и накалом борьбы, духом победы и честного спортивного соперничества. По масштабности и значимости Всемирная летняя Универсиада сравнима с Олимпийскими Играми. Около 60% участников Всемирных Универсиад выступают на Олимпийских Играх. Всемирные летние Универсиады собирают более 10 тысяч спортсменов из 150-160 стран. В России впервые Всемирная летняя Универсиада проводилась в 1973 году, в Москве. Для современной России XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 года в Казани стала первым комплексным соревнованием такого масштаба.

Специально построенная для Универсиады 2013 в нашей стране спортивная инфраструктура сегодня является базой для развития летних видов спорта, подготовки сильнейших спортсменов. На студенческих состязаниях в Казани были представлены 26 видов спорта: 13 традиционных и еще 13 – предложенных Казанью. Эти дополнительные виды спорта были сразу же утверждены. В их число вошли наиболее популярные и развитые в России виды спорта: бокс, пулевая и стендовая стрельба, синхронное плавание, академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, самбо, борьба на поясах, шахматы, тяжелая атлетика, регби-7, хоккей на траве, бадминтон, пляжный волейбол. Таким образом, Казань установила рекорд по количеству видов спорта, представленных на Универсиаде. Россия на этих соревнованиях завоевала рекордное число медалей и вышла в победители, обогнав США, Китай и Японию.

Наша страна сегодня ведет активную работу по развитию студенческого спорта. Можно отметить заметное увеличение количества студентов, занимающихся спортом, расширение сети детско-юношеских спортивных школ и спортивных сооружений. С целью привлечения дополнительных средств и их концентрации в России создан Национальный фонд спорта РФ, основное направление деятельности которого – финансирование различных аспектов деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Прошедшие несколько лет стали решающими в создании организационных и научно-методических основ системы физкультурного образования школьников: олимпийская тематика включена в программу физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений. В ряде образовательных учреждений готовят специалистов в области спорта, издается множество научной и учебно-методической литературы по подготовке спортсменов, тренеров, инструкторов. Спортивные соревно-

вания студентов проводятся ежегодно в рамках спартакиад, Универсиад и других первенств.

Сегодня наше государство стало уделять большое внимание развитию национальных видов спорта в различных регионах России. Это такие виды спорта, как гонки на собачьих и оленьих упряжках, гребля на национальных лодках, национальные виды борьбы и конных состязаний и др. Стали проводиться комплексные спортивные мероприятия, в программу которых включаются виды спорта, исторически присущие определенной этнической группе, – спортивные фестивали народов Северного Кавказа, Поволжья, Всероссийские казачьи игры.

### Литература

1. Батанова Е.Д. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Е.Д. Батанова, А.Г. Сметанин // *Современные тенденции развития науки и технологий*. 2016. № 12-6. С. 44-45.

2. Бондаренко А.А. Физическая культура и спорт, как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи // *Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве*. 2016. № 10.

3. Гнездилов М.А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления / М.А. Гнездилов // *Научно-методический электронный журнал Концепт*. 2015. № 12.

4. Дьяченко Я.О. Социальные практики спорта и его роль в социальном пространстве // *Вестник Тверского государственного университета. Серия: Философия*. 2016. № 4.

5. Зеленина М.Т. Социальная роль спорта в развитии общества / М.Т. Зеленина, И.И. Каштанова, Т.И. Князева // *Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья*. 2016. № 63. С. 75-79.

6. Кузнецова Е.А., Шутов Р.В. Проблемы популяризации физической культуры и массового спорта среди молодежи // *социально-экономические аспекты развития современного общества*. Рязань: Общество с ограниченной ответственностью "Рязанский Издательско-Полиграфический Дом "ПервопечатникЪ", 2014.

7. Перькова Е.Ю. Эффективность развития спортивной инфраструктуры по федеральным округам Российской Федерации // *Иннов: электронный научный журнал*. 2017. №4 (33). URL: <http://www.innov.ru/science/economy/effektivnost-razvitiya-sportivnoy-i/>

8. Храмцов Л.Д. Повышение социальной роли физической культуры и спорта // *Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения*. 2015. № 1.

