НАУКА-2020
Сетевое издание

№ 2 (27) 2019 ISSN 2413-6379

В номере:

3. Естественно научные аспекты обеспечения физического воспитания и спорта

4. Спорт для всех, активный туризм

5. Проблемы развития и безопасности личности

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 2(27) 2019

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: 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
Алексеенков Андрей Евгеньевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 20.02.2019 г.

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

16+

Н 34 Наука-2020
Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции 16 февраля 2019 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2019. – № 2(27). – 131 с. – Режим доступа: http://www.nauka-2020.ru/VKN_2(27)2019.pdf. – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы».

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

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	
Макеева Е. В., Нагайцева И. Ф. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ	5
Чуфарова Л. И., Шустова А. М. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	11
Казаков Ю. Н., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. АНАЛИЗ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ФИТНЕСА	14
Даянова М. А., Коробейникова Е. И. ФИЗИЧЕСКОЕ И УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	18
Андреенко Т. А., Ситникова М. И. ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРЕСОВ И ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТОВ ВУЗА	28
Кузнецов М. Б. СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	31
Шипулина В. В., Брыкина В. А. ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ: ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ И ПРЕДМЕТНЫЙ АНАЛИЗ	36
Дмитриева М. В., Лукьянова Л. М. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	43
Брыксина И. О., Илюшина А. Е., Серженко Е. В. ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ, КАК ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЧЕЛОВЕКА	46
Булгакова Д. О., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. АНАЛИЗ МАЛОКОЛИБЕРНЫХ ВИНТОВОК ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ	55
СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ	
Сидорук А. Ю. АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ В КЕНОЗЕРСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ПАРКЕ	60

Андреева Ю. С., Соломченко М. А. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ВЕТЕРАН СПОРТА», КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПРИДАНИЯ ОФИЦИАЛЬНОГО СТАТУСА МАССОВОМУ СПОРТИВНОМУ ДВИЖЕНИЮ ГРАЖДАН СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА	64
Махов С. Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	69
Бекетова Д. А., научный руководитель Савкина Н. В. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	78
Горбачева О. А., Горбачев А. И. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ НАРКОМАНИИ ПУТЁМ ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	82
Ветков Н. Е., Махов С. Ю. СОДЕРЖАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	87
Парфенов А. С., Мышкин А. И., Старовойтов Ю. Н. МИНИ-ФУТБОЛ В ВУЗЕ	92
Копылов С. А., Лапин П. А., Елисеев Д. В. ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРУДЯЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ СОВРЕМЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРУДА	97
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ	
Хомутова Е. В., Жукова Е. А., Шацкая А. Д. КАРЬЕРНЫЕ КРИЗИСЫ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ	104
Фидлер И. В., Брыкина В. А. ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ХУДОЖНИКА	112
Соломченко М. А., Ашихин А. В. СРЕДСТВА РУКОПАШНОГО БОЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ	116
Татаринцев Г. В. ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ	122
Шишканова М. А., Переузник А. З. ШАХМАТЫ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ	128

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК – 796

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Макеева Елизавета Валерьевна
студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Makeeva Elizaveta Valer`evna
student
Institute of Russian language and literature
Volgograd social-pedagogical University
Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна
к.пед.н., доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nagaytseva Irina Fedorovna
candidate of pedagogics, associate professor
department of physical education
Volgograd social-pedagogical University.
Volgograd, Russia

Аннотация. *Физическая культура как средство формирования ЗОЖ у студентов, включая студентов с ограниченными возможностями здоровья.*

Abstract. *Physical culture as a means of forming healthy lifestyle among students, including students with disabilities.*

Ключевые слова*: ЗОЖ, здоровье студентов, причины ухудшения состояния здоровья, освобожденные от занятий студенты, исследования ЗОЖ.*

Keywords*: healthy lifestyle, students ' health, causes of ill health are exempt from classes the students study a healthy lifestyle.*

Данная проблема очень актуальна в наше время, поэтому проводятся исследования, которые показывают, какой образ жизни ведут студенты. По их результатам можно выяснить, что у большинства студентов совершенно не здоровый образ жизни, однако существуют способы изменить их здоровье к лучшему: здоровое питание, режим сна и физические нагрузки. Студенты могут улучшить качество тела и свое здоровье благодаря элективным занятиям по физической культуре, но что делать студентам с ограниченными возможностями

здоровья?

Изучение здоровья современных студентов - актуальная проблема, требующая всестороннего научного анализа и активного участия в её обсуждении всех заинтересованных в этом вопросе специалистов. К сожалению, в ВУЗах не всегда уделяют внимание освобожденным от занятий студентам. Мы решили провести эксперимент и помочь учащимся с ОВЗ улучшить показатели здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни - качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако российские студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала.

Экономический кризис, смена общественного строя оказали негативное воздействие на социальное здоровье молодежи. Значительная часть молодых людей оказалась перед острыми проблемами в жизни, связанными с бедностью и безработицей. В последние годы ограниченные материальные ресурсы государства использовались, как правило, на лечение и оказание неотложной помощи, а профилактике заболеваний и популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ) не уделялось должного внимания. Всё это привело к ухудшению здоровья студентов России.

Для изучения проблемы здоровья студентов важно также при этом понимать смысл и сущность понятия «здоровье». Оно заключается не только в понимании его как состояния, характеризующееся отсутствием болезней, но и как ресурс, необходимый студентам для обучения. Здоровье студентов нельзя рассматривать только как наличие или отсутствие тех или иных патологий, являющееся чисто медицинской проблемой, которая решается вне системы образования. Утомляемость, общее физическое развитие студента - это факторы, от которых напрямую зависит его познавательная активность и способность к обучению, это тоже составляющие здоровья как ресурса. Как правило, ППС вуза не озабочено проблемами здоровья студентов, наоборот, наказывают студентов за пропуски занятий по болезни. Однако на самом деле понимание (или непонимание) преподавателями особенностей возрастного развития студентов способно оказать недооцененное в настоящее время влияние на их здоровье. Соответственно, здоровье студентов сейчас - проблема не только медицинская, педагогическая, но и социальная.

Научными институтами и исследователями собран определённый опыт по решению проблем, связанных со здоровья студентов. И, тем не менее, проблема здоровья студентов, по-прежнему, сложна, остра и многогранна. С учётом влияний, присущих современным условиям, в той или иной степени отражающимся на здоровье студентов, она требует иного подхода к ее решению. Укрепление здоровья студентов, повышение их работоспособности - одна из главных задач подготовки высококвалифицированных кадров, так как

здоровья студентов, наряду с профессиональной компетентностью, следует рассматривать как один из показателей качества подготовки.

Рост интереса к здоровью студентов как к проблеме социальной в настоящее время вызван, в определённой мере, возрастающими требованиями к социальной сущности человека, к «социальному здоровью» общества, так как социальная природа многих заболеваний и вызываемых экономических потерь от них является угрозой для существования популяции людей или страха перед ними. Уязвимыми перед социальной природой многих болезней оказываются самые не защищённые слои населения: студенты, пенсионеры, дети, инвалиды.

Научно установлено, что неблагоприятные социально-экономические факторы (условия жизни, труда и отдыха, финансовый доход человека, качество питания и др.) существенно влияют на здоровье человека, его склонность к заболеваниям и способность им противостоять. В новых социальных условиях вузовского обучения, вчерашний школьник, претерпевает сложный социально-психофизиологический процесс, сопровождаемый напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов, он испытывает умственное и психоэмоциональное напряжение, сопровождаемое нарушением режима труда, отдыха и питания. Это не редко приводят к срыву адаптации и возникновению различных заболеваний.

Проблема здоровья и снижения уровня заболеваемости студентов вузов предполагает также активизации и привлекательности пропаганды ЗОЖ результативной борьбы с вредными привычками, эффективной оздоровительной и массовой спортивной работы, а также действенных организационных мер, в том числе, и со стороны руководства вузом.

Вопросам формирования здорового образа жизни уделено значительное внимание в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года». Одним из приоритетных направлений государственной демографической политики названо «сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение роли профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни» [5, с. 29].

Специалисты социальных структур вуза (управлений, отделов) осуществляют изучение различных проблем адаптации студентов к новому образу жизни, связанному с процессом обучения в вузе, которые влияют на здоровье студентов, а вот реализация мер по их решению, способных существенно оказывать профилактическую роль заболеваний - это комплексная и системная задача, прежде всего, самого вуза.

Здоровье является самой главной ценностью человека, но, к сожалению, той ценностью, с которой он считается меньше всего и вспоминает о нем только тогда, когда оно начинает от него уходить. Одновременно здоровье является не только главной ценностью отдельно взятого человека, но и достоянием нации, основой ее процветания и благополучия, ведущим показателем культуры.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [1, с. 48].

Здоровый образ жизни включает в себя несколько следующих основных факторов: активный двигательный режим, рациональный режим питания, режим занятий и отдыха, отсутствие вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики).

Формирование здоровья – это, прежде всего, проблема каждого человека. Принятие студентом парадигмы здорового образа жизни, безусловно, лежит в области его сознания. Здоровье – начало всех начал, обеспечивающее благополучие в будущей семье, карьерный рост и продолжение жизни, поэтому над его сохранением, развитием и совершенствованием надо постоянно трудиться самому.

Укрепление здоровья студентов в основном определяется образом жизни. Особое внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, образования и воспитания. Одни студенты больше времени используют на занятия спортом, другие – проводят за компьютером.

Многочисленные исследования показывают, что здоровье населения по большинству показателей не только не улучшается, а, наоборот, ухудшается. При этом, многие заболевания, еще недавно считавшиеся «старческими», сегодня стремительно «молодеют». Большинство юношей и девушек имеет набор хронических заболеваний. Заболеваемость студентов растет с каждым годом. Соответственно, уменьшается число здоровых студентов, что ведет к снижению эффективности учебной деятельности.

По результатам медосмотров, проводимых среди студентов ВУЗов, наблюдается общая тенденция ухудшения состояния здоровья. Многие ВУЗы ведут работу по оздоровлению студентов в собственных профилакториях. За последние года практически не изменились заболевания, стоящие на первых местах среди студентов. По данным статистики, на первом месте диагноз переутомление (30 %), на втором – вегетососудистая дистония (12,7 %), на третьем – сколиоз (11,2 %). Наблюдается рост заболеваемости остеохондрозом, причиной которому является малоподвижный образ жизни студентов.

Если рассматривать численность заболевших студентов на разных курсах, то самая высокая заболеваемость на 1 и 2 курсах, так как в первые годы обучения в ВУЗе резко повышается учебная нагрузка, меняется привычный ритм жизни, качество питания, место проживания (проживание в общежитии) – все это вызывает сильный стресс и оказывает негативное влияние на здоровье студентов.

Жизнедеятельность студентов часто свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важных компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность. Накапливаясь в течение учебного периода, негативные последствия такой жизнедеятельности наиболее остро проявляются к окончанию обучения, в виде увеличения числа заболеваний, что приводит к ухудшению состояния здоровья студентов.

Думается, следует обратить на, выявленный исследователями, факт связи между здоровьем студентов и их отдыхом. Изучение структуры и содержания свободного времени показало наличие статистически значимой связи между количеством жалоб на плохое самочувствие, состоянием нездоровья и времени пребывания студентов на воздухе. Свободное время студентов по многочисленным данным, в целом, значительно меньше средней продолжительности свободного времени молодежи других социальных групп

[4,6 и др.].

У студентов чаще всего развивается астенический синдром или неврастения, которая характеризуется следующими симптомами: общая слабость, физическая и умственная утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность. Эти явления сопровождаются частыми головными болями, нарушениями сна, чувством внутреннего беспокойства, тревоги, раздражительности. Состояние пребывания на грани нервного срыва не позволяет сконцентрироваться, неизбежно ухудшаются внимание и память, угнетенное состояние, депрессия.

При лечении астенических расстройств традиционно используют общеукрепляющие вещества, антидепрессанты, а также лекарственные средства. Однако, для студентов предпочтительно не столько лечение, сколько предупреждение переутомления, хронического утомления и невротических состояний путем организации здорового образа жизни с акцентом на создании и выполнении рационального режима учебной деятельности.

Наиболее важным фактором, оказывающим неблагоприятное влияние на здоровье студентов, является несбалансированная высококалорийная пища и нарушение режима питания. Результаты опроса показали, что более половины студентов питаются 2 раза в сутки, а около трети принимают горячую пищу всего 1 раз в сутки. Также многие студенты питаются фастфудом, чипсами и прочей вредной едой, что в последствии приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта и нарушению обмена веществ.

Образ жизни студента, характеризующийся отмеченными негативными чертами, считается нездоровым. Он способствует не только возникновению нарушений работы пищеварительной системы, но и появлению заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной и иммунной систем, а также избыточного веса. Все это в совокупности ухудшает работоспособность и здоровье студентов.

Наш эксперимент был проведен в группе первокурсников, среди которых половина имеют заболевания разного характера. Некоторые студенты занимаются в спецгруппе, в которой каждому студенту уделяется внимание и подбирается индивидуальная программа тренировок. Но в данной группе есть и учащиеся, полностью освобожденные от занятий.

Специально для этих студентов преподаватели кафедры ФЕНО, ФК и БЖ в целях проведения эксперимента разработали легкую программу тренировок, нацеленную на улучшение показателей здоровья студентов. К примеру, студентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями предложили заниматься растяжкой и йогой. Данные упражнения не перегружают работу сердца и при этом отлично растягивают мышцы, помогают студентам стать более гибкими и активными. Спустя некоторое время, после выполнения этих легких упражнений участники эксперимента сами заметили улучшения здоровья в лучшую сторону: качество тела стало намного выше, развилась некоторая выносливость, ментальное здоровье студентов также улучшилось.

Кроме этого, студенты, освобожденные от занятий, увлекаются написанием различных научных работ, благодаря которым они больше узнают о своем теле, здоровом образе жизни и других жизненно важных вещах.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая

способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора

Литература

1. *Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М. : Альфа-М; ИНФРА-М, 2012.*
2. *Виленский В. К. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. 1994. №9. С. 9-15.*
3. *Воинов, В. Б., Кирой В. Н. Критерии оценки уровня здоровья // Валеология. 1998. №3. С. 43-48.*
4. *Заруба Н. А., Казин Э. М., Федоров А. И., Панина Т. С. Социальные и педагогические аспекты сохранения здоровья субъектов образовательного процесса // Мир образования - образование в мире. 2001. № 1. С. 146.*
5. *Кирилюк О. Г. Социальная ценность здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществ : автореф. дис. ... канд. социол. наук / О.Г. Кирилюк. Пенза, 2007. 36 с.*
6. *Колпина Л. В. Теоретико-методологические основы исследования социального здоровья личности. М. : СГУ, 2009. 179 с.*

References

1. *Baronenko V. A., Rapoport L. A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta [Student health and physical culture]. Moscow, Al'fa-M Publ.; INFRA-M Publ, 2012.*
2. *Vilenskij V. K. Social'no-psihologicheskie determinanty formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [Social and psychological determinants of the formation of a healthy lifestyle]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1994, no. 9, pp. 9-15.*
3. *Voinov V. B., Kiroj V. N. Kriterii ocenki urovnya zdorov'ya [Criteria for assessing the level of health]. Valeologiya – Valeology, 1998, no. 3, pp. 43-48.*
4. *Zaruba N. A., Kazin EH. M., Fedorov A. I., Panina T. S. Social'nye i pedagogicheskie aspekty sohraneniya zdorov'ya sub"ektov obrazovatel'nogo processa [Social and pedagogical aspects of preserving the health of subjects of the educational process]. Mir obrazovaniya - obrazovanie v mire - World of Education - Education in the World, 2001, no. 1, pp. 146.*
5. *Kirilyuk O. G. Social'naya cennost' zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi v sovremennom rossijskom obshchestv. Avtoref. dis. kand. sociol. nauk [The social value of a healthy lifestyle of students in modern Russian societies. Abstracr author. cand. sociol. sci. diss.]. Penza, 2007, 36 p.*
6. *Kolpina L. V. Teoretiko-metodologicheskie osnovy issledovaniya social'nogo zdorov'ya lichnosti [Theoretical and methodological foundations of the study of social health of the individual]. Moscow, SGU Publ., 2009, 179 p.*

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

MOTIVATION OF STUDENTS IN THE CLASSROOM OF PHYSICAL CULTURE

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chufarova Lubov Ivanovna
senior lectures
department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Шустова Анастасия Михайловна
студент
Факультет психолого – педагогического
и социального образования
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shustova Anastasia Mihailovna
student
Faculty of psychological and pedagogical and social education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В настоящее время у студентов наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом. Одним из условий успешного проведения занятий является знание мотивов как причины двигательных действий.*

Abstract*. Currently, there is a decrease in the interests and needs for physical education and sports among students. One of the conditions for conducting classes is the knowledge of motives as the cause of motive actions.*

Ключевые слова*: мотивация, физическая культура, здоровье.*

Keywords*: motivation, physical culture, health.*

В период обучения в вузе у студентов наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом, т.к. недостаточно сформирована мотивация к данному виду деятельности. Одним из условий проведения продуктивных и эмоционально ярких занятий является знание мотивов как причины двигательных действий. Это поможет подходить к процессу выполнения физических упражнений более осознанно и целенаправленно, что и определяет актуальность данного исследования.

Мотивация в научной литературе рассматривается как совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения.[1, С. 441-443]. В каждом вузе студенты занимаются физической культурой по программе, где должны решаться задачи не только учебно-педагогического плана, но и физического

оздоровления, т.е., эти занятия должны выполнять функцию восстановления организма и служить подготовительным этапом адаптации к двигательным режимам, диктуемым жизнью.[2, С. 143-146].

В подавляющем большинстве студенты положительно относятся к данному виду деятельности и не отрицают необходимости регулярных занятий физической культурой, но на этом фоне выявлен относительно низкий уровень мотивации непосредственно к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса. Из мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой и спортом, студентами были выделены те, цель которых тесно связана с сущностью физической культуры: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятие нервного напряжения, активный отдых, самоутверждение.

В исследованиях, проведённых в 2014-2017 годах, в которых приняли участие 7065 человек, были получены результаты по мотивам: познавательные, направленные на содержание предмета и процесс учения (овладение знаниями и способами деятельности, потребность в интеллектуальной активности, решение трудных задач), социальные (ответственность, самоопределение), и узколичные (благополучие, избегание неприятностей). [4, С. 113-117].

Познавательные мотивы являются наиболее важными в учебной деятельности, так как они могут актуализироваться, если содержание предмета имеют личную значимость. Физическая деятельность значима, если ее связывать с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни через осознание влияния физических упражнений на организм человека.