### References

1. *Batanova E. D. Social role of sport in the development of society and socialization of personality / E. D. Batanova, A. G. Smetanin / / Modern trends*

*in science and technology. 2016. No. 12-6. Pp. 44-45.*

2. Bondarenko A. A. *Physical culture and sport as a condition for increasing the level of health of students / / Modern educational technologies in the world educational space. 2016. No. 10.*

3. Gnezdilov M. A. *the Role of physical culture and sports in terms of preserving and strengthening the health of students, its social adaptation, personal and professional development / M. A. Gnezdilov / / Scientific and methodological electronic journal Concept. 2015. No. 12.*

4. Dyachenko Y. O. *Social practice of sport and its role in the social space // Vestnik of Tver state University. Series: Philosophy. 2016. No. 4.*

5. Zelenina M. T. *Social role of sport in the development of society / M. T. Zelenina, I. I. Kashtanova, T. I. Knyazeva / / Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region. 2016. No. 63. Pp. 75-79.*

6. Kuznetsova E. A., Shutov R. V. *Problems of popularization of physical culture and mass sport among youth / / socio-economic aspects of development of modern society. Ryazan: limited liability Company "Ryazan Publishing and Printing House "Pervopechatnik", 2014.*

7. *Efficiency of development of sports infrastructure in Federal districts of the Russian Federation / / Innov: electronic scientific journal. 2017. No. 4 (33). URL: <http://www.innov.ru/science/economy/effektivnost-razvitiya-sportivnoy-i/>*

8. Khramtsov L. D. *Raising the social role of physical culture and sport / / Physical culture and sport in the modern world: problems and solutions. 2015. No. 1.*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРИЗИРОВАННЫХ КОМПЛЕКСОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### USE OF COMPUTERIZED COMPLEXES IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Агибалов Артем Сергеевич**

аспирант

факультет «Академия физической культуры и спорта»

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Agibalov Artem Sergeevich**

graduate student

faculty "Academy of physical culture and sports»

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** В настоящее время в качестве средств обучения все шире применяются компьютерные технологии. Программно-методическое обеспечение современных компьютерных технологий позволяет моделировать учебные, тренировочные и соревновательные ситуации, контролировать процесс обучения и корректировать недоработки. Сегодня инновационные методики широко используются в процессе подготовки стрелков, гимнастов, лыжников, пловцов. Также технологии применяются при изучении спортивно-педагогических дисциплин: спортивной метрологии, биомеханики, спортивной статистики. Наиболее популярными сегодня считаются технологии и методики, разработанные для совершенствования двигательных действий. Они значительно улучшают качество подготовки спортсменов и помогают достичь высокого уровня подготовленности.

**Abstract.** Currently, computer technologies are increasingly used as training tools. Software and methodological support of modern computer technologies allows you to simulate training, training and competitive situations, control the learning process and correct deficiencies. Today, innovative techniques are widely used in the training of shooters, gymnasts, skiers, swimmers. Also, the technology is used in the study of sports and pedagogical disciplines: sports Metrology, biomechanics, sports statistics. The most popular today are technologies and techniques developed to improve motor actions. They significantly improve the quality of training of athletes and help to achieve a high level of preparedness.

**Ключевые слова:** инновации, интерактивные методы, компьютерные технологии, методы, программно-методическое обеспечение, физическое воспитание, физическая культура.

**Keywords:** innovations, interactive methods, computer technologies, methods, software and methodological support, physical education, physical culture.

Сегодня перед обществом остро стоит проблема подготовки будущих специалистов, подразумевающая личностное развитие каждого человека. С этой целью в стране разрабатывается и вне-

дряется множество направлений использования интерактивных технологий. Каждый современный специалист наших дней должен уметь работать с информацией, применять новые технологии в учебном, производственном, воспитательном, образовательном и тренировочном процессах.

В качестве средств обучения сегодня широко используются и применяются информационные и компьютерные технологии. С их помощью совершенствуется и оптимизируется процесс образования. С помощью программно-методического обеспечения современных компьютерных технологий моделируются учебные, тренировочные, соревновательные ситуации, контролируется процесс обучения и корректируются имеющиеся недоработки. Огромную помощь оказывают возможность компьютерного тестирования физического, психологического, умственного состояния спортсмена. Компьютерная обработка результатов соревнований позволяет ускорить процесс подсчета очков, выявления победителей, а также предусмотреть и избежать ошибочных действий.