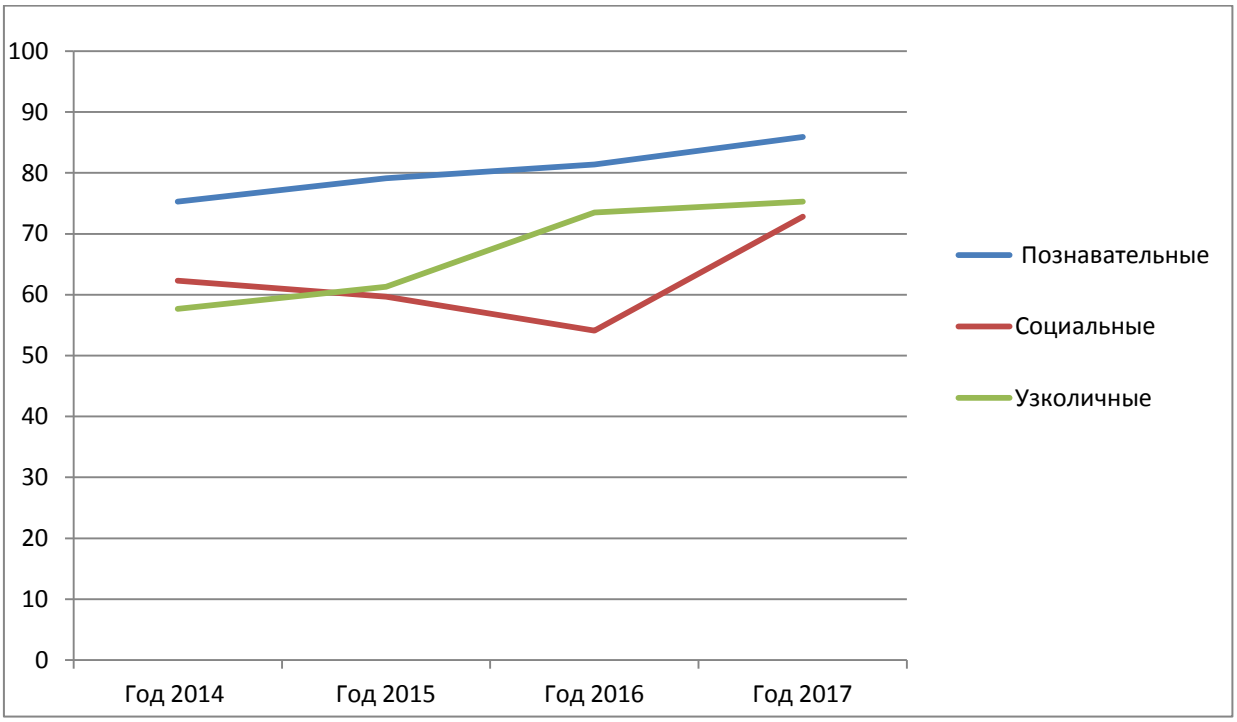

Рис.1. Мотивация студентов для привития интереса к регулярным занятиям физической культурой

Чтобы поднять уровень физического и психологического здоровья студентов, повысить их мотивацию к занятиям физической культурой, необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход

к индивидуальным физическим возможностям, чаще применять на занятиях соревновательную деятельность. В обязательном порядке включать эстафеты, игровые виды спорта. При этом важно наличие современной учебно-тренировочной базы, спортивного инвентаря и оборудования.

Физическая деятельность будет значимой, если ее связывают с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни через осознание влияния физических упражнений на организм человека с точки зрения физиологии. Знания формирующим образом влияют на мотивы и интересы являются одним из факторов направления учебно - физкультурной деятельности студентов. Овладение системой знаний помогает студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивать адекватные самооценку и самоконтроль. [3, с. 176].

Таким образом, реализуется важнейшая задача в процессе физического воспитания в вузе — развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирование уверенности в своих силах и возможность преодолевать физические нагрузки в условиях повышенной нервно-эмоциональной и психической напряженности.

Литература

1. Власова Т. С., Сунгатуллин Р. И., Закирова Н.М. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе // Молодой ученый. 2015. №5. С. 441-443.

2. Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 143-146.

3. Коджаспирова Г. М, Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь : для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 176 с.

4. Эрдонов О. Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый. 2017. №2. С. 113-117.

References

1. Vlasova T. S., Sungatullin R. I., Zakirova N. M. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya studentov, imeyushchih otkloneniya v zdorov'e. Problemy motivacii fizkul'turnoj aktivnosti studentov v vuze [Features of physical education of students with deviations in health. Problems of motivation of physical activity of students in the university]. Molodoj uchenyj - Young Scientist, 2015, no. 5, pp. 441-443.

2. Il'in A. A., Marchenko K. A., Kapilevich L. V., Davletyarova K. V. Formy i sposoby motivacii studentov k zanyatiyam fizicheskoj kul'turoj [Forms and ways of students motivation to engage in physical training]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of Tomsk State University, 2012, no. 360, pp. 143- 146.

3. Kodzhaspirova G. M., Kodzhaspirov A. Yu. Pedagogicheskij slovar' [Pedagogical dictionary]. Moscow, Academy Publ., 2001. 176 p.

4. Erdonov O. L. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya [Physical Education and Sport in the Higher Education System]. Molodoj uchenyj - Young Scientist, 2017, no. 2, pp. 113-117.

УДК 797.5

АНАЛИЗ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ФИТНЕСА

ANALYSIS OF FITNESS EQUIPMENT

Казаков Юрий Николаевич
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kazakov Yryi Nikolaevith
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tokmakov Nikita Vladimirovich
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tokmakova Maria Andreevna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлен краткий анализ современных систем и оборудования для занятия фитнесом. Систематизированы различные сведения о конструкции и эксплуатации оборудования для фитнеса. Предложены практические рекомендации по выбору систем и оборудования, обеспечивающих безопасное и комфортное занятие фитнесом.*

Abstract. *The article presents a brief analysis of modern systems and equipment for fitness. Systematized various information about the design and operation of equipment for fitness. The practical recommendations on the choice of systems and equipment that provide a safe and comfortable fitness.*

Ключевые слова: фитнес, тренировка, оборудование, спорт, эффективность.

Keywords: *fitness, training, equipment, sports, efficiency.*

В реалиях современного мира все более актуальной становится тема спорта. В мире больших городов и постоянно ухудшающегося климата у людей все чаще возникают проблемы со здоровьем. Нередко они становятся хроническими. Постоянное нервное напряжение, стрессы, различного рода

раздражители, которые поджидают буквально за каждым углом, все это сказывается на физическом и психологическом состоянии человека. Занятие спортом хороший способ повысить свой жизненный тонус, укрепить иммунитет и организм в целом. Спорт делает организм человека более устойчивым к влиянию различных внешних факторов. Однако занятие спортом — это задача не из легких. Вы постоянно находитесь в риске получения каких-либо травм различного рода. Индивидуальность спорта еще один из факторов который может сказаться на вашем здоровье, каждый человек нуждается в индивидуальной программе по которой он способен без вреда для здоровья заниматься спортом. Именно этот фактор лежит в основе, когда речь заходит о современном оборудовании и технологиях для занятия спортом и ведения активного образа жизни. Сегодня активно развивается умное или интеллектуальное оборудование, направленное именно на сферу спорта как профессионального, так и нет. Данные технологии и инновации имеют поддержку в профессиональном спорте и также нашли широкое применение среди непрофессионалов. Оборудование и технологии подобного рода помогают человеку в занятие спортом, они могут осуществлять подбор подходящей программы занятий или следить за его физическим состоянием. С развитием данных технологий и оборудования появилось большое количество различных аналогов и видов данных устройств.

Одним из наиболее популярных устройств для занятий спортом являются фитнес трекеры. Данные приспособления имеют различный внешний вид, чаще всего они представляют из себя браслет или различного рода наручные изделия. Фитнес трекеры (Рисунок 1) предназначены для снятия показаний организма и записи различных показателей, которые необходимы человеку для анализа своих действий вовремя занятий спортом. Эти устройства очень компактны и эстетичны, цена на них разнится в зависимости от выполняемых ими функций, самые простые имеют достаточно низкую цену и приобрести их способен любой человек [1].

Рис. 1. Фитнес трекер

Развитие и совершенствование технологий открыли широкий спектр применения различных гаджетов в частности смартфоны сегодня нашли свое применение практически в любой сфере жизни. Наличие большого количества ПО позволяет пользователям достичь желаемого результата практически мгновенно. С популяризацией спорта появилось большое количество приложений для смартфонов позволяющих людям следить за своим образом

жизни, получать информацию о состоянии своего организма, а также о проделанной вами работе за день. Данные технологии обладают доступностью и легкостью использования, однако они являются мало точными так как они зависят от большого количества факторов: интернета, сигнала, качества данного ПО и д. р.

Умная одежда пользуется большой популярностью среди профессиональных спортсменов, однако она нашла широкое применение среди и непрофессионалов. Данное устройство представляет из себя любую одежду, оснащенную датчиками и электронным оборудованием, а также специально разработанным ПО [2]. Использование данной одежды позволяет увеличить качество тренировок и сохранить здоровье спортсмена (Рис. 2). Преимущество данного оборудование в количестве собираемых данных и их точности. Умная одежда способна собирать практически все данные о состоянии организма человека, а также получать информацию из окружающей среды.

Рис. 2. Вратарь в футболе оснащенный умной одеждой

Она способна фиксировать не только жизненные показатели, но еще и скорость, ускорение, количество прыжков, их скорость и д.р.[2]. Данная одежда имеет достаточно дорогую стоимость из-за своей функциональности и точности данных, которые она предоставляет. Наиболее актуальной она является для профессиональных спортсменов, а именно для их тренеров и аналитиков. Количество данных и показателей, которые предоставляются человеку данными устройствами позволяет выполнять качественный анализ состояния, работоспособности и эффективности, а также появляется возможность предсказания и предотвращения травм, получаемых спортсменом.

EMS тренировки или умный фитнес (рис. 3) быстро набирающий популярность и уже широко известный вид тренировок. Данные технологии получили достаточно большую популярность в различных передовых странах мира. В основе EMS тренировок лежит использование умной одежды с электродами, а также специального программного обеспечения, осуществляющего работу оборудование и сбор данных [3].

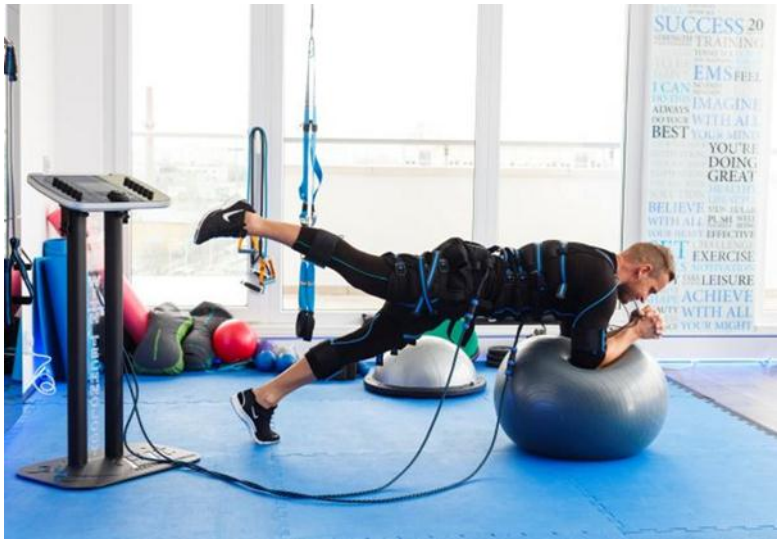

Рис. 3. EMS тренировка

EMS - это стимуляция мышечных сокращений за счет использования электрических импульсов. Данная технология имеет достаточно большую эффективность. Большое количество разработанных протоколов и программ тренировок позволяет осуществить индивидуальный подход к каждому человеку решившему заняться спортом. Фирмы, выпускающие данное оборудование утверждают, что 20 минутное занятие EMS тренировками способно заменить 2,5 часа проведенных в спортзале. Однако стоит заметить, что данный вид тренировок очень дорогостоящий и требует внушительных денежных затрат.

Сегодня технологии и инновации предоставляют нам большое количество возможностей для занятия спортом и ведения активного образа жизни. Они предоставляют нам возможность заниматься самостоятельно и при этом сохранять свое здоровье и укреплять его, делать наш организм устойчивее к среде которая становится с каждым днем все агрессивнее. Применять их или нет – это право остается за нами.

Литература

1. Корпорация Xiaomi [Электронный ресурс]. URL: https://xiacom.ru/catalog/product/xiaomi-mi-band-3-black (дата обращения: 02.02.2019).

2. Sensoria Artificial Intelligence Sportswear [Электронный ресурс]. URL: http://www.sensoriafitness.com (дата обращения 01.02.2019).

3. Компания MYDYNAMIX [Электронный ресурс]. URL http://mydynamix.eu (дата обращения 02.02.2019).

References

1. Xiaomi Corporation [Electronic resource]. Available at: https://xiacom.ru/catalog/product/xiaomi-mi-band-3-black (accessed 02.02.2019).

2. Sensoria Artificial Intelligence Sportswear [Electronic resource]. Available at: http://www.sensoriafitness.com (accessed 01.02.2019).

3. The company MY DYNAMIC [Electronic resource]. Available at: http://mydynamix.eu (accessed 02.02.2019).

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ И УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

PHYSICAL AND MENTAL EDUCATION OF THE INDIVIDUAL FOR THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Даянова Марина Александровна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра «Теория и методика обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Dayanova Marina Aleksandrovna
candidate of biological sciences, associate professor
department "Theories and methods of physical education culture and life safety»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В нашей работе рассмотрено взаимодействие физической и умственной деятельности человека. Исследование литературных источников позволяет сделать выводы, что умственное и интеллектуальное развитие личности зависит от комплекса различных факторов, в том числе от физического развития. Выявлена и обоснована необходимость развития этих видов деятельности для предотвращения переутомления и состояния стресса.*

Abstract. *In our work the interaction of physical and mental activity of the person is reviewed. The study of literary sources allows us to conclude that the mental and intellectual development of the individual depends on a set of various factors, including physical development. We identified and justified the need of the development of these activities to prevent fatigue and stress.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; умственная деятельность; умственное и интеллектуальное развитие; физическая деятельность, двигательная активность.*

***Keywords**: physical education; sports; mental activity; mental and intellectual development; physical activity, motor activity.*

Физическая культура оказывает огромное влияние на развитие личности. Благодаря правильно поставленным целям, можно добиться невероятных результатов, как в физическом, так и в интеллектуальном развитиях. Значение физических упражнений в жизни человека трудно переоценить - простое перечисление положительных эффектов от занятий физической культурой позволяет создать целостное представление о благотворной пользе движения: повышение иммунитета человека, снижение заболеваемости организма, повышение его функциональных резервов, выносливости, работоспособности, и в конечном итоге – повышение уровня здоровья. Но качественные функциональные улучшения в организме достигаются при соблюдении правил и основ здорового образа жизни, а двигательная активность является эффективным средством укрепления здоровья и гармоничного развития личности [7,с.110]. В нашей работе рассматривается взаимодействие физической и умственной деятельности, а также обоснование важности занятий спортом и физической культурой для достижения успехов в развитии умственного потенциала. Главными составляющими здорового образа жизни можно смело называть - физическую и двигательную активность, занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения развивают координацию, силу, быстроту, выносливость организма, оказывают воздействие на умственную деятельность человека, также способствуют развитию психофизиологических свойств личности.

Еще со школьных лет на занятиях по физической культуре детям прививаются знания о пользе физической и двигательной активности, безопасной и рациональной методике выполнения упражнений, происходит развитие двигательных навыков и умений, и повышение уровня общей физической подготовки, что, несомненно, является важной составляющей в период формирования, развития и роста организма ребенка. Последующее использование и совершенствование полученных навыков и умений, безусловно, положительно сказывается на повседневной жизни и трудовой деятельности человека, но также не стоит забывать о влиянии физической и двигательной активности на умственное развитие [2].

Умственное воспитание (как приобщение к интеллектуальной культуре человечества) – это систематическое и целенаправленное педагогическое воздействие на ребенка и взаимодействие с ним с целью развития его ума и формирования мировоззрения. Оно протекает как процесс овладения общеисторическим опытом, накопленным человечеством и представленным в знаниях, умениях, навыках. Под умом человека мы понимаем такую функцию мозга, которая заключается в адекватном отражении закономерностей и явлений окружающей жизни. Ум – совокупность познавательных процессов, включающих в себя ощущения, восприятие, память, воображение, мышление. Он проявляется в объеме, характере и содержании знаний, в динамичности умственной деятельности (быстро – медленно), в критичности (способность оценить результат), способности к обобщениям (широте ума), в творческом познании и стремлении к нему, в способностях, в памяти, в характере основной

деятельности, ее успешном осуществлении. Понятие умственное воспитание взаимодействует с понятием умственного развития, которое определяется как совокупность качественных и количественных изменений, происходящих в мысленных процессах в связи с возрастом и под влиянием окружающей среды, а также специально организованных воспитательных и обучающих воздействий и собственного опыта. На умственном развитии сказываются и биологические факторы: строение мозга, состояние анализаторов, изменения нервной деятельности, формирование условных связей, наследственный фонд задатков [1].

В трудах Пшеничникова А. Ф. дается определение физическому воспитанию: это, главным образом, система физического совершенствования человека, направленная на правильное физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой физической работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании [6].

Ведущей целью и умственного, и физического воспитания является совершенствование познавательной деятельности человека, его интеллекта и мышления, которое признается главной из человеческих способностей. Физическая культура – это сфера науки и практики, где посредством физической активности индивидом усваивается комплекс общепринятых установок, ценностей и социальных норм. При этом идет процесс становления личности и ее социализация. Физическая активность и умственная деятельность взаимосвязаны и взаимообусловлены. С одной стороны, физическая активность создает благоприятные условия для умственной деятельности и способствует развитию интеллекта. С другой стороны, умственная активность создает условия для более вдумчивого отношения к занятиям физической культурой и спортом, что существенно повышает эффективность занятий физической культурой. Взаимосвязь физического воспитания с умственным проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.). Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей [6,с.108]. Это отмечал еще выдающийся ученый П. Ф. Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлений. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

Занятия физической культурой и спортом инспирируют секрецию таких важных гормонов, как гормон роста, инсулин, адреналин, эндорфины и многие другие. Все они, бесспорно, важны для нормального функционирования человеческого организма. Например, с увеличением секреции гормона

роста ускоряется энергетический обмен, повышается концентрация внимания. А адреналин, являющийся одним из гормонов стресса, в свою очередь увеличивает ритмичность сердечных сокращений, повышает артериальное давление. Регулярные занятия спортом позволяют бороться с постоянным нервно-психическим перенапряжением, которое провоцирует снижение работоспособности и усидчивости [2]. Психологические исследования показали, что у людей, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, снимаются проявления стресса, они чувствуют себя комфортно, повседневные заботы не приносят им чувства усталости, у них высокая работоспособность.

Сущность влияния движений на организм состоит в следующем: движения, даже сравнительно несложные, осуществляются при участии большого числа мышц (например, в акте дыхания участвуют около 90 мышц). Работа одних мышц направлена на обеспечение основного двигательного акта (целенаправленное действие), сокращение других способствует тому, чтобы движение было координированным, деятельность третьей группы мышц создает наиболее выгодную для данного движения позу тела путем распределения мышечного тонуса. Двигательная деятельность представляет собой процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и многие участки нервной системы от периферийных нервов до высших центров коры больших полушарий мозга. В работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на ЦНС, поддерживая работоспособность нервных центров. Систематический поток таких сигналов положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы [3,с.4].

В организации движения в качестве аппарата контроля и информации принимают участие органы чувств - анализаторы. Чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее строение организма, выше уровень функциональных возможностей, продолжительнее жизнь. Например, продолжительность жизни разных видов животных, примерно одинаковых по размеру и весу, зависит от образа жизни: кролик живет в среднем 5 лет, заяц - 15; мышь - 2 года, летучая мышь - до 30; корова - 20-25, лошадь - 40-50. Продолжительность жизни пропорциональна степени двигательной активности [3,с.5].

Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение. Связь движений с умственной деятельностью характеризуется следующими закономерностями: во время напряженной умственной работы у людей наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы и это тем заметнее, чем сильнее эмоции и сложнее задача, которую приходится решать. При попытках усвоить какой-либо заданный материал у человека бессознательно сокращаются и напрягаются мышцы, сгибающие и выпрямляющие коленный сустав. Происходит это потому, что импульсы,

идущие от напряженных мышц в ЦНС, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Деятельность, не требующая физических усилий и точно координированных движений, чаще всего сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями, речью. Если человек быстро и долго пишет, напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Этим нервная система стремится активизировать кору головного мозга и поддержать работоспособность. Продолжительная работа вызывает привыкание к этим раздражениям, начинается процесс торможения, работоспособность снижается, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением, и оно распространяется по всей мускулатуре. Погасить его, освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений [3,с.6].

С точки зрения физиологических процессов двигательная активность играет важную роль в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, и в силу этого, как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Также, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции [7,с.109]. Физические и двигательные нагрузки вызывают перестройки различных функций в организме человека, воздействуют на его умственную работоспособность, его внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации. Каждая физическая и двигательная активность приводит к повышению обменных процессов в организме человека, но при понижении двигательной и физической активности происходит замедление обмена веществ и информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов, что вызывает нарушение регулирующей функции головного мозга и сказывается на работе всех органов. Благодаря работе мышц в мозг человека поступает огромное количество нервных импульсов, обогащающих его и поддерживающих в работоспособном состоянии. Работоспособность головного мозга возможно очень долго поддерживать, если чередовать напряжение и сокращение разных мышечных групп с ритмическим последующими расслаблением и растяжением. Например, такой вид, можно назвать, циклических движений, свойственен бегу, ходьбе, передвижению на коньках, лыжах, плаванию и т.п. Значительное увеличение объема и интенсивности интеллектуальной и физической активности вызывает у человека быстрое утомление, и снижение эффективности труда. Формированию умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности способствуют хорошо подобранный режим двигательной активности и физические упражнения, что положительно влияет и на психические процессы. Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной

системе справляться с интеллектуальными нагрузками.

Пшеничников А.Ф. говорит о том, что между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка существует прямая зависимость. Двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния центральной нервной системы, вследствие чего, у ребенка улучшается память, и все мыслительные процессы которые определяют интеллект, т.е. двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. [6].

По мнению Карась Т.Ю., интеллектуальное развитие — важнейшее направление в воспитании ребенка: именно в детстве у маленького человека формируется интерес к познанию, а также качества, определяющие легкость и быстроту усвоения новых знаний и умений. Умственное развитие человека определяется интеллектом, его интеллектуальными способностями. В широком смысле интеллект - это совокупность всех познавательных функций индивида: от ощущения и восприятия до мышления и воображения; в более же узком смысле - это мышление. Основной формой познания действительности является интеллект. Одним из важнейших факторов интеллектуального развития является двигательная активность, в результате которой улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека. Достижения в сфере интеллекта и креативности в значительной мере связаны с уровнем развития психомоторной сферы ребенка. В специальных исследованиях зафиксированы факты, свидетельствующие о том, что дети, более развитые в физическом отношении, получают более высокие оценки в учебе. Дети, занимающиеся в спортивных секциях, имеют лучшие показатели умственной работоспособности, о чем также свидетельствуют специальные эксперименты [1].

Показать влияние физических упражнений на умственное развитие детей можно при нормальном гармоничном развитии детского организма. Наукой уже давно доказано, что невозможно подобрать упражнения только для тренировки мозговой деятельности. Физические упражнения оказывают косвенное, но незаменимое, положительное влияние на успешное интеллектуальное развитие ребёнка. Стимулирование развития детского организма в сторону логического ума на первых порах (начальные школьные годы) может принести преимущество перед сверстниками в этой сфере, но со временем это преимущество будет уменьшаться за счёт слабо развитого физического тела. Главная особенность детского организма заключается в том, что он растёт и развивается, а эти процессы могут успешно проходить только при регулярной физической активности. Отсутствие необходимого минимума движений косвенно очень негативно сказывается на умственном развитии детей. Это выражается в таких тенденциях: дыхание становится поверхностным, снижается скорость обмена веществ в организме, наблюдается застой крови в ногах, что приводит к снижению внимания, ослаблению памяти, уменьшению скорости мыслительных

операций. Чтобы ребёнку легче было выучить стих или теорему по математике, необходимо предварительно выполнить с ним комплекс упражнений или поиграть в подвижную игру, например, с мячом. Физическая нагрузка будет способствовать не только развитию здорового организма, но и повысит успеваемость в школе, потому что:

1) активный образ жизни усиливает капиллярное кровообращение, что способствует притоку питательных элементов ко всем органам и системам человека - мозг здесь не исключение, активное кровообращение усиливает мозговую деятельность;

2) в головной мозг ребёнка поступают нервные сигналы от рецепторов, расположенных по всему организму, а физические упражнения увеличивают поток нервных импульсов в различные отделы головного мозга, что помогает ему гармонично развиваться;

3) для успешной работы головного мозга необходимы питательные элементы, которые могут быть получены только через пищеварительную систему, работающую намного эффективней после лёгкой физической нагрузки - улучшаются аппетит, работа печени, почек [5,с.8-9].

Ученические и студенческие будни, работа в офисе, обязывающие к длительному нахождению тела в одном положении, сдерживающие мышцы в определенной позиции, не соблюдение режима сна и отдыха, перенапряжение и переработка, чаще всего приводят к переутомлению. При длительной умственной работе желателен активный отдых - смена видов деятельности. К примеру, студенты-первокурсники наиболее подвержены стрессу и переутомлению, что связано с периодом адаптации к университетской жизни. Для них непременную важность играют регулярные занятия физической культурой и спортом; также отличной профилактикой переутомления будут самостоятельные занятия физическими упражнениями, посещение различных спортивных секций; что, безусловно, очень поспособствует эмоциональной, физической и умственной разрядке организма. Ежедневная физическая нагрузка благоприятно воздействует на тонус мышц, кровообращение и, как следствие, повышаются показатели умственной деятельности и тогда успех в обучении, несомненно, обеспечен. Одним из важнейших факторов нормального функционирования организма является умеренная физическая нагрузка. Оздоровительная физическая культура является важной составляющей частью физической культуры. Она использует все формы, средства и методы физкультуры, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья, а также формирующие оптимальный фон для жизнедеятельности, как одного конкретного человека, так и общества в целом [4,с.61]. Это может быть и как любое направление оздоровительной физической культуры: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, бег, туризм, лыжи, плавание и т.п., и как оздоровительные виды спорта, и как различные виды физической деятельности, которые зачастую являются обычным досугом человека [4,с.63].

Уже давно сформированы методики физической активности направленные на отдельные группы мышц, чего не скажешь о способах, которые сохранили бы активную деятельность мозга человека при напряженной умственной работе. Так какие же виды спорта лучше всего подойдут для психологической разрядки, снятия усталости и выплеска негативных эмоций? На первом месте по

эффективности психологической разрядки уже долгие годы стоит бокс, позволяющий выпустить агрессию; езда на велосипеде способствует концентрации энергии, для выплеска эмоций отлично подойдут танцы или спортивные игры, а для расслабления – плавание [2]. Чтобы обеспечить разностороннее влияние на организм, исключить монотонность занятий и адаптацию к привычной физической нагрузке в течение многих тренировочных занятий целесообразно временное переключение с одного вида упражнений на другой или рекомендуется использовать их сочетание [3,с.14].

Многие известные ученые отдавали предпочтение активному образу жизни. В круг интересов выдающегося русского ученого М. В. Ломоносова входили такие занятия как верховая езда, фехтование, стрельба, борьба на руках, танцы, английский бокс, а также поднятие гирь. А знаменитый физик В. К. Рентген, известный изобретением рентгена, был любителем гребли и альпинизма, катания на коньках и санного спорта. Перечислять ученых, видящих несомненную пользу спорта для общего развития организма, в том числе и умственного, можно долго. Занятия спортом для современных ученых должны быть крайне важны - ведь из-за больших умственных и эмоциональных нагрузок, частого нарушения режима труда и отдыха, малоподвижного образа жизни, переутомлений, - могут возникнуть абсолютно разные, хронические заболевания, к числу которых можно отнести болезни сердечнососудистой системы, остеохондроз, ожирение и др. Исходя из вышесказанного, ученому в современном мире жизненно необходимо найти баланс между периодом, отводящимся на научную деятельность, и временем, когда он будет заниматься поддержанием собственного здоровья с помощью занятий физкультурой и спортом [2].

Безусловно, физическая культура и спорт, активный образ жизни, нормальный режим труда и отдыха, правильное питание – это все составляющие образа жизни человека современного, приоритетом которого является его здоровье, как моральное, эмоциональное, психическое так и физическое. В условиях развития современного общества, крайне важно быть стрессоустойчивым, но при этом активным человеком. Чтобы успешно справляться со стрессами и утомлением, возможно посвящать некоторое количество времени в день физическим упражнениям, а поход в спортзал или на стадион стал бы прекрасной альтернативой вечеру на диване за просмотром телепередач. Причем делать это необходимо систематически - у людей, которые регулярно и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности [2]. Регулярные занятия физической культурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде.

В нашем обществе долгое время господствовало мнение, что физическая культура и интеллект, понятия несовместимые. Занимаясь спортом, накачивая мышцы, укрепляя себя физически, люди ограничивают своё интеллектуальное развитие, однако ученые установили, что проведение активных физических упражнений с интенсивными нагрузками развивает мыслительные способности,

способствует быстрому принятию решений. Физическое развитие, совершенствование системы восприятия и познания тесно взаимосвязаны. Одним из важнейших показателей здоровья ребенка является его физическое развитие. Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих размеры, форму, структурно - механические качества и гармоничность развития человеческого тела, а также запас его физических сил. Это закономерности возрастного развития, по которым определяется уровень здоровья и функционирование всех систем в организме. Под умственным развитием понимаются количественные и качественные изменения, происходящие в когнитивных характеристиках индивида со временем. Физическая культура, безусловно, влияет на развитие интеллекта человека. Без физической культуры развитие происходит не гармоничным - чем больше у человека развивается способность управления своим телом, тем быстрее и лучше он усваивает теоретические знания; чем разнообразнее и точнее движения, тем равномернее развиваются оба полушария головного мозга [7,с.107].

Литература

1. *Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие. Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. 131 с. URL: http://www.iprbookshop.ru/22259.html.*

2. *Кузнецова Н. С. Взаимосвязь физической и умственной деятельности [Электронный ресурс] // Электронный периодический рецензируемый научный «SCI-ARTICLE.RU», №64, декабрь 2018 г. URL: http://sci-rticle.ru/stat.php?i=1543865629 (дата обращения 14.01.2019)*

3. *Куликов В. М. Двигательный режим в период экзаменационной сессии [Электронный ресурс]. Минск, 2014. 24 с. URL: belstu.by›Portals/0...99/Dvigateljnij-rezhim.doc (дата обращения 24.01.2019)*

4. *Паршина М. В., Коробейникова Е. И., Даянова М. А. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных технологий и их влияние на организм человека [Текст] // Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета : сборник статей (г. Нижневартовск, 3–4 апреля 2018 года) / отв. ред. А. В. Коричко. Ч. 4. Физическая культура. Спорт. Нижневартовск : Изд-во Нижневарт.гос.ун-та, 2018. 270 с.*

5. *Попова В. В. Проект "Экология здоровья. Влияние занятий плаванием на умственное и физическое развитие школьников" [Электронный ресурс] // Региональный этап Всероссийской олимпиады школьников по экологии-2016. URL: https://infourok.ru/proekt-ekologiya-zdorovya-vliyanie-zanyatiy-plavaniem-na-umstvennoe-i-fizicheskoe-razvitie-shkolnikov-1957969-page4.html (дата обращения 24.05.2018)*

6. *Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента (методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / А. Ф. Пшеничников; М-во образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строит. ун-т, - Санкт-Петербург : 2012. 216 с.*

7. *Филимонова Е. Н., Коробейникова Е. И. Характеристика влияния занятий физической культурой на умственное развитие человека // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса [Текст] :*

материалы XIV Всероссийская научно-практической конференции с международным участием / под общ. ред. Ю. Г. Кузмичева. Арзамас : АФ ННГУ, 2018. 247с.

References

1. *Theory and methodology of physical culture and sports [Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta]. Komsomolsk-on-Amur, Amur state University of Humanities and education Publ., 2012, 131 p. Available at: http://www.iprbookshop.ru/22259.html (accessed 11.01.2019).*

2. *Kuznetsova N. S. Vzaimosvyaz' fizicheskoj i umstvennoj deyatel'nosti [The interconnectedness of physical and mental activities. SCI-ARTICLE.RU, 2008, no. 64, December 2018. Available at: http://sci-rticle.ru/stat.php?i=1543865629 (accessed 14.01.2019)*

3. *Kulikov V. M. Dvigatel'nyj rezhim v period ehkzamenacionnoj sessii [Motor mode during the examination session]. Minsk, 2014, pp.24. Available at: belstu.by"Portals/0...99/Dvigateljnij-rezhim.doc (accessed 24.01.2019)*

4. *Parshina M.V., Korobeynikova E.I., Danova M.A. [General characteristics of physical culture and health technologies and their impact on the human body]. Vserossijskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta : sbornik statej (g. Nizhnevartovsk, 3–4 aprelya 2018 goda) / otv. red. A. V. Korichko. CH. 4. Fizicheskaya kul'tura. Sport. [All - Russian student conference of Nizhnevartovsk state University: collection of articles, April 3-4, 2018)/edited by A. V. Koritko.Part 4. Physical culture. Sport]. Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state university Publ., 2018, 270 p. (In Russ.).*

5. *Popova V. V. [Project " Ecology of health. Influence of swimming lessons on mental and physical development of schoolchildren"]. Regional'nyj ehtap Vserossijskoj olimpiady shkol'nikov po ehkologii-2016 [Regional stage of the all-Russian Olympiad in ecology-2016]. Available at: https://infourok.ru/proekt-ekologiya-zdorovya-vliyanie-zanyatiy-plavaniem-na-umstvennoe-i-fizicheskoe-razvitie-shkolnikov-1957969-page4.html (assecced 24.05.2018). (In Russ.).*

6. *Pshenichnikov A. F. Fizicheskaya kul'tura studenta (metodiko-prakticheskie zanyatiya) [Physical education of students (physical training of students of higher educational institutions of the Russian Federation)]. St. Petersburg, State University of architecture and architecture Publ., 2012, 216 p.*

7. *Filimonova E. N., Korobeynikova E. I. [Characteristics of the effect of physical activity on mental human development]. Adaptaciya uchashchihsya vsekh stupenej obrazovaniya v usloviyah sovremennogo obrazovatel'nogo processa [Tekst] : materialy XIV Vserossijskaya nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Adaptation of students at all levels of education in conditions of modern educational process. Materials of XIV all-Russian scientific-practical conference with international participation]. Arzamas, AF NNSU Publ., 2018, 247p. (In Russ.).*

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРЕСОВ И ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТОВ ВУЗА

THE STUDY OF INTEREST AND ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF UNIVERSITY STUDENTS

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

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

Аннотация. *Нами было проведено анкетирование, целью которого являлось изучение отношения к физической культуре студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета.*

Abstract. *We conducted a survey, the purpose of which was to study the attitude to physical culture of students of Volgograd state socio-pedagogical University.*

Ключевые слова: *студент, здоровье, физическая культура и спорт.*

Keywords: *student, health, physical education and sport.*

Процесс физического воспитания в вузе ориентирован на общее укрепление здоровья, полноценное физическое и двигательное развитие и подготовку к профессиональной деятельности, на формирование физической культуры личности студента. Поставленная цель конкретизируется в таких задачах как:

1) Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

2) Всестороннее развитие физических качеств и формирование максимально возможной базы двигательных умений и навыков.

3) Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков.

4) Формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом (Л.А. Семенов, 2007).

Основной задачей настоящих исследований явилось изучение интересов и отношения к физической культуре и спорту студентов. Исследование проводилось в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете. В исследовании применялся метод анкетирования.

В результате проведенной работы было получено 209 анкет, ответы систематизированы и сведены.

Анализ исследования показал, что подавляющее большинство учащихся интересуется физической культурой и спортом (94,4%), причем, среди студентов 1-3 курсов интерес выше, чем среди студентов 4-5 курсов (соответственно 97,1% и 89,7%). В основном спад интереса происходит у девушек.

В ходе исследований была сделана попытка определить отношение студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО: только 50% из 209 опрошенных учащихся 3-4 курсов на вопрос о сдаче нормативов ответили положительно. Безусловно, учащиеся этих курсов сдавали нормативы, однако, полученные результаты говорят о плохой организации пропаганды комплекса и приема норм.

В ходе исследований были выявлены интересы и отношение студентов к определенным видам спорта. Данные опроса говорят о том, что студенты знают и любят многие виды спорта. Любимыми видами спорта были названы футбол, волейбол, баскетбол, фигурное катание, легкая атлетика, аэробика и др. Девушки отдали предпочтение фитнесу и волейболу, а юноши – футболу и баскетболу.

Студенты слабо посещают секции, представленные в вузе и за его пределами. Средний процент охвата равен 28,2%. Юноши к занятиях спортом принимают больше участия, чем девушки. Кроме того, среди опрошенных, занимающихся в секциях самостоятельно, мало спортсменов-разрядников. Только 6,3% опрошенных имеют спортивные разряды. Одной из причин такого положения является то, что, в большинстве студентов отметили нехватку денежных средств, усталость, и нежелание заниматься.

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. По данным исследований современная молодежь уделяет достаточно мало внимания физической активности, а также у студентов наблюдается недостаточный уровень сформированности потребности в занятиях физической культурой.

2. Содержание учебного процесса по физической культуре должно быть направлено на формирование у студентов комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, на развитие физических и профессионально значимых качеств.

Литература

1. Андреенко Т. А. Роль физического воспитания и спортивной тренировки в повышении профессионального образования студентов / Т. А. Андреенко, Е. В. Серженко, Е. П. Павленко // Физическое воспитание, спорт, физическая

реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы VI Международной электронной научно-практической конференции: электронный сборник. – Красноярск, 2016. – С. 4-6.

2. Нагайцева И. Ф. Привлечение детей к занятиям физической культурой: особенности мотивации / И. Ф. Нагайцева, А. Р. Ромащенко // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции. – Краснодар, 2017. – С. 310-312.

3. Фролова Л. В. Социокультурные аспекты отношения студенческой молодежи к физической культуре : дис. ... канд. социол. наук : 22.00.06 Саратов, 2006. – 154 с.

4. Шевченко Е. В. Отношение студентов в вузе к физической культуре как способу формирования здорового образа жизни / Е. В. Шевченко, Т. А. Андреенко // Медико-биологические и педагогические аспекты развития адаптивной физической культуры, физкультурно-оздоровительных технологий и спортивной медицины: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский государственный институт физической культуры, Чайковский. – 2017. – С. 259-262.

Literature

1. Andreenko T. A., Sergenko E. V., Pavlenko E. P. [The Role of physical education and sports training to improve the professional education of students]. Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya. Materialy VI Mezhdunarodnoj ehlektronnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [the Physical education, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development. Materials of VI International electronic scientific-practical conference]. Krasnoyarsk, 2016, pp. 4-6. (In Russ.).