Следует помнить, что современные технологии подготовки спортсменов заключаются не только в современном компьютерном оснащении, но и в умении актуализировать свои знания, работать в команде, сообща добиваться поставленной цели. Все современные технологии без организованной и четко прописанной методики, а также прочих нюансов, не имеют смысла.

На сегодняшний день разнообразные инновационные технологии внедрены в учебно-тренировочный процесс таких видов спорта, как пулевая стрельба, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт, а также в ряд спортивно-педагогических дисциплин: спортивную метрологию, биомеханику, восточные единоборства. Разумеется, перечисленные направления – это далеко не все, где активно используются компьютерные технологии. Использование ИКТ сегодня широко применяется в плавании. Данный метод позволяет качественно улучшить уровень подготовки спортсменов, помогает достичь высоких результатов в соревновательной деятельности.

Кроме плавания можно выделить еще целый ряд направлений спортивной деятельности, где активно используются ИКТ. Например, очень популярны сегодня как в нашей стране, так и за рубежом, технологии и методики, созданные для совершенствования двигательных действий спортсменов. Одна из таких популярных компьютерных систем – система HUBER Motin Lab (компания LPG-Sistem, Франция). Она обеспечивает быстрое и эффективное выздоровление, реабилитацию, укрепление опорно-двигательного аппарата, а также моделирование, коррекцию фигуры, гармоничное и комплексное развитие физических качеств человека. Этот аппарат, стоимостью более четырех миллионов рублей, с помощью компьютерной программы выводит на экран

силуэт спортсмена. Тренируясь (на этом же аппарате), можно при помощи заложенной программы рассчитать доступные физические нагрузки для спортсмена, рассчитать прирост показателей, оценить функциональное состояние внутренних органов и систем организма.

Несколько иной компьютеризованный комплекс разработан и широко используется при подготовке спортсменов-легкоатлетов в Кубанском государственном университете физической культуры и спорта.

С целью обеспечения тренировочного процесса, для применения в процессе подготовке высококвалифицированных стрелков создана компьютерная программа расчета структурно-функциональных единиц нагрузки в пулевой стрельбе. Эта программа, как и множество других научных работ, связана с системой контроля и оценкой уровня физической подготовленности, слежением за состоянием здоровья, расчетом психофизических нагрузок на организм спортсмена.

Компьютерная информационно-методическая система «Чемпион» разработана Ю.В. Тупеевым с соавторами и представляет собой структурированный и систематизированный объем знаний, умений и навыков, необходимый для освоения базовой техники и элементов борьбы борцов вольного стиля. Эта программа за счет визуализации учебного материала позволяет создавать комфортные условия обучения как во время теоретических занятий, так и в процессе тренировки. Ко всему прочему, программа направлена на усвоение базовой техники, основы координации двигательных действий. Все данные о спортсменах находятся в памяти программного обеспечения, а сама программа обладает высокой адаптивностью и интерактивностью.

Просмотр анимированных моделей олимпийских чемпионов по плаванию можно осуществить с помощью виртуального симулятора «Swim Smooth Links». Он позволяет просматривать модели спортсменов под 26 различными углами на разных скоростях. Значимость этой программы заключается в возможности анализировать и оценивать технику плавания. Для тренеров важным моментом является возможность использовать уникальные методики, позволяющие исследовать вихревые потоки воды, вызванные движением туловища, руками и ногами спортсмена. Грамотно разработанный интерфейс способствует оценке степени профессионализма спортсменов, а также позволяет использовать обширную библиотеку биометрических показателей самых знаменитых спортсменов мира.

Другая, похожая программа «Aquatic Animation for Analysis and Education» предоставляет возможность отследить ключевые характеристики спортсмена, благодаря интерактивному широкоформатному режиму программы. С помощью интерфейса можно проанализировать вольный ход, матрицу стилей, а также экспорти-

ровать кадры как изображение. Благодаря этой программе можно заметно упростить расчет допустимых нагрузок для спортсменов.

Применение инноваций в процессе тренировок позволяет значительно повысить эффективность используемых комплексов упражнений спортсменов. Программные продукты дают возможность спортсменам наглядно представить картину его возможностей. Сравнив оптимальную производительность с фактическим результатом, спортсмен и тренер способны значительно повысить уровень эффективности обучения.

Применение программных продуктов в профессиональной деятельности и методике преподавателя незаменимый инструмент для подготовки спортсмена. 3D-модуляция предоставляет данные о движении тела, что значительно влияет на результативность тренировок.