2. Nagaytseva I. F., Romashchenko A. R. [Involvement of children to occupations by physical culture: peculiarities of motivation]. Tezisy dokladov HLIV nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh vuzov YUzhnogo federal'nogo okruga. Materialy konferencii [Proceedings of XLIV scientific conference of students and young scientists of universities of the southern Federal district]. Krasnodar, 2017, pp. 310-312. (In Russ.).

3. Frolova L. V. Sociokul'turnye aspekty otnosheniya studencheskoj molodezhi k fizicheskoj kul'ture. Dis. kand. sociol. nauk [Socio-Cultural aspects of the attitude of students to physical culture. Diss. Cand. sociology. sci.]. Saratov, 2006, 154 p.

4. Shevchenko E. V., Andreenko T. A. [The Attitude of students to physical culture as a way of forming a healthy lifestyle]. [Medical-biological and pedagogical aspects of the development of adaptive physical culture, physical-health technologies and sports medicine. Materials of the all-Russian scientific-practical conference]. Tchaikovsky, Tchaikovsky state Institute of physical culture Publ., 2017, pp. 259-262. (In Russ.).

УДК 796.011.3+378

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

MEANS OF FORMATION OF MOTIVATION OF THE STUDENTS AND THE AUDIENCE FOR PRACTICAL CLASSES ON DISCIPLINE "PHYSICAL TRAINING" EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Кузнецов Михаил Борисович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
lecturer
chair of physical training and sport
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье описаны основные средства формирования мотивации курсантов и слушателей к практическим занятиям по дисциплине «физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России.*

Abstract. *The article describes the main means of formation of motivation of cadets and students to practical training in the discipline "physical training" educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia.*

Ключевые слова: *курсант, физическая подготовка, мотивация, физическая активность.*

Keywords: *cadet, physical training, motivation, physical activity.*

В связи с бурным развитием человечества возникает на сегодняшний день ряд проблем, и множество факторов взаимосвязанных с этим развитием. Примером данных факторов может послужить научно-техническая революция, а также изменение отношения человека к своему здоровью и физическому развитию. Но вопреки этим изменениям проблема укрепления и поддержания здоровья и физической формы остаётся не решенной в масштабах всей страны.

В настоящее время осуществляется пропаганда здорового образа жизни, пользы физической активности, но, несмотря на это, на практике отмечается ухудшение здоровья молодежи, обострение хронический заболеваний, увеличивается число сердечно-сосудистых заболеваний, инфекционных болезней, и иных серьезных заболеваний, а также урбанизация, компьютеризация различных сфер жизни общества пагубно влияют на здоровье человека, так как снижается уровень его физической активности, большинство действий человека заменил компьютер, излишний комфорт становится причиной

хронического «двигательного голода».

Во время обучения курсанты образовательных организаций МВД России, в особенности, обучающиеся на 1-2 курсах более подвижны, и чаще занимаются физическими упражнениями с положительным эффектом и менее подвержены негативному влиянию высокого уровня функционального застоя [1, с. 116, 2, с.226].

Ко всему этому так же следует учесть, что на начальном этапе молодые люди сталкиваются с увеличением учебной нагрузки, с правилами распорядка дня, высокими требованиями образовательных стандартов.

Таким образом, следует выбрать правильное приоритетное направление образовательной деятельности в вузах МВД России, и на наш взгляд им должно стать самостоятельные занятия физической подготовкой, которые будут формировать высокий и стабильный уровень мотивации курсантов и слушателей.

Под термином мотивация к физической активности следует понимать такое состояние личности, при котором она направлена на достижение определенного, оптимального для нее уровня физической подготовленности и работоспособности. Сам по себе процесс формирования заинтересованности в физической подготовке не одноэтапный, а комплексный, требующий прохождения нескольких этапов: от приобретения элементарных знаний в области физической подготовки и спорта до глубоких знаний теорий, практики и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Профессионально-ориентированные мотивы должны стать одними из основополагающих в мотивации курсантов к занятиям физической подготовкой. Эта группа мотивов, прежде всего, взаимосвязана с развитием занятий физической подготовкой, которые ориентированы на профессиональные качества курсанта для повышения их компетентности и последующем для выполнения оперативно-служебных задач, а также способствующие формированию психофизической готовности для выполнения действий в особых условиях. В первую очередь для формирования данных мотивов следует использовать такие методы как показ, рассказ и метод личного примера [1, с. 117, 3, с.173].

Исходя из концепции приведенной выше, касающейся формирования мотивов к практическим занятиям, по физической подготовке, на первоначальном этапе, педагогу необходимо постоянно рассказывать курсантам о положительном влиянии, пользе физической подготовки и спорта для здоровья и непосредственно для их деятельности, учитывая, чтобы практическое занятие не перешло в лекционное.

Метод рассказа следует применять на начальном этапе занятия, вводном, его продолжительность должна занимать не более 3-4 минут. Также метод рассказа можно применять по-разному, например, говорить о нестандартных оперативно-служебных ситуациях и благодаря отличной физической подготовке сотрудника органов внутренних дел она разрешилась положительно либо, наоборот плохая физическая подготовка сотрудника пагубно повлияла на сложившуюся ситуацию, и в результате чего полицейские получили телесные повреждения и вред здоровью различной степени.

Также одним из направлений рассказов может быть доведение до

курсантов исторических либо современных случаев высоких профессионально-служебных или боевых результатов показанных не только сотрудниками ОВД, но и представителями других специальных служб, благодаря высокой физической подготовке, умению выполнять боевые приемы борьбы, а также психологической готовности действовать в боевых и экстремальных условиях.

Средствами, мотивирующими курсантов к занятию физической подготовкой, могут служить различные видеоролики и учебные фильмы, в которых наглядно демонстрируются применение боевых приемов борьбы в различных ситуациях, например, в таких как задержание правонарушителя, когда он оказывает активное сопротивление или применение БПБ в целях личной безопасности сотрудника. Такие видео уроки могут отражать не только положительный результат (когда правонарушитель задержан с причинением ему минимального вреда для здоровья), но и отрицательные моменты неэффективных действий сотрудниками полиции и их последствия.

Также, по нашему мнению, для усиления восприятия информации курсантами, видеоролики необходимо сопровождать музыкой и видео-эффектами, использовать красочные сюжеты выступления курсантов и слушателей на различных соревнованиях или проведения задержаний правонарушителей.

Метод личного примера для формирования профессионально-ориентированных мотивов состоит в следующем, педагог должен показать сам как осуществляются боевые приемы борьбы и совместно выполнять с курсантами упражнения, которые направлены на общефизическую подготовку. Так же преподаватель может осуществлять совместные марш броски с курсантами, участвовать в эстафетах, спортивных играх и т.д.

Существует еще одна группа мотивов, которая направлена на оздоровление курсантов, занимающихся физической подготовкой. Данная группа мотивов связана с укреплением курсантами своего здоровья и профилактикой заболеваний. Всем известно с давних времен, что физические упражнения благотворно влияют на организм, в том числе по следующим критериям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней [4, с. 144].

Мотивы оздоровительной направленности формируются, также как и мотивы профессионально-прикладной направленности, благодаря методам рассказа и показа. С той разницей, что короткие рассказы о глубинной пользе оказываемое физическими упражнениями на организм не только занимающихся, но и их будущих поколений, можно применять в заключительной части занятия во время выполнения курсантами и слушателями упражнений для развития гибкости. В число этих рассказов входит: доведение информации касающаяся общих понятий теории и методики физической культуры и спорта; новых видов спора и физической деятельности; высоких профессиональных результатов показанных людьми, обладающими развитыми физическими кондициями; особенностями построения самостоятельных занятий; возможности использования подручных средств, с целью построения эффективных самостоятельных тренировок [2, с. 228, 3, с.174].

Хорошим мотивом для формирования своей физической подготовки являются внутригрупповые и межгрупповые соревнования. Так, например, для курсантов и слушателей является интересным сдача зачетных упражнений по общефизической подготовке в виде соревнований с другой учебной группой. На наш взгляд является очень важным размещение показателей таких мини соревнований на информационных стендах. Все представленные выше способы формирования мотивации курсантов и слушателей к занятиям по физической подготовке дополняют друг друга и могут в некоторых случаях взаимно заменять друг друга. Они должны применяться регулярно, и подбираться в зависимости от внутригрупповых особенностей занимающихся, уровня их физической подготовки и психологической устойчивости, доверия к преподавателю, а так же формирования интереса к практическим занятиям физической подготовкой.

Литература

1. Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

2. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России// Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.

3. Герасимов И. В., Мальцева О. А. Пути повышения профессиональной мотивации у слушателей образовательных организаций МВД России// Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 171-175.

4. Осипов Д. В. Основы здорового образа жизни курсантов образовательных организаций МВД России// Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 144-145.

References

1. Barkalov S. N. Perspektivy ispol'zovaniya rezul'tatov professiograficheskih issledovanij v fizicheskoj podgotovke kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii (na primere obuchayushchihsya po profilyu GIBDD, predstoyashchaya sluzhebnaya deyatel'nost' kotoryh predpolagaet operatorskuyu napravlennost') [Prospects of using the results of professional studies in physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia (on the example of students on the profile of the traffic police, the forthcoming official activity of which involves the operator orientation)]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2016, no. 2 (67), pp. 115-118.

2. Barkalov S. N., Aldoshin A. V. Problemy professional'nogo obrazovaniya i sovershenstvovaniya fizicheskoj podgotovki v sisteme MVD Rossii [Problems of vocational education and improvement of physical training in the system of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauka-2020, 2016, no. 4 (10), pp. 224-229.

3. Gerasimov I. V., Mal'tseva O. A. Puti povysheniya professional'noj motivacii u slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Ways of increase of professional

motivation of students of educational institutions of the MIA of Russia]. Science-2020, 2017, no. 2 (13), pp. 171-175.

4. Osipov D. V. Osnovy zdorovogo obraza zhizni kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Fundamentals of healthy lifestyle of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2017, no. 2 (71), pp. 144-145.

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ: ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ И ПРЕДМЕТНЫЙ АНАЛИЗ

PHILOSOPHY OF HEALTH: HISTORICAL AND CULTURAL AND SUBSTANTIVE ANALYSIS

Шипулина Варвара Владимировна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shipulina Varvara Vladimirovna
student
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolyevna
assistant
Department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье исследуются различные способы интерпретации концептов «здоровье», «здоровый образ жизни» в различных областях научного знания – философии, культурологии, социологии, антропологии и др. Проводится компаративный анализ историко-культурных образов здоровья и его критериев в соотношении с пониманием и статусом тела человека в аксиологических парадигмах различных этапов культурной истории человечества.*

Abstract. *The article investigates various ways of interpreting the concepts of «health», «healthy lifestyle» in various fields of scientific knowledge – philosophy, cultural studies, sociology, anthropology, etc. Conducts a comparative analysis of historical and cultural images of health and its criteria in relation to the understanding and status of the human body in axiological paradigms of different stages of cultural history of mankind.*

Ключевые слова: *здоровье, тело, соматическая культура, медикализация, витализация ценностей, селф-трекинг, велнес.*

Keywords: *health, body, somatic culture, medicalization, vitalization of values, self-tracking, wellness.*

Одним из существенных признаков современной постмодернистской культуры и ее специфической характеристикой является тотальная витализация ценностей, смещающая аксиологические основания общественного сознания в сторону соматизации, медикализации, валеологии, здоровьесберегающих, пищевых, косметических технологий, то есть в сторону понимания сущности

человека и человеческого как овеществленно-телесного. Современный философ Г. Тульчинский констатирует «общую телесно-визуалистскую ориентацию культуры конца века (20-го века – Прим. авторов), выражающуюся в потребительстве (консьюмеризме), культе здоровья, сексуальной акцентуации, процветающей порноиндустрии, формировании и продвижении привлекательных имиджей в рекламе, политике, искусстве, даже религии и науке, роли новой образности в виртуальной реальности информационных технологий» [6, с. 404]. Испанский философ Х. Ортега-и-Гассет в начале 20 века пишет статью «Дегуманизация искусства», где с горечью констатирует интерес художника к человеческой личности, его духовному содержанию и смещение его интереса к человеку как некоему неодушевленному объекту или даже просто материалу; человеческое тело перестаёт для художника быть целью – живым, индивидуальным, выражающим уникальную личность, а выступает бездушным объектом или даже материалом, сырьём для искусства, а, точнее, произвола его создателей. Современная экономика, социально-политическая жизнь, средства массовой информации также всерьез ориентированы на постоянное продуцирование образов тела.

В таком сложившемся в 20-21 вв. соматическом контексте понимания сущности человека одним из устойчивых концептов и феноменов становятся «здоровье» и «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни можно определить как образ и стиль жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это определенный способ организации жизнедеятельности, совокупность и распорядок конкретных действий, направленных на укрепление здоровья, повышение качества жизни, совершенствование физических и эстетических характеристик тела, его продуктивности и эффективности как инструмента личности по достижению значимых жизненных целей.

В различных областях научного знания понятие и феномен «здоровый образ жизни» приобретают специфическое значение. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом на уровне безопасности жизнедеятельности людей, физической репродукции населения, трудоспособности граждан и др. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения соматического сознания, психологии человека, его мотивации к здоровому образу жизни. Имеются и другие точки зрения, например, медико-биологическая, связанная с оптимизацией системы здравоохранения и поиском конкретных механизмов диагности и лечения, то есть достижения здоровья как телесной данности, реальности в существовании человека. Резкой грани между этими предметными подходами нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление и совершенствование здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности, в самовыражении и самоутверждении в творческих практиках и социальных проектах. Актуальность здорового образа жизни

в настоящее время вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Если проследить понимание здоровья и здорового образа жизни в историко-культурном аспекте, то можно обнаружить неразрывную связь и взаимо-детерминированность этих феноменов с ценностной иерархией конкретных эпох, с их антропологическим идеалом, статусом тела и телесности, с эстетическими, религиозными, моральными, социально-политическими явлениями и фактами, обладающими для этого времени чрезвычайной значимостью [1, с. 16].

В античную эпоху о сути здоровья и его противоположности сформировались следующие концепции: реалистические (стихийно-материалистические), онтологические, анимические и божественные (демонические). Реалистические концепции причины заболеваний искали в природных факторах. В рамках онтологических представлений болезнь считалась внешним и враждебным человеку конкретным материальным живым существом, которое проникает, внедряется в тело человека извне и тем самым вызывает болезненное состояние. Суть анимических воззрений на происходящие заболевания состоит в представлении о духах, заселяющихся в тело больного, и связанных с этим способах исцеления. Идея божественного (демонического) происхождения болезней рассматривала их как следствие гнева богов, результат злых духов. Следовательно, излечение от болезней зависело лишь от сверхъестественных сил; отсюда распространение амулетов, заклинаний и заговоров, предохраняющих от злых сил, вера в действенность мистерий и других ритуалов при излечении и выздоровлении.

В Древней Индии о здоровье и болезни размышляли представители школы веданты. «Веданта» означает «окончание Вед», а «Веды» (конец II – начало I тыс. до н. э.) – сборник гимнов на религиозные темы. Основателем школы веданты считается древнеиндийский мыслитель Бадараяна, составитель «Брама-сутры». Он и представители других философских школ заметили, что здоровье зависит от образа жизни человека. В Древней Индии здоровье считалось результатом нормального состояния трех начал организма: воздушного, слизи и желчи. Три органических начала связывались с системами организма: рлунг (нервная), мкрихс и бадкан (гуморальная).

В Древнем Китае организм уподобляли миру в миниатюре, а все процессы в нем – взаимоотношению пяти первоэлементов: огня, земли, воды, дерева и металла. В организме, как и во внешнем мире, предполагалась борьба двух полярных сил: Инь (женское) и Ян (мужское), здоровье и болезнь определялись их соотношением. Возникла чжень-цзю терапия – иглоукалывание и прижигание активных точек, которые облегчают передвижение особой жизненной энергии в организме и тем самым устраняют причину заболевания.

В ассиро-вавилонской медицине считали, что здоровье и болезнь зависят от злых и добрых духов, богов и дьяволов и могут направляться в своем течении влиянием небесных светил.

В Древнем Египте существовали представления о четырех основных элементах мира: воде, земле, огне и воздухе. В связи с этим возникли зачатки гуморального учения о четырех основных соках, носителях этих элементов,

составляющих человеческий организм и определяющих его здоровье и болезнь. Было создано учение о пневме – особом содержащемся в воздухе невидимом и невесомом веществе, при вдохе поступающем в легкие, оттуда проникающем в сердце и далее по артериям расходящемся по всему телу.

В античной греко-римской философии в размышлениях о здоровье и болезнях человека, сформулировано большое количество жизненных правил и полезных истин, касающихся практик здорового образа жизни. Здоровье также рассматривалось как значимый атрибут человеческого существования. Согласно воззрениям Демокрита, каждый человек сможет прожить счастливую жизнь, если будет жить соответственно своей природе, соблюдая при помощи мудрости чувство меры, стремясь к справедливости и принимая на себя ответственность за свои поступки. Аристотель называл физическое здоровье в числе условий счастья, наряду с нравственным и интеллектуальным совершенствованием, материальными благами (богатством), активной гражданской позицией и дружбой. Стоики проповедовали терпение в преодолении или игнорировании болезни как необходимости, на которую человек не всегда в состоянии существенным образом влиять своими усилиями.

В философских воззрениях на здоровье в Новое время впервые появилась идея о здоровье как ценности, причем не только в индивидуальном измерении, но и в социальном плане. Так Томас Мор считал, что прекрасное общественное здоровье является прямым следствием идеально организованного общества и замечательных условий жизни. Он рассматривал здоровье как великое удовольствие, основание и опору всего, что могут дать спокойные и желанные условия жизни. Французский философ Монтень считал здоровье одной из важнейших индивидуальных ценностей, утверждая, что здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не пожалеть времени и сил. Бэкон, продолжая и развивая тему здоровья как индивидуальной ценности, писал о том, что собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, а что вредно, есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья. Один из рецептов долгой жизни – это пребывание в свободном и жизнерадостном настроении, избегании зависти, тревожных страхов, затаенного гнева, тонкого и путаного самоанализа, чрезмерных радостей и волнений. Он высказывал удивление по поводу того, что, заботясь усердно об улучшении пород собак и лошадей, мы пренебрегаем породой человеческой.

Современный этап развития философии здоровья характеризуется поиском новых жизненных стилей и стратегий в организации человеком своей жизни в соответствии с нынешними условиями и обстоятельствами, порожденными перенаселенностью и истощением ресурсов планеты, урбанизацией, техническим прогрессом и его результатами, достижениями науки, связанной с жизнью и здоровьем человека, с новыми интерпретациями религиозных и философских учений древности, с наступлением и распространением массовой культуры, формированием информационного общества, тотальной цифровизацией и дигитальной революцией.