Стоит отметить тот факт, что кроме физической подготовленности, спортсмен должен иметь стабильное (без скачков и падений) психологическое состояние. Специально разработанные интерактивные технологии содействуют стабилизации психологического, психического состояния спортсмена. Известно, что со спортсменами высокой квалификации работают не только тренеры, но и психологи. Но, они не всегда помогают справиться с трудностями и добиваться высоких результатов. 3-D стимуляторы созданы не только для регуляции физического состояния, но и психологического и психического равновесия. Стоит отметить, что технологии ИКТ не являются фармакологическими средствами и, следовательно, абсолютно безвредны для здоровья. Технология их применения такова. С помощью программы спортсмен проходит тестирование, а программа сама подбирает индивидуальный комплекс упражнений или тренировок, который должен положительно воздействовать на психологическое состояние спортсмена. Множество психологических терапий заложено в программу, и они приводят человека в требуемое состояние (покоя, возбудимости, заторможенности и т.п.).

Разработка различных методик подготовки спортсменов требует определенный запас знаний, опыта, информированности. Каждому тренеру необходимо знать назначение, правила применения, содержание каждой методики или технологии. При разработке методики необходимо учитывать индивидуальные (физические, физиологические, психические особенности) спортсмена. Методики ИКТ необходимо применять последовательно, с учетом уровня физической подготовленности ученика.

Технология или методика подготовки спортсмена подразумевает и разработку программы тренировок. В этом случае следует выявить индивидуальную структуру подготовленности спортсмена, его результативность в соревновательной деятельности за какой-либо определенный промежуток времени. Все эти данные тренер

получает с помощью программного обеспечения. На определенном тренажере производят замеры ЧСС, количество движений за определенный срок. Основываясь на полученные данные, разрабатывается индивидуальная компьютерная программа тренировок.

Из ряда существующих методик можно выделить одну из главных – метод сотрудничества между тренером и спортсменом. Такое сотрудничество должно быть направлено на достижение высокого результата. Каждая из сторон такого взаимодействия должна быть ориентирована на удовлетворение не только своих потребностей, но и потребностей и желаний противоположной стороны. Это является гораздо более сложной работой, чем работа в одиночку. Метод сотрудничества включает в себя не только теоретическую составляющую образования, но и практическую. Партнерам необходимо определиться в постановке цели, задач, планируемом результате. Успех команды зависит от каждого участника, поэтому необходимы занятия для сплочения группы, которые развивают социализацию и межличностное восприятие. Все это относится к психологическим тренингам, выбранным с помощью специальных интерактивных симуляторов. Проводится неоднократное тестирование. Конечно же, с компьютерными технологиями в комплексе работает и психолог.

Еще одним из наиболее распространенных методов обучения является сегодня метод разноуровневого обучения. В его основе лежит принцип индивидуального подхода к ученику. Каждый человек обладает индивидуальными качествами и, соответственно, у каждого спортсмена может быть разная реакция на силовые и физические нагрузки. Например, для более подготовленного спортсмена возможен вариант упущенного времени и утрате своих умений. Для менее подготовленных спортсменов большие непосильные нагрузки могут отразиться негативным образом на психологическом и физическом здоровье. Метод разно-уровневого обучения направлен на сохранение психического равновесия и психологического комфорта в первую очередь. Психофизическое состояние спортсмена напрямую коррелирует с успехом в соревновательной деятельности. Каждый человек должен быть ориентирован на достижение высоких результатов в соответствии со своими способностями и возможностями.

Процесс разработки методик тренировок спортсменов учитывает систему соревнований. В каждом виде спорта система соревнований имеет свою специфику. Учет этой системы позволяет специализировать систему тренировок. В систему тренировок должны входить ежедневные силовые нагрузки, психологические тренинги, физическая подготовка.

С помощью программы тренером выбирается тренировка, являющаяся по разработанным мероприятиям самой подходящей для определенного человека. Ее запуск и весь дальнейший процесс

трени-ровки снимается на видеокамеру. Компьютерная программа замеряет ЧСС и длительность порога межимпульсного интервала. Полученные данные поступают на компьютер тренера и заносятся в память. Программой проводится анализ, строится график и оценивается динамика. Полученные данные позволяют разработать подходящий для спортсмена режим подготовки, интенсивность и скорость двигательных действий (в соответствии с функциональным состоянием).

В случае если значение ЧСС ниже допустимого значение, программа оповещает горящим индикатором на экране и соответствующим звуковым сигналом. На период утомления, которое определяет программа с помощью графика меж импульсного интервала, программой рекомендуется закончить тренировку.

С помощью программного метода тренер может обучать учеников двигательным действиям, а также проводить занятия теоретического характера. Программное обеспечение процесса физической подготовки выглядит следующим образом. Вначале измеряются данные спортсмена (количество движений за определенный срок), затем выбирается оптимальный вариант достижения поставленных целей и обучения двигательным действиям, который станет наиболее благоприятным для достижения высоких результатов.

Обучение спортсмена проходит с помощью показа видеозаписей, графических изображений, а также показу определенного двигательного действия. Таким образом формируется графический образ двигательного действия, влияющий на качество практического обучения.

Самыми эффективными вариантами построения учебно-тренировочного процесса являются те, которые направлены на оптимизацию процесса без повышения объема тренировок и интенсивности тренировочных нагрузок. Для реализации данного направления в теории и практике спорта разрабатывается множество различных методик. Расширяется информационная база контроля и управления процессом тренировок и соревновательной деятельности. Меняется структура распределения тренировочных средств в микро-, мезо- и макроциклах, создаются тренажерно-измерительные устройства, ведется учет особенностей различных соматотипов при построении учебно-тренировочного процесса.

В качестве примера можно привести процесс тренировки футболистов, баскетболистов или хоккеистов. Игра происходит на игровом поле, над которым размещен экран. Изображение на нем управляется компьютером и параллельно идет съемка на видеокамеру. Световой излучатель играет роль создателя разрешенной зоны, в которой игроки должны находиться со спортивным снаряжением, также высвечиваются запрещенные зоны, в которых находиться тренирующимся нельзя. С помощью аппаратно-программного

комплекса задается положение, форма и площадь зон, а также режимы тренировки. Система АПК включает в себя библиотеку программ разной сложности, модуляцию индивидуальных и групповых тестируемых.

Перед тренировкой заблаговременно измеряются ЧСС и межпульсный интервал. На основании этих данных строится график и рассчитывается примерное время утомления. Только после этого подбирается методика тренировки.

### Литература

1. Афоньшин В.Е., Роженцов В.В. Способ интерактивной тренировки: патент 2492897 РФ, МПК А63В 71/00. №2012111420/12; заявл. 23.03.2012; опубл. 20.09.2013, Бюл. №26. 13 с.

2. Бабанов И. В. Отличительные черты спорта как социокультурного комплекса / И. И. Балабанов // Вестник РГГУ. Серия: Философия. Социология. Искусствоведение. - 2016. - № 2(4).

3. Барабанова В. Б. Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века / В. Б. Барабанова, И. К. Корстин // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 2-3.

4. Бондаренко А. А. Физическая культура и спорт, как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи / А. А. Барабанова // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. - 2016. - № 10.

5. Воронов Н. А. Особенности спорта как социального института / Н. А. Воронов, Н. А. Шипов // Политика, экономика и социальная сфера: проблемы взаимодействия. - 2016. - № 5. - С. 142-147.

6. Гнездилов М. А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления / М. А. Гнездилов // Научно-методический электронный журнал Концепт. - 2015. - № 12.

7. Данильченко В. А. Использование информационных технологий в процессе обучения технике двигательных действий / В. А. Данильченко, Т. А. Хабинец, Ю. Л. Хлевна // Физическое воспитание студентов. - 2012. - №3. - С. 29-32.

8. Жуков Р. С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р. С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2009. - №4. - С. 76-80.

9. Зеленина М. Т. Социальная роль спорта в развитии общества / М. Т. Зеленина, И. И. Каштанова, Т. И. Князева // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. - 2016. - № 63. - С. 75-79.

10. Кожемякина А. П. Перспективы устойчивого развития физической культуры и спорта в РФ / А. П. Кожемякина // Научный журнал Дискурс. - 2016. - № 2(2). - С. 326-331.

11. Кузнецова Е. А. Проблемы популяризации физической культуры и массового спорта среди молодежи / Е. А. Кузнецова, Р. В. Шутов //

социально-экономические аспекты развития современного общества. Рязань: Общество с ограниченной ответственностью "Рязанский Издательско-Полиграфический Дом "ПервопечатникЪ", 2014.