Одна из таких новых стратегий здорового образа жизни – селф-трекинг как практика квантификации телесности, сложившаяся как ответ на потребность человека не просто улучшить свое самочувствие и производительность, но и увеличить качество жизни в целом. Кстати, этот тренд не так уж и нов. Уже

Бенджамин Франклин отслеживал целых 13 своих персональных качеств, записывал данные в ежедневник, таким образом подталкивая себя к совершенству. Он так и написал в своей автобиографии: «Я был удивлен, обнаружив в себе намного больше негативных качеств, чем я ожидал, но я также был удовлетворен, когда я уменьшал их количество» [4, с. 180]. И главная разница между XVIII веком, в котором жил Бенджамин, и веком XXI конечно же в технологиях. Прогресс не только сделал сбор данных более дешевым и удобным, но также позволил отслеживать такие биометрические параметры, о существовании которых раньше мы даже не знали. Хотите ли вы знать уровень инсулина или кортизола, а может данные о вашей ДНК, или даже то, какие микробы населяют Ваш организм, – всё это можно узнать и измерить. Нам повезло жить в нынешнее время, когда технологии позволяют находить решения, которые раньше были просто недоступны. Сегодня наши открытия ограничены только нашим воображением. Мы уже сейчас можем встроить датчик, собирающий данные не только в телефон, очки, одежду, но даже имплантировать в тело, что существенно расширяет открывающиеся перед нами возможности. Исследователи обнаружили даже, что у людей, которые увлеклись селф-трекингом, заметна в поведении особая приподнятость духа. Они очень похожи на предпринимателей–у них такая же страсть к решению проблем.

В целом и пользователи, и инвесторы видят огромный потенциал решений, позволяющих отслеживать данные о своем здоровье и корректировать свое поведение, чтобы увеличить продолжительность и улучшить качество жизни. Более того, многие называют это революцией в здравоохранении. Вскоре технологии будут диагностировать проблемы намного быстрее и точнее, чем врачи, и более того, они будут прогнозировать их.

Еще одна жизненная стратегия, утверждающаяся в современном обществе – велнес. Английское понятие wellness, которое дословно можно перевести на русский как «хорошее самочувствие», стало самостоятельным термином в 1959 году. Именно тогда американский медик Хальберт Данн пополнил медицинский словарь новым понятием и разработал основные принципы здорового образа жизни: 1) Физические упражнения; 2) Умственная активность; 3) Умение расслабляться; 4) Сбалансированное питание; 5) Красота; 6) Хорошее настроение.

Эта сформулированная специалистами система получила признание у американских врачей, а затем, благодаря многим публикациям, и среди широких кругов общественности. Спустя несколько лет термин, а также система взглядов на здоровый образ жизни и способов его достижения, перекочевала в Европу. В России понятие велнес стало известным в 2000-х годах. Таким образом, воззрение о физическом и ментальном здоровье прочно укоренилось в умах людей 21 века [3, с. 18].

Велнес можно назвать концепцией благополучия человека во всех сферах его существования: физической, духовной, социальной. Каждый человек желает быть здоровым, жить долго, выглядеть молодо и получать удовольствие от жизни даже в старости. Именно поэтому индустрия здоровья стала одним из самых перспективных трендов в мире, а велнес-клуб – популярным местом.

Проблема сохранения здоровья человека занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах. Культура человека, представляя собой всю совокупность небиологических, то есть приобретенных, а не врожденных, черт человека, отличающих его от животных. Самая существенная из них – стремление и способность не приспосабливаться к окружающей природе, как животные, а преобразовывать ее, более того, символически отменять такие проявления нашей биологической природы, как болезнь и смерть. А это и достигается наипродуктивнейшим способом в сфере религии и философии, когда они рефлексируют о возможности вечной жизни (в религиозной форме) или жизни гармоничной, комфортной, лишенной страданий (в философии здоровья). Являясь социальным институтом, обеспечивающим системность и устойчивость общества, культура порождает социально-философский бэкграунд для этого в философских концепциях здорового образа жизни и обоснованиях жизненных стилей и практик, на него направленных.

Литература

1. Быховская И. М. «Homo somatikos»: аксиология человеческого тела. М. : Эдиториал УРСС, 2000. 208 с.

2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.

3. Кляйнеберг М. Болезнь и здоровье в эпоху велнеса, селф-трекинга и самооптимизации — на пути к обществу здоровья? // Вестник СПбГУ. Философия и конфликтология. 2018. Т. 34. Вып. 1. С. 17-23.

4. Ним Е. Г. Селф-трекинг как практика квантификации телесности: концептуальные контуры // Антропологический форум. 2018. № 38. С. 171-192.

5. Розин В. М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема // Философия здоровья. М., 2001.

6. Тульчинский Г. Л. Телоцентризм // Проективный философский словарь: Новые термины и понятия / под ред. Г. Л. Тульчинского и М. Н. Эпштейна. СПб. : Алетейя, 2003. С. 402-406.

7. Туровская С. В. Здоровье как философская проблема // Логос живого и герменевтика телесности. Постижение культуры. Ежегодник. Вып. 13-14. М. : Академический проект; РИК, 2005. С. 314-327.

8. Юдин Б. Г. Здоровье человека как проблема гуманитарного знания // Философия здоровья. М., 2001.

References

1. Bykhovskaya I. M. «Homo somatikos»: aksiologiya chelovecheskogo tela ["Homo somatikos": axiology of the human body]. Moscow, URSS Publ., 2000, 208 p.

2. Vasil'eva O. S., Filatov F. R. Psihologiya zdorov'ya cheloveka: ehtalony, predstavleniya, ustanovki [Psychology of human health: measurement standards, presentation, installation]. Moscow, Academy Publ., 2001, 352 p.

3. Klyajneberg M. Bolezn' i zdorov'e v ehpohu velnesa, self-trekinga i samooptimizacii — na puti k obshchestvu zdorov'ya? [Disease and health in the era of Wellness, self-tracking and self — optimization-on the way to the health society?]. Vestnik SPbGU. Filosofiya i konfliktologiya - Vestnik St. Petersburg University. Philosophy and conflict studies, 2018, Vol. 34, Vup. 1, pp. 17-23.

4. Nim E. G. Self-treking kak praktika kvantifikacii telesnosti: konceptual'nye kontury [Self-tracking as a practice of corporeality quantification: conceptual contours]. Antropologicheskij forum - Anthropological forum, 2018, no.38, pp. 171-192.

5. Rozin V. M. Zdorov'e kak filosofskaya i social'no-psihologicheskaya problema [Health as a philosophical and socio-psychological problem]. Filosofiya zdorov'ya [Philosophy of health]. Moscow, 2001.

6. Tul'chinskij G. L. Telocentrizm [Telocentrism]. Proektivnyj filosofskij slovar': Novye terminy i ponyatiya [Projective philosophical dictionary: New terms and concepts]. St. Peterburg, Aletheya Publ., 2003, pp. 402-406.

7. Turovskaya S. V. Zdorov'e kak filosofskaya problema [Health as a philosophical problem]. Logos zhivogo i germenevtika telesnosti. Postizhenie kul'tury. Ezhegodnik. Vyp. 13-14. [Logos of the living and hermeneutics of corporeality. Comprehension of culture. Yearbook. Vol. 13-14]. Moscow, Academic project Publ., RIK Publ., 2005, pp. 314-327.

8. Yudin B. G. Zdorov'e cheloveka kak problema gumanitarnogo znaniya [Human Health as a problem of human knowledge]. Filosofiya zdorov'ya [Philosophy of health]. Moscow, 2001.

УДК 37.01+37.02+796.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PROFESSIONAL TRAINING OF THE FUTURE TEACHER BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Дмитриева Марина Владимировна
студент
факультет художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Dmitrieva Marina Vladimirovna
student
faculty of arts education
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia
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 работе рассматриваются этапы формирования профессиональных умений и навыков у будущих педагогов в области физической культуры.*

Annotation. *The work examines the stages of the formation of professional skills of future teachers in the field of physical culture.*

Ключевые слова: *профессиональная подготовка, профессиональная деятельность, профессиональные умения.*

Keywords: *professional training, professional activity, professional skills.*

Проблема профессиональной подготовки студенческой молодёжи является по-прежнему актуальной и в наше время. Профессиональная подготовка вносит огромный вклад в формирование личности молодого специалиста, способного к физическому и умственному совершенствованию и повышению собственной дееспособности. Опыт работы показывает, что студенты на очень низком качественном уровне осваивают профессиональные умения [1, с.12-17]. Это связано с недостаточно развитыми мыслительными процессами такими как: умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, использовать полученные знания в жизни. Обозначенная проблема заставляет задуматься специалистов в области физического воспитания о её значимости для индивида и общества в целом. Качество подготовки будущих педагогов зависит от новых подходов,

используемых преподавателем на занятиях по физической культуре для становления профессионализма воспитанников.

Прежде всего, это непрерывное, многоуровневое, многоступенчатое профессиональное образование, новые педагогические физкультурно – спортивные технологии, система тщательного отбора на всех этапах обучения, система оценки качества работы обучающих и обучаемых.

В качестве эффективного средства формирования педагогических умений нами разработана система взаимосвязанных учебно-практических заданий, требующих постепенно-возрастающего уровня сложности, проявления творчества и способствующих профессиональному развитию будущих педагогов [2, с.14-17].

Наиболее эффективными методами формирования педагогических умений являются такие, которые ставят студента в позицию активного участника решения педагогических задач и способствуют формированию у них объективных оценочных суждений.

Учебно-практические задания по профессиональной подготовке студентов 1-3 курсов Волгоградского социально – педагогического университета по предмету: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

I курс: Написание и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики, проведение подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

II курс: Написание и проведение подвижных игр для детей среднего и старшего школьного возраста, проведение подготовительной части урока по физической культуре.

III курс: Написание и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств, проведение урока по физической культуре.

Этапы действий преподавателя по формированию профессиональных умений:

1-й этап. Формирование у студентов устойчивых мотивов овладения профессиональными знаниями и умениями; вооружение необходимыми знаниями о значении, сущности, структуре педагогической деятельности, прогнозирования, анализа в деятельности педагога.

2-й этап. Демонстрация имеющихся наглядных образцов (конспектов, комплексов) выполнения учебно-практических заданий, формирующих профессиональные умения, объяснение ошибок, которые могут возникнуть у студентов по ходу выполнения задания, а также указания на возможные трудности.

3-й этап. Выполнение студентами заданий в спортивном зале под руководством преподавателя, с последующим анализом результатов решения поставленных задач, обсуждение достоинств и недостатков в проведении.

4-й этап. Самостоятельное выполнение студентами учебно-практических заданий в учебное и во внеучебное время. Студенты творчески используют полученные умения и навыки в различных мероприятиях по здоровому образу жизни, спортивных праздниках.

Подводя итог вышесказанному, можно констатировать факт положительного влияния данной методики на формирование профессиональных умений в тех случаях, которые требуют интерпретации, анализа, поиска, нового видения его

в различных ситуациях моделируемых преподавателем в процессе непосредственного учебного процесса. Таким образом, используемая система формирования профессиональных умений позволяет вывести студентов на более высокий качественный уровень подготовки.

Литература

1. Абдулина О. А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки // Высшее образование в России. 1993. №3. С. 12-17.

2. Аганисьян В. М. Развитие творческого мышления студентов – педагогов // Вопросы психологии. 1982. №6. С. 14 -17.

References

1. Abdulina O. A. Lichnost' studenta v processe professional'noj podgotovki [The identity of the student in the process of vocational training]. Vysshee obrazovanie v Rossii - Higher education in Russia, 1993, no. 3, pp.12-17.

2. Aganis'yan V. M. Razvitie tvorcheskogo myshleniya studentov – pedagogov [Development of creative thinking of students – teachers]. Voprosy psihologii - Psychology issues, 1982, no.6, pp.14 -17.

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ, КАК ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЧЕЛОВЕКА

CLASSES ON PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION, HOW A WAY OF FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN HUMAN

Брыксина Инна Олеговна
студент
Волгоградский социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Bryksina Inna Olegovna
student
Volgograd socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Илюшина Алена Евгеньевна
студент
Волгоградский социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ilyushina Alain Evgenievna
student
Volgograd socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Научный руководитель: ***Серженко Елена Валерьевна***
г. Волгоград, Россия
Scientific Director: ***Sergenko Elena Valerievna***
Volgograd, Russia

Аннотация*. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного человека, так же является неотъемлемой частью системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психо-физиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.*

Abstract*. Physical culture in higher education is an integral part of the formation of General and professional culture of the personality of modern man, is also an integral part of the system of humanistic education of students. As an educational discipline, mandatory for all specialties, it is one of the means of formation of a fully developed personality, optimization of physical and psychophysiological state of students in the process of professional training.*

Ключевые слова*: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, профессиональная направленность физического воспитания, высшее учебное заведение.*

Keywords*: physical education, sport, physical education, physical development, professional physical education, University.*

В основе учебно-воспитательной деятельности высшего учебного заведения лежит системный характер образования и воспитания, а также профессиональная подготовка специалистов, в этом процессе органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания[1, с. 56].

В настоящее время в высшем учебном заведении сложились, и продолжают складываться гуманистические воспитательные системы. При этом каждая общая система образования должна отводить должное место и физическому воспитанию, и спорту. Все это необходимо для установления равновесия и укрепления взаимосвязей между составляющими элементами образования.

Рассмотрим поподробнее цели и функции физической культуры.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного человека, так же является неотъемлемой частью системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психо-физиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Физическая культура и в частности спорт являются действенным методом организации досуга учащихся. Ни одна социальная сфера организации досуга не привлекает такого огромного количества людей (миллиарды людей смотрят Олимпийские игры по телевидению).

В данном случае можно говорить о массовости спорта и физической культуры.

Целью физической культуры в высшем учебном заведении является – реализация возможностей оптимального физического развития учащихся, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в совокупности с воспитанием духовных и моральных качеств, характеризующих общественно активную и высокоморальную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого обучающегося к продуктивной трудовой и другим важным видам деятельности.

Рассмотрим более конкретные задачи, которые способствуют формированию данной цели. Их принято разделять на две группы: специфические и общепедагогические. [1, с. 3].

1) Специфические также разделяют на группы:

1) задачи по оптимизации физического развития, обучающегося в направлении не только всестороннего развития свойственных ему физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения, но и многолетнего сохранения здоровья.

«Физическими качествами» обучающегося принято называть врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность (мышечная масса, быстрота, выносливость, гибкость и т.д). В основе этого многообразия способностей обучающегося лежит совокупность тех его естественных качеств, благодаря которым он может проявлять силу, быстроту и мощность в движениях, выполнять продолжительную физическую работу, несмотря на возникшие

утомление. От уровня развития этих качеств зависит насколько человек способен осуществлять физическую деятельность. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе прививания свойственных каждому человеку физических качеств, развитие которых ведет к подъему общего уровня выносливости, а также функциональных и адаптационных возможностей организма.

2) Основные – это специальные образовательные задачи. Основные – это 1) просветить каждого учащегося базовые знания научно-практического характера, приобретенные в сфере физической культуры.; 2)обеспечить рациональное формирование индивидуального двигательных умений и навыков, необходимых в процессе индивидуального развития, и максимально их усовершенствовать.

Значимость этих задач обусловлена тем, что без двигательных умений и навыков нельзя реализовать способности в практической деятельности.

Данные две группы специфических задач тесно взаимосвязаны, но не сводимы друг к другу ни логически, ни в их практической реализации. Их нужно разграничивать, но вместе с тем надо иметь в виду органическую взаимосвязанность и взаимозависимость результатов осуществления данных задач.

2) Общепедагогические. Важнейшими из них в системе воспитания являются задачи, предусматривающие нравственное и трудовое воспитание обучающегося, а также задачи по воспитанию воли, эмпатии, позитивных качеств характера и эстетических потребностей личности. Единство физического и духовного развития человека эффективно позволяет решать и данные задачи.

Физическая культура в высшем учебном заведении, как предмет познания имеет сложное строение, она включает в себя воздействие на различные системы организма занимающихся, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную умственную сферы студентов. [3, с. 56].

Является процессом равномерного, систематического воздействия на студентов под ответственным и чутким наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны привить будущим специалистам знания и сформировать у них четкое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на основе сформировать устойчивую, во всех смыслах личность.

Процесс физического воспитания не реализуется сам по себе, если соответствующим образом не организован процесс преподавания.

Массовые исследования студенческой молодежи свидетельствуют, что вкупе со студентами, по-настоящему заинтересованными и регулярно занимающимися физической культурой, и спортом, встречается еще значительная часть студентов, которая не заинтересована данным направлением в своей жизнедеятельности.

Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении по содержанию, структуре, организации и проведению занятий значительно отличается от уроков по физкультуре в младшей и средней школе.

С 1994-1995 учебного года в высших учебных заведениях была применена новая учебная программа по физической культуре и спорту, содержание которой входили основные направления высшего образования в России, утверждающие принципы гуманистического характера образования и важности

общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека и общему развитию личности.

В законе говорится:

«Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся». [2, с. 3].

Для реализации этого направления во всех высших учебных заведениях, по всем специальностям в образовательно – профессиональные программы включен цикл из десяти учебных гуманитарных и социально-экономических дисциплин в объеме 1082 часа (философия, история, иностранный язык, физическая культура, педагогика, психология и другие).

На основании Закона, постановлением Совета Министров – Правительства Российской Федерации от 10 августа 1993 года №773 утвержден Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования.

В требованиях Государственного стандарта к уровню подготовленности лиц, завершивших обучение по всем специальностям, в перечне знаний и умений по физической культуре записано:

– понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– знать основы физической культуры и здорового образа жизни;

– владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре;

– приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Новая учебная программа по физической культуре отражает также «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (приняты постановлением Верховного Совета Российской Федерации 27 апреля 1999 года). Поэтому в перечне дисциплин гуманитарного цикла учебной дисциплине «Физическая культура» уделяется особое внимание, в учебном плане на нее выделяется самое большое количество учебных часов (408 часа). Кроме того выделяются дополнительные часы на так называемые элективные курсы для занятий по выбору студентов в спортивных секциях во внеучебное время [2, с. 17].

В целом это позволяет проводить учебные занятия со студентами не менее двух раз в неделю по два часа на четырех годах обучения.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям Государственного стандарта.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения.

Именно на это и направлена учебная программа, которая явилась прогрессивным шагом в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника высшего учебного заведения с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Отличительными особенностями учебной программы являются ее широкая общеобразовательная направленность, наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации.

Профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре включается во все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую роль.

Необходимость дальнейшего развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена запросами и правами личности молодых людей, возрастными и индивидуальными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, «социальным заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов.

Этот заказ предполагает обязательное наличие у будущих специалистов общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья, высокой работоспособности, способности осваивать и обогащать культурный потенциал общества.

Формы физического воспитания студентов: физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях [3, с. 11].

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они

организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Программное построение курса физического воспитания.

Содержание курса физического воспитания регламентируются государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание».

Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов. Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, систематических бесед, на практических занятиях, а также путём самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы [3, с. 25].

Лекционный курс в объёме 20 часов рассчитан на два года обучения и состоит из восьми тем. Первые четыре темы в объёме 10 часов читаются на первом курсе, а четыре последующие темы в таком же объёме - на втором курсе. [3, с. 5].

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы:

1. гимнастика,
2. лёгкая атлетика,
3. плавание,
4. лыжный спорт (для бесснежных районов — марш-бросок или велосипедный спорт),
5. туризм,
6. спортивные игры,
7. стрельба.

В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям.

Наряду с учебным материалом для всех учебных отделений программа включает материал для специального учебного отделения и материал по видам спорта для учебного отделения спортивного совершенствования.

Программа определяет особенности обучения в каждом учебном отделении с учётом направленности их работы.

Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия [3, с. 18].