12. Куликова О. В. Реализация образовательных траекторий обучающихся по основным профессиональным образовательным программам направления подготовки «Физическая культура» уровня бакалавриата в рамках компетентностного подхода / О. В. Куликова, Е. А. Сиухина, Л. В. Тимофеева // Научный журнал «Дискурс». – 2016. – 1 (1). – С. 58-63.

13. Об утверждении государственной программы Орловской области "Развитие физической культуры и спорта" (с изменениями на 22 апреля 2019 г.) // <http://docs.cntd.ru> URL: <http://docs.cntd.ru/document/441797436> (дата обращения: 01.05.2019).

14. Тупеев Ю. В. Формирование техники двигательных действий юных борцов вольного стиля с использованием компьютерных мультимедиа технологий: автореф. дис. на соискание уч. степени к. физ. вос: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / Ю. В. Тупеев. Днепропетровск, 2015. - 24 с.

15. Широбкина Е. А. Методика обучения общеразвивающим упражнениям на основе использования информационных технологий: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» / Е. А. Широбкина. - Волгоград, 2016. - 24 с.

## References

1. Afonshin V. E., Rozhentsov V. V. Method of interactive training: patent 2492897 RF, IPC A63V 71/00. No. 2012111420/12; declared. 23.03.2012; publ. 20.09.2013, Byul. No. 26. 13 p.

2. Babanov I. V. Distinctive features of sport as a socio-cultural complex. Vestnik RSUH. Series: Philosophy. Sociology. Art criticism. 2016. No. 2 (4).

3. Barabanova V. B. Physical culture and sport as a factor of national security, improvement of the nation and formation of a healthy lifestyle of the population of the XXI century / V. B. Barabanova, I. K. Korstin // Modern problems of science and education. 2015. No. 2-3.

4. Bondarenko A. A. Physical culture and sport as a condition for increasing the level of health of students // Modern educational technologies in the world educational space. 2016. No. 10.

5. Voronov N. A. Features of sport as a social institution / N. A. Voronov, N. A. Shipov // Politics, Economics and social sphere: problems of interaction. 2016. No. 5. Pp. 142-147.

6. Gnezdilov M. A. the Role of physical culture and sports in terms of preserving and strengthening the health of students, its social adaptation, personal and professional development / M. A. Gnezdilov // Scientific and methodological electronic journal Concept. 2015. No. 12.

7. Danilchenko V. A., Khabinets T. A., Khlevna Y. L. The use of information technologies in the process of teaching the technique of motor actions // Physical education of students. 2012. No. 3. Pp. 29-32.

8. Zhukov R. S. New information technologies in scientific and methodical activity of specialists of physical culture and sport: state and prospects // Bulletin of Kemerovo state University. 2009. No. 4. Pp. 76-80.

9. Zelenina M. T. *Social role of sport in the development of society* / M. T. Zelenina, I. I. Kashtanova, T. I. Knyazeva // *Scientific and medical Bulletin of the Central Chernozem region*. 2016. No. 63. Pp. 75-79.

10. Kozhemyakina A. p. *Prospects of sustainable development of physical culture and sport in the Russian Federation* // *Scientific journal Discourse*. 2016. No. 2 (2). Pp. 326-331.

11. Kuznetsova E. A., Shutov R. V. *Problems of popularization of physical culture and mass sport among youth // socio-economic aspects of development of modern society*. Ryazan: limited liability Company "Ryazan Publishing and Printing House "Pervopechatnik", 2014.

12. Kulikova O. V. *Implementation of educational trajectories of students on the main professional educational programs of the direction of training "Physical culture "of the bachelor's level within the competence approach* / O. V. Kulikova, E. A. Siukhina, L. V. Timofeeva // *Scientific journal "Discourse"*. - 2016. - 1 (1). Pp. 58-63.

13. *About the approval of the state program of the Oryol region "Development of physical culture and sports" (with changes for April 22, 2019)* / / <http://docs.cntd.ru> URL: <http://docs.cntd.ru/document/441797436> (accessed 01.05.2019).

14. Tupeev Yu. V. *Formation of the technique of motor actions of young freestyle wrestlers with the use of computer multimedia technologies: abstract. dis. for the degree of Phys. vos: spec. 24.00.01. "Olympic and professional sports"*. Dnepropetrovsk, 2015. 24 p.

15. Shironina E. A. *Methods of teaching General developmental exercises on the basis of the use of information technologies: author. dis. for the degree of Cand. PED. Sciences: spec. 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training and adaptive physical culture"*. Volgograd., 2016. 24 p.

## **ПРОБЛЕМЫ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РОССИИ**

### **PROBLEMS IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS MANAGEMENT IN RUSSIA**

**Стрыкова Валентина Сергеевна**

студент

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

**Strykova Valentina Sergeevna,**

student

Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia

**Махов Станислав Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»

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

**Makhov Stanislav Yurievich**

Ph.D., associate professor

department «Theory and methodology chosen sport»  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia.

**Аннотация.** В статье были исследованы проблемы развития спортивного менеджмента в современной России.

**Abstract.** The article deals with the problems of sports management development in modern Russia.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, спортивный менеджер, инвестор, спортивный клуб, аналитика.

**Keywords:** sports management, sports Manager, investor, sports club, Analytics.

Российский спортивный менеджмент в настоящее время находится на этапе становления. С этой точки зрения он имеет значительное преимущество в виде возможности аккумуляции сложившихся годами эффективных черт спортивного менеджмента зарубежных стран. Учитывая, что в рыночных условиях существенно возрастает роль физической культуры и спорта в самоутверждении и самореализации личности, в удовлетворении потребностей людей в физическом совершенствовании и рациональном использовании свободного времени, у спортивного менеджмента в РФ имеются значительные перспективы развития.

Спортивный менеджмент – это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности.

ти в условиях рыночных отношений

Однако, серьезными проблемами на пути развития российского спортивного менеджмента являются следующие:

- рыночный механизм спроса и предложения специалистов спортивного менеджмента в Российской Федерации еще не сформирован,
- ориентация на конечный результат у нынешних управленцев практически отсутствует,
- основные функции менеджмента в сфере спорта не работают на должном уровне.

Ситуация усугубляется низким уровнем заинтересованности со стороны государства в развитии профессионального спортивного менеджмента, кадровыми и инфраструктурными проблемами в этой сфере.

Анализ опыта подготовки спортивных менеджеров в высших учебных заведениях и растущий спрос на специалистов такого профиля показывает, что огромному количеству российских спортивных организаций нужны менеджеры с определенным набором компетенций, основными из которых являются: владение современными технологиями управления спортивной отраслью, компьютерными технологиями и программами; владение иностранным языком; умение формировать экономическую и информационную политику организации; знание основных маркетинговых стратегий и т.д.

Исторически в нашей стране так сложилось, что управлением в спорте занимались тренеры, инструкторы, методисты. Они зачастую совмещали учебно-воспитательную и тренировочную работу тренера с процессами управления клубом, спортивным обществом, спортивной федерацией, хотя их должностные инструкции не предусматривали выполнение ими таких обязанностей. С этими обязанностями им было трудно справиться, потому что в основном они не имели необходимых знаний для управления. Поэтому спортивным организациям необходимы спортивные менеджеры.

Спортивный менеджер может работать в профессиональной или любительской спортивной организации или заниматься предпринимательской деятельностью, например, инвестировать средства в развитие частных школ или проведение турниров, в поиск и профессиональный рост талантливых спортсменов, которые потом борются за титул. То есть спортивный менеджер – это человек, который помогает любой спортивной организации зарабатывать деньги, при этом получая бонусы за хорошую работу, либо тот, кто инвестирует деньги в спорт и строит на этом бизнес.

Главные качества, которыми должен обладать спортивный менеджер – коммуникабельность и напористость. Важна не только общительность, но и знание языков – как минимум английского. Спортивный менеджер – это публичное лицо, и здесь нужно уметь контактировать и с потенциальными клиентами, и со своими подчи-

нёнными, с начальством и другими отделами в спортивном клубе. Также важны и навыки аналитика – умение готовить информационные материалы для других сотрудников спортивной организации. Профессия очень разноплановая и требует большой отдачи, круглосуточной работы мозга, поэтому для спортивного менеджера очень важна стрессоустойчивость.