Хорошее психофизическое развитие личности повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экологическим условиям, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно функционировать в обычных и экстремальных условиях.

Однако надо всегда помнить, что физическая культура в своем арсенале содержит острые средства, которые при их неправильном использовании могут воспитать у студентов отрицательные духовные (нравственные, волевые, психические) качества, поэтому каждый преподаватель на учебных занятиях тщательно контролирует этот процесс.

Помимо чисто воспитательных мероприятий одним из важных факторов в этом направлении является создание у студентов устойчивой мотивации по выполнению требований профессионально-прикладной физической подготовки.

С этой целью в рабочем учебном цикле кафедр физического воспитания должно предусматриваться обязательное медицинское обследование, в состав которого по мере прохождения материала подключается углубленное функциональное обследование психомоторики и характерологических качеств личности [3, с. 18].

Результаты обследований сравниваются с разработанными психофизическими моделями инженеров-строителей различных специальностей, а затем выдаются соответствующие рекомендации по доведению уровня «профессионального здоровья», физических и психофизических характеристик студентов до модельных.

Выпускнику предполагается выдавать «паспорт профессионального здоровья», в котором содержатся характеристики молодого специалиста, отражающие его соответствие требованиям профессии по физической подготовленности, по состоянию основных функциональных систем организма, по готовности основных рабочих органов воспроизводить психофизические требования данной специализации, характерологические особенности личности, а также способность переносить специфические профессиональные вредности.

Такой паспорт станет для каждого выпускника строительного высшего учебного заведения свидетельством его здоровья, физической и психофизической пригодности на первых этапах трудовой деятельности, а в дальнейшем станет основой индивидуальных программ самосовершенствования личности и специалиста с целью оптимального выполнения тех сложных задач, которые поставит перед ним жизнь.

Физическая культура и спорт являются действенным средством организации досуга населения.

Ни одна социальная сфера организации досуга не привлекает такого огромного количества людей (миллиарды людей смотрят Олимпийские игры по телевидению). В данном случае можно говорить о феномене спорта и физкультуры.

Также они в силу своей гуманистической сущности, обладая способностью сближать народы, содействовать развитию контактов, сотрудничества,

взаимопонимания между народами, играют все более заметную роль в жизни всего международного сообщества.

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм. [2, с. 6].

Не менее важно и то, что физкультура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни – одного из параметров целостного гармоничного бытия человека.

Отличительной особенностью процесса физического и духовного развития человека является обязательное присутствие элементов самовоспитания. В основе самовоспитания методами физической культуры лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии своих физических способностей, совершенствования форм тела, борьбе против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков.

Рассмотрим подробнее функции спорта.

«Функциями спорта» при строгом истолковании их принято называть производные от его сущности и вместе с тем зависящие от конкретных условий его культивирования свойства, которые выражаются в характере воздействия спорта на человека и человеческие отношения, позволяют удовлетворят через спорт определенные потребности личности и общества. В этой связи говорят о роли спорта, его значении и назначении в обществе.

Основу специфики его функций составляет то, что он возник, развивался и развивается в качестве собственно-соревновательной деятельности. Отсюда вытекает прежде всего значение спорта как своего рода эталона оценки человеческих возможностей, т.е. Специфическая соревновательно–эталонная функция спорта. Такая функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, где устанавливаются и превышаются спортивные достижения общечеловеческого масштаба. Но в той или иной мере она свойственна и спорту в целом.

В той же мере спорту присуща и специфическая эмпирически – достиженческая функция, которая заключается в том, что он представляет собой особый тип поисковой деятельности, связанной с познанием человеком своих возможностей совместно с изысканием эффективных способов максимальной реализации, увеличения и оптимизации их.

Литература

1. Аверясова Ю. О., Андрющенко Л. Б., Алиев Т. Д. Формирование пространства физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов : монография. М. : Изд-во ТР-принт, 2015. 170 с.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. Закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ в ред. от 27 декабря 2018). // // Гарант : информ.-правовое обеспечение. – Электрон. дан. – М., 2018.

3. Бочкарева С. И. [и др.]. Физическая культура : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). М. : Изд. Центр ЕАОИ, 2011. 344 с.

References

1. Averyanova Yu. O., Andryushchenko L. B., Aliev T. D. Formirovanie prostranstva fizicheskoj kul'tury v sisteme professional'noj podgotovki studentov [Formation of the physical cul tours in the system of professional training of students]. Moscow, TR-print Publ., 2015. 170 p.

2. O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii [On physical culture and sport in the Russian Federation]. feder. Zakon ot 4 dekabrya 2007 g. № 329-FZ v red. ot 27 dekabrya 2018). Garant : inform.-pravovoe obespechenie [Garant: Inform.-legal support]. Moscow, 2018.

3. Bochkareva S. I., Carolina O. P., Kopylova N. E., Mitina N. F., Rostovanov A. G. Fizicheskaya kul'tura [Physical education]. Moscow, EOI Publ., 2011. 344 p.

УДК 797.5

АНАЛИЗ МАЛОКОЛИБЕРНЫХ ВИНТОВОК ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ

ANALYSIS OF SMALL CALIBER RIFLES WHEN SHOOTING TRAINING

Булгакова Дарья Олеговна
студент
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Bylgakova Daria Olegovna
student
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович
студент
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tokmakov Nikita Vladimirovich
student
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна
студент
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tokmakova Maria Andreevna
student
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлен краткий анализ малоколиберных винтовок при обучении стрельбе. Систематизированы различные сведения о конструкции и эксплуатации механических систем винтовок применяемых в различных видах спорта. Предложены практические рекомендации по выбору малокалиберного оружия.*

Abstract. *The article presents a brief analysis of small-caliber rifles in shooting training. Various data on the design and operation of mechanical systems of rifles used in various sports are systematized. Practical recommendations on the choice of small-caliber weapons are offered.*

Ключевые слова: стрельба*, винтовка, калибр, спорт, патрон, спортсмен.*

Keywords: *shooting, rifle, caliber, sport, cartridge, athlete.*

Обучение стрельбе из огнестрельного оружия становиться важнейшим вопросом при сдаче норм ГТО и подготовке воспитанников патриотических клубов. Помимо мастерства тренерского состава, необходимо знать для какого вида спорта или для каких целей будут подготавливаться воспитанники и

спортсмены.

На территории Росси широкое распространение получили спортивные малокалиберные и крупнокалиберные винтовки: Биатлон-7-3, Биатлон-7-3А, Биатлон-7-4, Биатлон-7-4А, ТОЗ-8, Рекорд-1, Рекорд-1-308, Рекорд-2, Рекорд-2-308.

Спортивные винтовки "Биатлон" предназначены для стрельбы в соревнованиях по биатлону на дистанции 50 м, винтовки "Биатлон-7-3", "Биатлон-7-3А" рекомендуются женщинам и юниорам, "Биатлон-7-4", "Биатлон-7-4А" – мужчинам.

Все модели созданы на единой конструктивной базе и отличаются друг от друга размерами ложи и положением спускового крючка относительно рукоятки, а также в исполнении для "левши" и с предохранителем.

Запирание канала ствола винтовок производится механизмом кривошипно-шатунного типа с вертикальными осями вращения, что позволяет производить быструю перезарядку без нарушения изготовки стрелка. Положение центра масс винтовок регулируется установкой или снятием балансировочных грузов.

Для предохранения канала ствола, мушки и диоптрического прицела от загрязнения предусмотрены защитные крышки.

Спусковой механизм позволяет регулировать усилие, характер спуска и ход спускового крючка без разборки винтовки. Он снабжен дополнительным устройством блокировки курка для проведения тренировочных стрельб "вхолостую".

Для винтовок "Биатлон-7-3А" и "Биатлон-7-4А" применяется ствол фирмы "Anschutz". Конструкция ложи с регулируемым по длине прикладом за счет прокладок, наличия щеки, регулируемой в вертикальном и горизонтальном направлениях, позволяет выбрать наиболее удобную изготовку при стрельбе.

В прикладе ложи имеется кассета для переноски запасных магазинов. Стрелковый ремень – быстросъемный, состоит из двух частей – петли и ремня. Плечевой ремень оригинальной конструкции – с пружинящими элементами.

Винтовка комплектуется двумя видами магазинов: обычным – на пять патронов и магазином с крышкой для трех дополнительных патронов. Для стрельбы применяются патроны кольцевого воспламенения калибра 5,6 мм (.22LR) с максимальным эксплуатационным давлением пороховых газов не более 180 МПа (1836 кгс/см^2). Параметры канала ствола и патронника, а также узла запирания позволяют использовать патроны отечественного и иностранного производства.

Малокалиберное оружие подразделяется на спортивно-массовое, предназначенное для учебных целей и массового спорта как переходное к боевому оружию, и спортивно-целевое, предназначенное для установления наивысших достижений по стрельбе. Малокалиберная винтовка ТОЗ-8 является спортивно-массовым образцом. Она предназначена для начального обучения стрелков-спортсменов, тренировок стрелков-разрядников и массовых соревнований в тирах и на стрельбищах. Боевые свойства малокалиберной винтовки ТОЗ-8: калибр – 5,6 мм; вес – 3,12 кг; общая длина – 111 см; длина прицельной линии около 587 мм; начальная скорость пули –около 310 м/сек; скорострельность – 10-12 выстрелов в минуту; прицельная дальность – 250 м; наибольшая дальность полета пули – от 1200 до 1600 м; убойная сила пули

сохраняется на дальности до 800м.

Винтовка ТОЗ-8 состоит из ствола, ствольной коробки, спускового механизма, прицела, мушки с намушиком, затвора и ложи. Ствол служит для направления полета пули. Ствольная коробка соединена посредством пенька со стволом. Она служит для помещения в ней затвора и вкладыша. К ней прикреплен спусковой механизм. Сзади ствольная коробка "закрывается крышкой или колпачком.

Спусковой механизм необходим для спуска курка с боевого взвода. Он состоит из спускового крючка, спусковой пружины, винта спусковой пружины. На спусковой пружине имеется стойка, передняя часть которой является затворной задержкой, а задняя – шепталом. Вкладыш предназначен для направления патронов в патронник и для отражения гильз (патронов), Затвор служит для досылания патронов в патронник, запирания канала ствола, производства выстрела и извлечения стреляной гильзы. Он состоит из боевой личинки, стебля затвора с рукояткой, курка, ударника с бойком, боевой пружины и муфты. Боевая личинка предназначается для соединения всех частей затвора. Она имеет внутри канал для ударника, боевой пружины и муфты и чашечку для шляпки патрона с отверстием для выхода бойка ударника. По бокам боевой личинки находятся два продольных паза: в правом помещается выбрасыватель, в левом – гильзоотражатель с пружинами. В передней нижней части боевой личинки сделан выступ, выполняющий роль досылателя патрона, в задней части имеется пенек с отверстием для надевания стебля затвора с рукояткой.

Стебель затвора с рукояткой необходим для удобства действия затвором. Он имеет два больших выреза для выступов курка, когда он спущен, и два малых выреза для выступов курка при открытом затворе. Передняя часть стебля соединена с пеньком боевой личинки посредством кольцевой проточки между пеньком и задним срезом личинки.

Курок удерживает ударник на боевом взводе. Он имеет полукруглые выступы и скос, являющийся боевым взводом. Внутри курка сделано нарезное отверстие для навинчивания на ударник, а сзади – сквозное отверстие для крепления курка на ударнике шпилькой.

Ударник служит для удара бойком по закраине гильзы. На него надевается боевая пружина с муфтой. Он имеет впереди венчик для упора пружины и боек, сзади – нарезную часть для навинчивания курка. Боевая пружина сообщает ударнику поступательное движение. Она надевается на ударник, причем переднем концом упирается в венчик ударника, а задним – в муфту. Прицельное приспособление предназначено для направления винтовки в цель и придания ей необходимого угла прицеливания. Оно состоит из секторного прицела открытого типа и мушки с наушником.

Патрон для малокалиберной винтовки отличается отсутствием специального капсюля. Ударный состав, необходимый для воспламенения порохового заряда, впрессовывается в шляпку гильзы между стенками ее закраины. Малокалиберный патрон представлен на рисунке 1.

Гильза изготовляется из латуни и имеет цилиндрическую форму. Внутри гильзы, кроме ударного состава, помещается бездымный пироксилиновый порох. В передней части гильзы укрепляется пуля, изготовленная из сплава свинца с сурьмой. В средней части пули сделаны ведущие пояски для

уменьшения трения о канал ствола. На задней части имеется сферическое углубление для предупреждения прорыва газов между пулей и стенками ствола при выстреле.

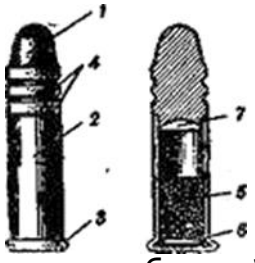

Рис. 1. Малокалиберный патрон

1 – пуля; *2* – гильза; *3* – закраина гильзы; *4* – ведущие пояски; *5* – пороховой заряд; *6* – ударный состав; *7* – сферическое углубление.

Малокалиберная винтовка ТОЗ-12 является улучшенным спортивным образцом винтовки ТОЗ-8. Эта винтовка предназначена для начального обучения стрелков-спортсменов, тренировок стрелков-разрядников и массовых соревнований в тирах и на стрельбищах. Калибр винтовки – 5,6мм; вес – 3,5 кг; длина ствола – 600-640мм; длина прицельной линии – 755-800мм; количество нарезов – 4; усилие спуска – 0,8-0,5кг. Назначение и устройство ствола, ствольной коробки, спускового механизма и затвора те же, что и у винтовки ТОЗ-8. Ложа пистолетной формы с удлиненным цевьем. Прицельные приспособления состоят из диоптрического прицела и мушки (диоптры и мушки сменные). Диоптрический прицел состоит из угольника, колодки с переходной планкой и диоптра. На угольнике имеются горизонтальный и вертикальный микрометрические винты поправок с головками. На головках нанесены деления. Каждое деление равно 1/13 оборота. При повороте головки на одно деление происходит щелчок и средняя точка попадания перемещается на 1 см. Для того чтобы переместить угольник по вертикали, необходимо предварительно освободить на один оборот стопорный винт. После внесения поправки угольник вновь закрепляется стопорным винтом. К винтовке придаются сменные прямоугольная и кольцевая мушки, которые крепятся в корпусе.

Спортивные крупнокалиберные стандартные винтовки "Рекорд-CISM", "Рекорд-308-CISM" предназначены для спортивной стрельбы на дистанцию 300 м в мужских упражнениях лежа, стоя, с колена по программе Международного стрелкового союза CISM.

Винтовка "Рекорд-CISM" была разработана на заводе "Ижмаш" в 1995 году по заказу МО РФ для сборной команды ЦСКА на базе винтовки "Рекорд-1".

Основным отличием от прототипа является наличие десяти зарядного магазина. Поскольку по правилам CISM магазин не должен выступать за габариты ложи определенного размера, устройство его несколько необычно. В корпусе магазина размещены только патроны и подаватель, а пружина магазина вынесена вперед и давит на подаватель через длинный рычаг.

Изменения были внесены также в спусковой механизм, появилась возможность регулировки усилия спуска, длины предварительного и рабочего хода спускового крючка, расстояния от рукоятки до спускового крючка.

Винтовки выпускаются в нескольких исполнениях, отличающихся друг от друга комплектацией.

Литература

1. Спортивное малокалиберные и крупнокалиберные винтовки: Биатлон-7-3, Биатлон-7-3А, Биатлон-7-4, Биатлон-7-4А, ТОЗ-8, СМ-2, Рекорд-1, Рекорд-1-308, Рекорд-2, Рекорд-2-308, Урал-5-1, Урал-6-2 [Электронный ресурс] // Стрелковый портал Украины, 2006 – 2019. URL: http://www.shooting-ua.com/arm-books/arm_book_28.htm (дата обращения: 03.02.2019).

2. Чем стреляют биатлонисты и чья винтовка стоит в резерве? Неочевидные факты о патронах и оружии [Электронный ресурс] // Матч «ООО Национальный спортивный телеканал», 2015 – 2019. URL: https://matchtv.ru/biathlon/matchtvnews_NI934898_Chem_strelajut_biatlonisty_i_chja_vintovka_stoit_v_rezerve_Neochevidnyje_fakty_o_patronah_i_oruzhii (дата обращения: 03.02.2019).

3. Спортивная малокалиберная винтовка Биатлон-7-4 к. 22LR исп.15 [Электронный ресурс] // Темп оружие и пароны, 2019. URL: https://www.tempgun.ru/catalog/oruzhie/nareznoe_oruzhie/oruzhie_s_ruchnoy_perezaryadkoy/sportivnaya_malokalibernaya_vintovka_biatlon_7_4_k_22lr_isp_15/ (дата обращения: 03.02.2019).

4. Винтовка Калашникова для биатлона [Электронный ресурс] // Популярная механика, 2019. URL: https://www.popmech.ru/technologies/15338-biatlon-ot-kalashnikova/ (дата обращения: 03.02.2019).

Reference

1. Sportivnoe malokalibernye i krupnokalibernye vintovki: Biatlon-7-3, Biatlon-7-3A, Biatlon-7-4, Biatlon-7-4A, TOZ-8, SM-2, Rekord-1, Rekord-1-308, Rekord-2, Rekord-2-308, Ural-5-1, Ural-6-2 [Sporting small-caliber and large-caliber rifles: Biathlon-7-3, Biathlon-7-3A, Biathlon-7-4, Biathlon-7-4A, TOZ-8, SM-2, Record-1, Record-1-308, Record-2, Record-2-308, Ural-5-1, Ural-6-2]. Strelkovyj portal Ukrainy [Shooting portal of Ukraine]. 2016–2019. Available at: http://www.shooting-ua.com/arm-books/arm_book_28.htm (accessed 03.02.2019).

2. CHem strelyayut biatlonisty i ch'ya vintovka stoit v rezerve? Neochevidnye fakty o patronah i oruzhii [What is biathlon shooting and whose rifle is in reserve? Unevident facts about cartridges and weapons]. Match «OOO Nacional'nyj sportivnyj telekanal» [Match "National Sports Channel, LLC"]. 2015-2019. Available at: https://matchtv.ru/biathlon/matchtvnews_NI934898_Chem_strelajut_biatlonisty_i_chja_vintovka_stoit_v_rezerve_Neochevidnyje_fakty_o_patronah_i_oruzhii (accessed 03.02.2019).

3. Sportivnaya malokalibernaya vintovka Biatlon-7-4 k. 22LR isp.15 [Biathlon-7-4 sport small-bore rifle to. 22LR isp.15]. Temp oruzhie i parony [Pace weapons and parons]. 2019. Available at: https://www.tempgun.ru/catalog/oruzhie/nareznoe_oruzhie/oruzhie_s_ruchnoy_perezaryadkoy/sportivnaya_malokalibernaya_vintovka_biatlon_7_4_k_22lr_isp_15/ (accessed 03.02.2019).

4. Vintovka Kalashnikova dlya biatlona [Kalashnikov rifle for biathlon]. Populyarnaya mekhanika [Popular Mechanics]. 2019. Available at: https://www.popmech.ru/technologies/15338-biatlon-ot-kalashnikova/ (accessed 03.02.2019).

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ В КЕНОЗЕРСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ПАРКЕ

Сидорук Анна Юрьевна
магистрант
Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия
Sidoruk Anna Yurievna
undergraduate
Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov
Arkhangelsk, Russia

Аннотация. *В статье дана характеристика основных направлений активного туризма на территории национального парка «Кенозерский»: пешеходный, лыжный, водный. Обозначены перспективы развития конного туризма.*

Abstract. *The article gives a characteristic of the main directions of active tourism on the territory of the Kenozero national park: hiking, ski-tourism, water tourism. The article designates perspectives of the equestrian tourism.*

Ключевые слова: *национальный парк, активный туризм, лыжный туризм, водный туризм, конный туризм*

Keywords: *national park, active tourism, hiking, ski-tourism, water tourism, equestrian tourism.*

Кенозерский национальный парк – особо охраняемая природная территория федерального значения, которая представляет собой природный и историко-культурный комплекс площадью почти 1400 км.кв., расположенный на стыке Плесецкого и Каргопольского административных районов Архангельской области и граничащий с республикой Карелия. В отличие от многих других мест еще до организации национального парка, Кенозерье сохранило значительную часть своего историко-культурного и природного наследия.

Парк имеет поистине уникальное расположение на границе Балтийского кристаллического щита и Русской платформы, что наложило неповторимый отпечаток на его природу. Развитая гидрографическая сеть на территории парка насчитывает 67 ручьев и речек, 251 озеро [3, с.22]. Свое название парк получил от одноименного озера – Кенозера – самого большого по площади озера в парке и третьего по площади в Архангельской области. Территория парка на три четверти покрыта лесной таежной растительностью. Климат района местонахождения парка характеризуется многоснежной умеренно холодной зимой, короткой весной и умеренно-теплым летом.

За 27 лет функционирования Кенозерского национального парка на его территории создана достаточно продуманная система размещения туристов, в которую входят гостиницы, гостевые дома, турприюты, туристические стоянки. На сегодняшний день парк единовременно может разместить 1473 человек.

С целью формирования экологической культуры посетителей, бережного отношения к природе и регулирования рекреационной нагрузки на природные

комплексы и объекты в парке обустроено 9 экологических троп и 7 туристских маршрутов (Таблица 1). Тропы и маршруты оборудованы настилами по заболоченной местности, указателями, местами отдыха, а также информационными стендами и арт-объектами.

Таблица 1

Экологические тропы и туристские маршруты
на территории ФГБУ «Национальный парк «Кенозерский»

№ п/п	Наименование тропы/маршрута	Вид маршрута	Общая протяженность, (км)
1.	«Монастырская тропа»	Пеший	33
2.	«Небеса и окрестности Кенозерья» (южная часть Кенозера)	Водно-пешеходный	37,5
3.	«Небеса и окрестности Кенозерья» (северная часть Кенозера)	Водно-пешеходный	50
4.	«Охотничья заимка»	Автомобильно-пешеходный	12
5.	«Поэтика Почезерского погоста»	Автомобильный	42
6.	«Село раскинулось узорно...»	Пеший	2,6
7.	«Вот моя деревня...»	Пеший	1,4
8.	«Тропа предков»	Пеший	15
9.	«Северный экватор»	Автомобильно-пешеходный	18
10.	«Система пяти озер»	Водный	12
11.	«Тропа муравейников»	Пеший	2,7
12.	«Тропа раздумий»	Автомобильно-пешеходный	2,4
13.	«Транскенозерская тропа»	Водно-пешеходный	32
14.	«Тарасовская боровина»	Водно-пешеходный	18
15.	«Поча-Будылгина: лес и судьбы»	Автомобильно-пешеходный	6
16.	«Тропа старца Кирилла»	Водно-пешеходный	42,2

В соответствии с национальным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 54601-2011 «Туристские услуги. Безопасность активных видов туризма. Общие положения» к активным видам туризма относятся путешествия, походы и экскурсии в природной среде с активными способами передвижения, для которых требуется специальная физическая подготовка и владение определенными навыками и умениями, в том числе по использованию снаряжения и средств передвижения. Активные виды туризма в зависимости от места и способа передвижения подразделяют на пешеходный туризм, лыжный туризм, горный туризм, водный туризм, парусный туризм, велосипедный туризм, автомототуризм, спелеотуризм, конный туризм [2].

Сегодня в Кенозерском национальном парке активно развиваются пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, а также авто- и мототуризм.

Особой популярностью у туристов пользуется «Транскенозерская тропа» протяженностью 36 км. Маршрут проходит по исторической дороге, связывающей Каргопольский и Плесецкий секторы парка, по которой шло

освоение территории Кенозерья древними новгородцами в XII – XIV вв. Маршрут включает такие культурные объекты как старинные деревни Масельга, Думино, Федоровская, Ведягино, знаменитые «святые» рощи, поклонные кресты, памятники гражданской и культовой архитектуры. Доминантой «Транскенозерской тропы» является Кенозерский «град-Китеж» - архитектурный ансамбль Порженского погоста XVIII века, состоящий из церкви святого великомученика Георгия с редкой для Кенозерья клинчатой кровлей и бревенчатой ограды вокруг храма. Это место, расположенное в Кенозерском национальном парке, входит в пятёрку самых труднодоступных и загадочных достопримечательностей России [4].

Тропа используется посетителями парка круглогодично. Летом и осенью туристы осуществляют пешие и велосипедные походы, зимой – лыжные и снегоходные путешествия. Лыжный туризм в парке является одним из самых массовых, поскольку зимний сезон продолжается с декабря по апрель. Лыжный туризм в Кенозерье многообразен: это и однодневные прогулки на лыжах по оборудованным экологическим тропам, и походы по заснеженным таежным лесам, и многодневные переходы из одного сектора парка в другой.

Благодаря обширной водной сети, в Кенозерском национальном парке востребован водный туризм, включающий путешествия, походы и экскурсии на лодках, катамаранах, плотах, рафтах, байдарках, каяках и др. Здесь, на берегу северо-восточного плеса Ундозера, берёт начало один из самых красивых и познавательных водных маршрутов по северу России. Это маршрут 2 категории сложности протяженностью 215 км: Ундозеро – р. Ундоша – Почозеро – р. Поча – Кенозеро – р.Кена – р. Онега. В X-XIV веках по Почозеру, реке Поче и Кенозеру проходила часть древнего водно-волокового пути новгородцев, активно осваивавших северные земли.

План прохождения маршрутов составляется, как правило, туристами самостоятельно и согласовывается с сотрудниками отдела развития туризма национального парка «Кенозерский». Также туристские группы, совершающие спортивные походы (путешествия) в индивидуальном порядке обращаются с заявкой о постановке на учет на время совершения похода в федеральное казенное учреждение «Центр управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Архангельской области». В соответствии с п. 2 ст.15 Федерального Закона «Об особо охраняемых природных территориях» на территориях национальных парков запрещается любая деятельность, которая может нанести ущерб, в том числе организация туристских стоянок, мест отдыха и разведение костров за пределами специально предусмотренных для этого мест [1]. Во время путешествия туристы размещаются на ночевку в обустроенных парком турприютах или на туристических стоянках, оснащенных столами со скамейками под навесом, местом для костра, запасом дров, туалетом и мусоросборником.

Новым перспективным направлением в развитии активного туризма в Кенозерском национальном парке может стать конный туризм. В июне 2018 года в д. Морщихинская Каргопольского сектора парка начал свою работу конный двор «Мезенка», насчитывающий 11 лошадей и 2 пони [5]. В августе 2018 года Кенозерский национальный парк впервые принял участие в Международной конной выставке «Иппосфера» в Санкт-Петербурге. Три

лошади мезенской породы конного клуба «Мезенка» были признаны лучшими в породных рингах. Уже сейчас ведётся работа по разработке конных маршрутов разной степени сложности, которые подойдут и для новичков, и для настоящих профессионалов верховой езды.

Таким образом, территория Кенозерского национального парка обладает огромным потенциалом для развития активного туризма и представляет несомненный интерес для граждан России и других стран мира.

Литература

1. Федеральный закон «Об особо охраняемых природных территориях» от 14.03.1995 г. № 33-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-14031995-n-33-fz-ob/ (дата обращения 01.02.2019)

2. ГОСТ Р 54601-2011. Туристские услуги. Безопасность активных видов туризма. Общие положения. Введ. 2011-12-06. М. : Стандартинформ, 2012. 8 с.

3. Шатковская Е. Ф. Верность старине и вера в чудесное: путеводитель по Кенозерскому национальному парку. Северодвинск : ЗАО «Партнер НП», 2009. 97 с.

4. ТОП-5 самых труднодоступных и загадочных достопримечательностей России [Электронный ресурс]. URL: http://www.atorus.ru/press-centre/new/12500.html (дата обращения: 31.01.2019)

5. Мезенские лошади в Кенозерье – первые достижения [Электронный ресуср]. URL: http://www.kenozero.ru/o-parke/materialy/novosti/mezenskie-loshadi-v-kenozere-pervye-dostizheniya/ (дата обращения: 31.01.2019)

References

1. Federal'niy zakon «Ob osobo ohraniaemih prirodnih territoriyah» at 14.03.1995 № 33-FZ [Federal Law «About specially protected natural areas» of March 14, 1995, № 33-FZ]. Available at: http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-14031995-n-33-fz-ob/ (accessed 01.02.2019).

2. GOST R 54601-2011. Turistskie uslugi. Bezopasnost' aktivnih vidov turizma. Obshie pologhenia [GOST R 54601-2011. Tourist services. Safety of active tourism]. Enter 2011-12-06. Moscow: Standardinform Pub., 2012. 8 c.

3. Shatkovskaiya, E.F. Vernost' starine i vera v chudesnoie: putevoditel' po Kenozerskomu Natcional'nomu Parku [Guide Book of Kenozero National Park]. Severodvinsk: ZAO «Partner NP», 2009. 97 p.

4. TOP-5 samih trudnodostupnih I zagadochnih dostoprimechatel'nostei Rossii [Top-5 of the most inaccessible and mysterious sights in Russia]. Available at: http://www.atorus.ru/press-centre/new/12500.html (accessed 31.01.2019).

5. Mezenskie loshadi v Kenozerie – pervyie dostizhenia [The Mezen horses in Kenozero – first achievements]. Available at: http://www.kenozero.ru/o-parke/materialy/novosti/mezenskie-loshadi-v-kenozere-pervye-dostizheniya/ (accessed 31.01.2019).

УДК 796.035

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ВЕТЕРАН СПОРТА», КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПРИДАНИЯ ОФИЦИАЛЬНОГО СТАТУСА МАССОВОМУ СПОРТИВНОМУ ДВИЖЕНИЮ ГРАЖДАН СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

DEFINITION OF THE CONCEPT OF "SPORT VETERAN" AS A NECESSARY CONDITION FOR GIVING OFFICIAL STATUS TO THE MASS SPORTS MOVEMENT OF MIDDLE-AGED AND OLDER CITIZENS

Андреева Юлия Сергеевна
магистрант
факультет «Академия физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Andreeva Julia Sergeevna
magistrant
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
заведующая кафедрой теории и методики избранного вида спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Head of the Department of theory and methods of the chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье исследовано понятие «ветеран спорта». Различные подходы к толкованию этого термина мешают дать четкое юридическое определение людям среднего и старшего возраста, занимающимся спортом, что в свою очередь, не дает возможности подвести юридическую и законодательную базу под одно из самых массовых спортивных движений России.*

Abstract. *The article explores the concept of "veteran sport". Different approaches to the interpretation of this term make it difficult to give a clear legal definition to middle-aged and older people involved in sports, which in turn makes it impossible to develop one of the most popular and mass sports movements in Russia with the support of the government.*

Ключевые слова: *ветеран, мастер спорт, спортсмен, средний и старший возраст, спортивные достижения, соревнования, массовый спорт.*

Keywords: *veteran, master, sport, athlete, middle and older age, sporting achievements, competitions, mass sport.*

В многих регионах России проводятся соревнования для ветеранов спорта, которые нося как комплексный характер, так и по отдельным видам спорта. Некоторые спортивные федерации поддерживают возможность проведения в России крупнейших международных стартов для ветеранов спорта [3, 5]. Однако, многие государственные органы управления не поддерживают

проведение соревнований отдельно для ветеранов спорта.

В последнее время в России обозначились значительные изменения в отношение к гражданам среднего и старшего возраста, которые вызваны многими экономическими и социальными причинами.

Во-первых, выросла средняя продолжительность жизни. В 80-е она была на уровне 68-69 лет, после развала СССР упала до 64 (к 95 году), а затем, с ростом экономики потихоньку также начала расти. В 2015 году был побит абсолютный рекорд для России за всю историю, и к 2019году мы вплотную приблизились к цифре 73 года [3]. По прогнозам ученых продолжительность жизни в России будет расти приблизительно на три года за десятилетие.

Во-вторых, увеличился, так называемый «активный пенсионный период». Улучшение медицинского обслуживания, развитие геронтологии, и появление социальных центров, направленных на организацию досуга людей старшего возраста, активная жизненная позиция самих граждан приводят к тому, что пенсионеры не хотят «доживать», сидя у телевизора, они стараются разнообразить время на пенсии, участвуя в социальной, культурной и, конечно, спортивной жизни страны [6].

В-третьих, с развитием комплекса «Готов к труду и обороне» закрепление понятия возрастной группы спортсменов стало особенно актуальным. Это связано с тем, что требования к его выполнению готовят с учетом возрастных особенностей лиц, выполняющих нормативы. Однако, необходимо отметить, что для людей пожилого возраста почти нет возможностей для организованных занятий спортом, за исключением платных, то есть, есть объективные проблемы в приобщении граждан к занятиям физической культурой и различными видами спорта [7].

Необходимо рассмотреть, как складывается карьера в спорте. Давайте сравним, в какие временные рамки укладывается та или иная спортивная категория. В среднем, дети начинают заниматься спортом с семи лет. До 18 лет – это детский и юношеский спорт – закладываются основы мастерства, базовые навыки и физические кондиции, необходимые для избранного вида спорта. Итого - около 10 лет. Затем наступает пора студенческого спорта, по современным правилам «студентом» в спорте можно быть до 25 лет, т.е. 8 лет. Наиболее талантливые спортсмены попадают в мир спорта высоких достижений. В среднем, спортивная жизнь в этом мире длится 10-15 лет (за редким исключением). Таким образом, профессиональная карьера в большинстве случаев заканчивается к 35 годам. С учетом вышеизложенного, получается, что последующие 35 лет жизни, когда физически и морально человек еще не готов «доживать», он полон сил и желаний проявлять свои лучшие качества, остаться в хорошей форме как можно дольше он просто оказывается отстранен от спортивной жизни страны. Это происходит от того, что ветеранское движение в спорте не имеет официального статуса в системе развития физической культуры и спорта России. В Федеральном законе «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (No 329-ФЗ от 4.12.2007 года) пока не зафиксировано определения понятий «Ветеран спорта» или «Ветеранский спорт», хотя фактически эти понятия давно используются при организации и проведении соответствующих соревнований. Еще 2014 г. при соавторстве с нынешним Министром Спорта П. А. Колобковым была написана статья

«О развитии ветеранского спорта», где подробно были рассмотрены проблемы ветеранского спорта и возможные пути их решения. Краеугольный камень, не дающий двигаться в этом направлении – определение понятия «Ветеран спорта». Любой официальный документ начинается с определений и терминов. А толкования этого понятия кардинальным образом расходятся. Одни считают, что «Ветеран спорта» - это «Человек в возрасте старше 40 лет, систематически занимающийся ФКиС и участвующий в соревнованиях».[4] При этом заслуги человека в профессиональном спорте не учитываются.

Другие считают, что понятие «Ветеран спорта» должно относиться как раз только к людям, имеющим награды мирового и европейского значения, и заслужившим право на поощрение со стороны государства. – «Награжденные государственными наградами, либо удостоенные почетных званий СССР или Российской Федерации за заслуги в сфере физической культуры и спорта, в том числе почетных спортивных званий, либо награжденные ведомственными знаками отличия в сфере физической культуры и спорта и имеющие стаж выступлений на спортивных соревнованиях не менее 15 лет». [4]. Приверженцы этого подхода вполне логично проводят аналогию с понятием «ветеран войны», и считают неуместным употребление самого слова «ветеран» для массового спорта. К сожалению, многочисленные попытки найти синоним, который бы передавал суть понятия, не увенчались успехом. В мировой практике, где спорт для людей среднего и старшего возраста имеет уже внушительную историю и огромный опыт, практикуется понятие «master». Наравне с Олимпийскими Играми проводятся «World Masters' Games». Но в России этот термин уже занят давно и прочно: понятие «мастер спорта» - это спортивное звание. Как же «примирить» приверженцев разных толкований термина «ветеран». Ведь важно дать статус целой армии спортсменов, выступающих в 50 и 60, и 70 лет на мировых и европейских аренах, так же прославляющих нашу страну и способствующих укреплению спортивного авторитета России [8]. Неважно, был ли этот человек профессиональным спортсменом ранее. Вливаясь в ветеранское движение люди, зачастую, даже вид спорта меняют. И не менее важно, отметить спортсменов, имеющих особые заслуги перед Родиной, независимо от того, решили они продолжать занятия спортом или нет. Кто-то, может, и хотел бы, да состояние здоровья не позволяет.

В России любительский профессиональный спорт отличаются друг от друга тем, что спортсмены-любители занимаются спортом в свободное от основной работы время, а профессиональные спортсмены зарабатывают деньги только на спортивных достижениях. Спортсмены-ветераны относятся к категории любителей [1, 2]. Необходимо возрождать комплексные соревнования ветеранов, и они должны занять постоянное место в спортивном календаре. Для этого необходима кропотливая и согласованная работа государственных органов, представителей спортивных федераций и всего ветеранского сообщества [9, 10].

Возможно, решением этой проблемы было бы следующее предложение:

1. Ввести почетное звание «Ветеран спорта высших достижений». Немного громоздко? Ничего, никого же сейчас не пугает звание «мастер спорта международного класса». Это почетное звание будут получать именитые спортсмены, олимпийские чемпионы, чемпионы мира и Европы, имеющие

особые спортивные заслуги перед Отечеством, и закончившие профессиональную спортивную карьеру, независимо от того, продолжают они занятия спортом или нет. Это звание будет даваться пожизненно и спортсмены, получившие его, будут иметь какие-то льготы, установленные государством.

2. Ввести понятие «ветеран спорта – человек, достигший определенного возраста, установленного федерациями по видам спорта, и продолжающий активно заниматься спортом, регулярно участвующий в соревнованиях, организуемых для данной категории спортсменов». И в этом случае неважно, какие достижения были у человека, был ли он профессиональным спортсменом, каким видом спорта он занимался ранее. Таким образом, «ветеран спорта высших достижений» может продолжать активную соревновательную деятельность в качестве ветерана спорта, а, может, и нет.