К сожалению, на территории РФ сложилась сложная ситуация с квалифицированными сотрудниками в сфере спортивного менеджмента. Спортивные менеджеры не ориентированы на результат и зачастую не выполняют своих обязанностей. Связи с чем возникают проблемы в управлении организацией и мероприятиями.

Помимо кадровых проблем в этой спортивной сфере деятельности, в нашей стране существует вечная проблема, связанная с коррупцией высокопоставленных лиц, которая в свою очередь чрезвычайно тормозит развитие спорта в России, и, к сожалению, эта проблема не обошла стороной столь значимое событие, как Олимпийские игры в Сочи. Если просмотреть официальные сайты строительства спортивных объектов в Сочи, сайты Министерства Sports, Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту, то в основном можно увидим информацию, касающуюся успешного продолжения строительства спортивных объектов, первых принятых новыми сооружениями соревнований различного уровнями, а также лестные отзывы от известных спортсменов, чиновников и некоторых блогеров. Но не смотря на все эти позитивные истории, на поверхности лежат не менее интересные скандалы и разочарования, связанные с подготовкой к Олимпийским Играм, которые касаются недоработок во всех функциях менеджмента.

Положение Российского спортивного менеджмента улучшилось с момента проведения Олимпийских Игр 2014, об этом говорит проведенный Чемпионат Мира по футболу в 2018 году.

Восторженные заголовки во многих мировых изданиях об Чемпионате мира по футболу: русские – молодцы, и не только на поле. Отличное открытие, безупречная организация, улыбки на улицах. Как отмечает австрийская «Штандарт», уровень цифровизации даже выше, чем в других европейских городах. Под землей работает не только мобильная связь, но даже есть интернет, чем, например, до сих пор не может похвастать Лондон. А трансляции матчей прямо в вагонах метро – это просто подарок всем болельщикам – такого точно не видели еще нигде.

Иностранцы о Чемпионате мира по футболу 2018 года отзываются исключительно положительно, отмечая четкую организацию. Гости мундиала чувствуют себя в безопасности, радуются футбольному празднику и с удовольствием путешествуют между городами-хозяевами матчей, делают фото красивых пейзажей России.

Главный тренер Туниса Набил Маалул поблагодарил оргкомитет и всех россиян за «великолепную организацию и потрясающие

условия». Полузащитник сборной Франции Набиль Фекир отметил, что французские спортсмены не скучают на базе в Истре. Им предоставили все условия для тренировок и отдыха.

Все эти многочисленные положительные отзывы об мероприятии говорят о том, что в России спортивный менеджмент развивается и набирает обороты.

### **Литература**

1. Алексеев С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник / С. В. Алексеев. – М. : Юнити, 2016. – 687 с.

2. Галкин В. В. Экономика и управление физической культуры и спортом : учебное пособие для вузов / В. В. Галкин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 448 с.

3. Горшков В. Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях : учебное пособие / В. Е. Горшков, В. А. Какузин, А. В. Починкин. - Малаховка. : МОГИФК, 2013.

4. Кокоулина О. П. Менеджмент как важный фактор развития спортивной индустрии / О. П. Кокоулина. - Москва, 2012.

### **References**

1. *Alekseyev S. V. Sportivnyy menedzhment. Regulirovaniye organizatsii i provedeniya fizkul'turnykh i sportivnykh meropriyatiy / S.V. Alekseyev. - M. : Yuniti, 2016. - 687 c*

2. *Galkin V. V. Ekonomika i upravleniye fizicheskoy kul'turoy i sportom: uchebnoye posobiye dlya vuzov. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2006, 448 p.*

3. *Gorshkov V. E. Upravlenie fizicheskoy kul'turoj i sportom v sovremennyh usloviyah [Management of physical culture and sport in modern conditions]. Malakhovka, MAGIC, 2013.*

4. *Kokoulina O. P. Menedzhment kak vazhnyj faktor razvitiya sportivnoj industrii [Management as an important factor in the development of the sports industry]. Moscow, 2012.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»  
по материалам III Международной научно-практической конференции

**НАУКА, СПОРТ, ТУРИЗМ**  
**№ 9(34) 2019**

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 24.10.2019 г.  
Объем 11 печ. л.

---

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания**  
**Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
Сетевое издание «Наука-2020» – [www.nauka-2020.ru](http://www.nauka-2020.ru)  
e-mail: [info@mabiv.ru](mailto:info@mabiv.ru)