Литература

1. *Анашкин С.А. Мастер спорта: власти игнорируют ветеранов спорта. М., 2017.*
2. *Калмыков С. В., Гулгенов Ц. Б., Сагалеев А. С. Образ жизни и физкультурно-спортивная деятельность ветеранов спорта // Вестник Бурятского госуниверситета. 2009. № 13. С. 39-42.*
3. *Калмыков С. В., Гулгенов Ц. Б., Сагалеев А. С. Социальные, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты проблемы спорта ветеранов. // Вестник Бурятского госуниверситета. 2009. № 13. С. 19-23.*
4. *Колобков П. А., Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. О развитии ветеранского спорта в российской федерации. Москва, 2014.*
5. *Куличенко С. В. Организация оздоровительных физических занятий с мужчинами 70-80 лет // Вестник спортивной науки. 2006. № 2. С 46-48.*
6. *Никитушкин В. Г., Чернышова Е. Н. Массовая физическая культура и оздоровление населения. Смоленск, 2014.*
7. *Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. М., 2016.*
8. *Соколов А. С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта. М., 1999.*
9. *Столяр К. Э., Столяр Л. М., Бабенов И. Н. Перспективы проведения российских комплексных соревнований ветеранов. М., 2015.*
10. *Фунина Е. Е., Панова Е. О., Кодолова Ф. М. Клуб ветеранов спорта как новая форма спортивно-массовой работы в общеобразовательной работы. Ульяновск, 2013. – статья из журнала Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 4. С. 62-64.*

References

1. *Anashkin S. A. Master sporta: vlasti ignoriruyut veteranov sporta[The authorities ignore veterans of sports. Moscow, 2017.*
2. *Kalmykov S. V., Galganov C. B., Sagalaev A. S. Obraz zhizni i fizkul'turno-sportivnaya deyatel'nost' veteranov sporta [Lifestyle and sports activities of sports veterans]. Vestnik Buryatskogo gosuniversiteta - Bulletin of the Buryat State University, 2009, no. 13, pp. 39-42.*
3. *Kalmykov S. V., Galganov C. B., Sagalaev A. S. Social'nye, mediko-biologicheskie i psihologo-pedagogicheskie aspekty problemy sporta veteranov [Social, medico-biological and psycho-fedextorsemide aspects of sport veterans]. Vestnik Buryatskogo gosuniversiteta - Bulletin of the Buryat State University, 2009, no. 13, pp. 19-23.*

4. Kolobkov P. A., Vinogradov P. A., Okun'kov YU. V. O razvitii veteranskogo sporta v rossijskoj federacii [On the development of veterans ' sport in the Russian Federation]. Moscow, 2014.

5. Kulichenko S. V. Organizaciya ozdorovitel'nyh fizicheskih zanyatij s muzhchinami 70-80 let [Organization of health physical training with men 70-80 years]. Vestnik sportivnoj nauki - Bulletin of a sports science, 2006, no. 2, pp. 46-48.

6. Nikitushkin V. G., Chernyshova E. N. . Massovaya fizicheskaya kul'tura i ozdorovlenie naseleniya [Mass physical culture and health improvement of the population]. Smolensk, 2014.

7. Pochinkin A. V. Menedzhment v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta [Management in the field of physical culture and sports]. Moscow, 2016.

8. Sokolov A. S. Rol' i uchastie mestnyh organov vlasti Germanii i Francii v razvitii fizicheskogo vospitaniya i sporta [The Role of the local authorities of Germany and France in the development of physical education and sport]. Moscow, 1999.

9. Stolyar K. EH., Stolyar L. M., Babenov I. N. Perspektivy provedeniya rossijskih kompleksnyh sorevnovanij veteranov [The Outlook for the Russian integrated competition veterans]. Moscow, 2015.

10. Funina E. E., Panova E. O., Kodolova F. M. Klub veteranov sporta kak novaya forma sportivno-massovoj raboty v obshcheobrazovatel'noj raboty [The Club of Veterans of Sport as a new form of sports and mass work in general education]. Ulyanovsk, 2013.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS OF HEALTHY LIFE STYLE SCHOOLBOYS

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, 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. *Проблемы обеспечения безопасности объективно затрагивают все стороны нашей жизнедеятельности и имеют многоплановый характер. С развитием социума категория безопасность претерпела существенные изменения.*

Abstract. *Problems of security objectively affect all aspects of our life and have a multifaceted nature. With the development of society, the category of security has undergone significant changes.*

Ключевые слова: *функциональные компоненты, личная безопасность, физическая безопасность, психологическая безопасность, интеллектуальная безопасность, социальная безопасность, экологическая безопасность.*

Keywords: *functional components, personal safety, physical safety, psychological safety, intellectual safety, social safety, environmental safety.*

Нынешние старшеклассники являются основным трудовым резервом нашей страны. Они будущие родители и от их здоровья и благополучия зависит дальнейшее развитие всей нации. Старшеклассники, особенно 10 и 11 класс, являются наиболее уязвимыми, это обусловлено увеличением учебной нагрузки, недостаточным уровнем двигательной активности, возникновение проблем в социальном и межличностном общении. Из выше изложенного следует, что большое значение следует уделить изучению ценностных ориентаций современных старших школьников в здоровом стиле жизни.

Физическая активность - один из важных факторов здорового стиля жизни, она воздействует на человеческую деятельность, материальное благополучие общества, выбор ценностных ориентаций в поведении. В связи с этим «Физическая культура» является компонентом блока обязательных гуманитарных дисциплин, Государственного образовательного стандарта. Обеспечение старших школьников знаниями о жизнедеятельности человека, здоровье и здоровом стиле жизни, также научить их применять полученные знания на практике, которые будут способствовать сохранению и укреплению здоровья, развитию и совершенствованию психофизических установок и способностей личности. Вышеперечисленные аспекты раскрывают основные задачи ФК.

Важной составляющей успешно выполненной любой деятельности,

что касается и физкультурно-спортивной - ценностные ориентации. Один из составляющих компонентов ценностных ориентаций является мотивация.

Мотивация к физической активности - состояние особое для личности. Оно направленно на достижение самого оптимального уровня физической подготовки и работоспособности. Формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Особенно мотивационно-ценностная составляющая отражает - положительные эмоциональные отношения к ФК, сформировать потребность в ней, комплекс знаний, интересов, мотивов и установок, волевых качеств, которые ориентированы на практическую и познавательную деятельность. В исследованиях Л. И. Божовича, О. В. Дашкевич, В. И. Ковалева, А. М. Матюшкина отводится важная роль для познавательных мотивов, для решения важных проблем в и развитии активности личности, эффективного обучения, формированию предрасположенностей и способностей, это способствует изучению механизма формирования познавательных интересов.

Пониженный уровень ценностных ориентаций здорового стиля жизни у старшеклассников, не сформированная потребность к занятиям физической культурой, бесспорно вызвана слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работой. Исходя из сказанного, важным становится значение поиска новых форм организации, средств и методов, способствующих эффективно реализовывать данное направление в школах.

Старшеклассники ведут малоподвижный образ жизни. У старших школьников не до конца сформировалась потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Это способствует низкому уровню мотивации к ЗОЖ, приводит к падению уровня индивидуального здоровья, спаду в умственной и физической работоспособности, замедлению в физическом развитии и физической подготовке выпускников школ.

Следствием этого большое значение необходимо уделить исследованиям ценностных ориентаций в ЗОЖ у старших школьников, поиск путей их повышения.

Старшеклассники недооценивают значение физической активности в их жизни. Это важнейшая проблема современного человека.

Объектом исследования является здоровый образ жизни старших школьников.

Предметом исследования является процесс формирования ценностных ориентаций у старшеклассников к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания.

Опираясь на полученные мотивы в занятиях физической культурой и применяя дифференцированный подход, учитывая особенности типов личности школьников, отношение к ФК, интересы, необходимо разработать формы и методы организации занятий, оптимальные удовлетворявшие потребности выпускников школ.

Результатом изучений, анализа и обобщения научной и методической литературы по данной теме исследования можно предположить, что в основу возникновений мотивов к физической активности и к занятиям ФК лежат, потребности и объективно оцененные условия жизни, так же и позиция внутри самой личности. Физическая активность определена, в своей основе, эмоциями,

такими как переживания, которые привлекают к физкультурно-спортивным занятиям и доставляют им удовольствия.

Для определения уровня развития волевой сферы старшим школьникам предлагалась анкета с расположенными в произвольном порядке 18 волевых качеств. Ученикам необходимо было расположить волевые качества в порядке, их значения в ходе формирования ЗОЖ.

Экспресс-скрининговая методика определяющая уровень соматического здоровья Г.Л. Апанасенко заключается в наборе медико-биологических тестов для оценки функционального состояния и физического развития систем организма.

В соответствии с набранными баллами все участники теста делятся на 3 группы: первая - от 0 до 5 баллов; вторая - от 6 до 9 баллов; третья - от 10 до 13 баллов (таблица 1). Участников первой группы относят к лицам с низким уровнем здоровья, второй группы - к лицам со средним уровнем, третьей - к лицам с высоким уровнем. Эта методика, применяемая широко в практике, показывает очень высокую степень достоверности при диагностике соматического здоровья, в данный момент времени и в перспективе.

Таблица 1

Экспресс-скрининг соматического здоровья старших школьников (в баллах)

Показатели	I	II	III
	низкий	**средний**	**высокий**
Жел. мл/кг масса тела,	менее 55	56-61	62 и более
Динамометрия сильн. кисти масса тела, кг	менее 57	58-66	67 и более
Время задержки дыхания на вдохе, сек	38 и менее	39-50	51 и более
ЧСС х АД сист. уел. ед.100	91 и более	90-81	80 и менее
Общая оценка	5 и менее	6-9	10-13

В исследовании участвовали учащиеся МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа» Орловского района Орловской области. На базе МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа» использовались разные формы по организации и проведению оздоровительной работы со старшеклассниками, оздоровительные инновационные технологии, происходил поиск самого эффективного и оптимального их применения в ходе физического воспитания в школе.

В процессе эксперимента ученики на уроках-тренингах получали необходимый объем знаний о человеческом организме и условиях ЗОЖ. Происходило обучение приемам самоконтроля и контроля за своим физическим, психическим и функциональным состоянием, осваивались новые оздоровительные технологии, помогающие созданию ЗОЖ. Помогали выработке умений в регулировании своего психологического состоянии в соответствии с внешними условиями.

В ходе усвоения знаний, навыков и умений перед обучающимися были поставлены задачи имеющие развивающий характер, осмысленного, вдумчивого, подхода к процессу обучения. Задания подобного характера, вызывающие теоретическое и практическое исследование, на учебных занятиях создали заинтересованную творческую атмосферу, помогающие в формировании потребностей в овладении ценностями ЗОЖ.

Задания по становлению психофизического здоровья личности, которые требовали теоретическое и практическое исследования, примерно были следующими:

1. Определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) при определенной нагрузке.
2. Определить степень нагрузки при определенной ЧСС.
3. Найти зависимость ЧСС от степени нагрузки и построить ее график.
4. Выполнить тестирование конкретных двигательных способностей с дальнейшим их объяснением и оценкой.
5. Провести психологическое тестирования личностных особенностей с дальнейшим объяснением и оценкой.

В ходе педагогического эксперимента условно можно выделить три основных этапа формирования ЗОЖ.

Основной задачей первого этапа стало создание интеллектуальной базы у учеников и активизации познавательной позиции в соответствии с ценностями ЗОЖ. Старшеклассников учили решать задачи по созданию компонентов ЗОЖ.

При проведении второго этапа эксперимента старшим школьникам необходимо было решить проблемы в ходе образования психофизического здоровья личности.

Примеры проблем, возникающие в ходе формирования ЗОЖ, необходимых для решения старшими школьниками:

На последнем этапе педагогического исследования ученики разрабатывали и применяли на практике (с помощью учителя) индивидуальную программу коррекции, формирование и совершенствования своего психофизического состояния, в котором были намечены ориентиры, к которым следует стремиться, чтобы достичь поставленной цели - психофизического здоровья личности.

Программа по достижению психофизического здоровья личности должна содержать следующие разделы:

1. Данные о психофизическом здоровье личности (по оценкам функциональных систем организма), к которым надо стремиться, чтоб достичь поставленной цели.
2. Программу физического развития.
3. Содержание, методы и средства двигательной подготовки.
4. Методику закаливания.
5. Улучшение приемов для психорегуляции своего состояния.
6. Программу по избавлению от вредных привычек.

Использование своей программы позволит старшеклассникам выступить в качестве творца своего здоровья, и этим поспособствует выработать ценностное отношение к главному компоненту программы - психофизическому здоровью.

Это поэтапное вовлечение старших школьников, более сложные формы

практической и познавательной физкультурно-оздоровительной деятельности помогают наиболее оптимальному становлению мотивации к ЗОЖ.

В педагогическом эксперименте участвовало всего 82 учащихся старших классов, из них 40 человек составили контрольную группу и 42 - экспериментальную, принимающие участие в преобразующе-формирующей деятельности. 10 «А» и 11 «Б» составили контрольную группу, а 10 «Б» и 11 «А» экспериментальную. В обе группы входили как лица мужского, так и женского пола в равной пропорции.

Проводя анализ результатов, полученных при изучении поведенческой составляющей отношений учащихся старших классов к здоровью в конце исследования, можно отметить следующее:

1. Значительно выросли показатели отношения без исключения ко всем составляющим ЗОЖ.
2. Разница показателей отношения к составляющим эксперимента и в его начале является статистически достоверной. Самый больший прирост в баллах был получен у определяющего компонента ЗОЖ - двигательной активности: $F = 101,28$, $p < 0,001$.
3. Самую большую инертность в становлении поведенческого отношения были получены у тех составляющих ЗОЖ, связанных с привычками человека, их формирование нужно проводить в более раннем возрасте.
4. Значимый прирост в показателях отношений к составляющим ЗОЖ, как использование психорегуляции и использование методов самоконтроля и контроля за состоянием своего здоровья, говорят о эффективно формирующемся когнитивном компоненте ценностного отношения.

Можно сделать вывод, что в процессе педагогического исследования были решены задачи, которые обозначены были в начале исследования.

Изучая степень отношения учащихся старших классов к составляющим ЗОЖ, можно отметить, что число регулярно выполняющих составляющие ЗОЖ выросло к концу исследования до 38% (т.е. на 15%), а 28% следуют им почти всегда, следовательно, можно сказать, что 66% или 2/3 старшеклассников приобщились к ЗОЖ. (рис. 1.)

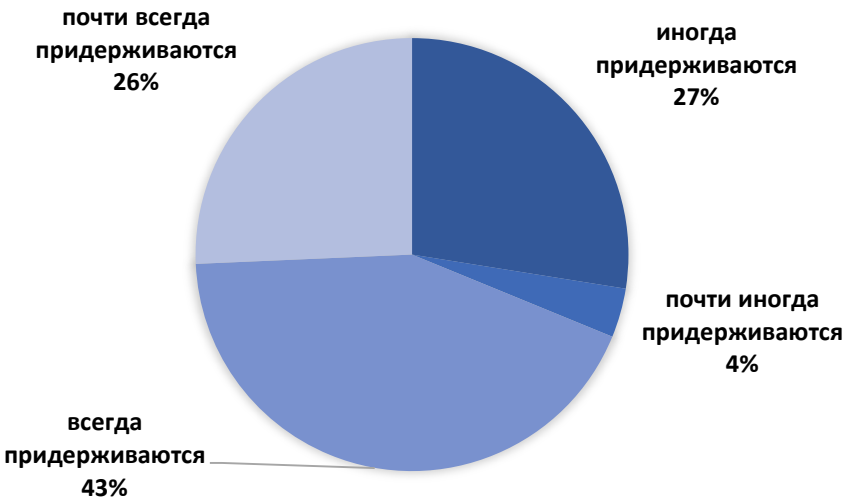

Рис. 1. Отношение старшеклассников к составляющим ЗОЖ в конце эксперимента

На основании изложенного выше, можно сделать вывод, что после проведенного педагогического эксперимента у большинства старших школьников сформировалась мотивация к ЗОЖ.

Исследования соматического здоровья старшеклассников контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2

Количественные показатели состояния соматического здоровья старшеклассников (N = 82)

Группа показатели	контрольная группа				экспериментальная группа			
	XjA	XjB	a	t	XjA	XjB	a	t
Уровень соматического здоровья (юноши), баллы	6	5	-1	-	6	10	4	22,2
Уровень соматического здоровья (девушки), баллы	6	6	0	-	6	10	4	19,9

XjA, XjB - средние арифметические величины показателей уровня соматического здоровья (в баллах);

a = XjB - XjA - разница между средними арифметическими величинами показателей (в баллах);

t - критерий Стьюдента, статистический показатель, определяющий уровень достоверности:

$$t = \frac{XjB - XjA}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

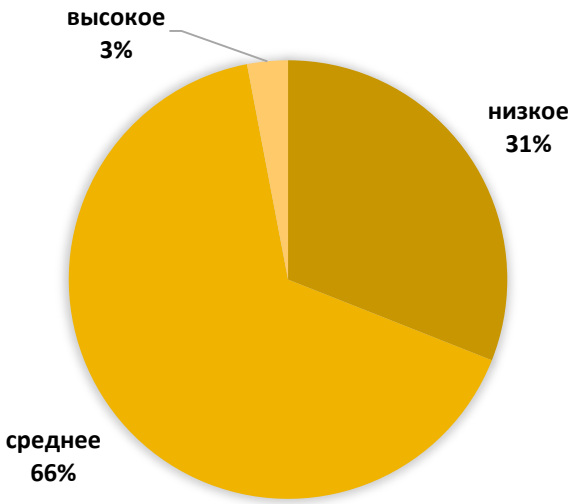

Рис. 2. Уровни соматического здоровья у юношей в начале эксперимента

Можно сделать следующий вывод, что невзирая на рост учебной нагрузки и приближение к экзаменам, у школьников экспериментальной группы выросли показатели соматического здоровья. (рис. 2, 3).

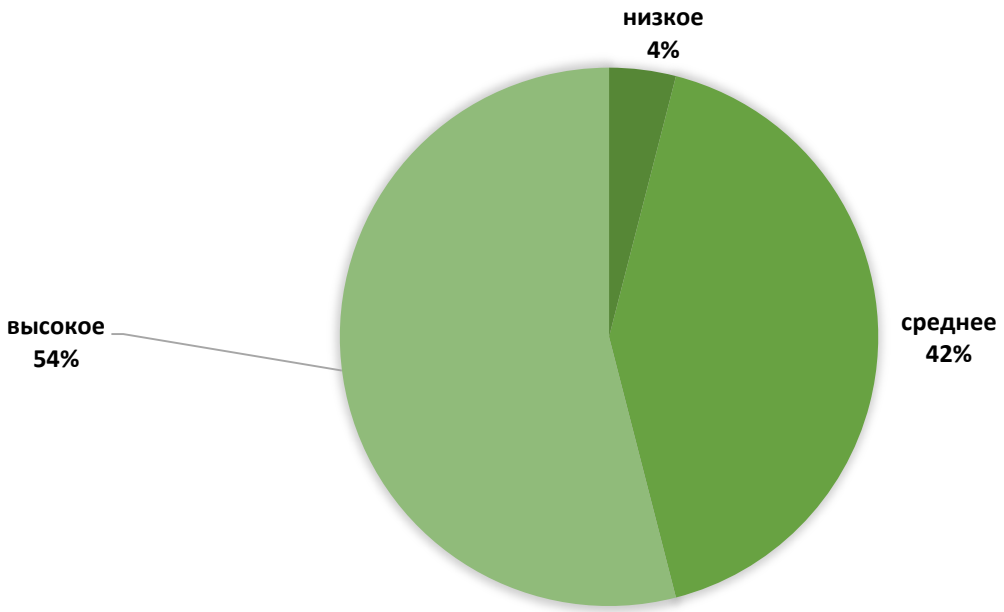

Рис. 3. Уровни соматического здоровья у юношей в конце эксперимента

Проводя сравнения показателей у девушек в экспериментальной группе число с высоким уровнем состояния соматического здоровья выросло с 5% до 59%, а с низким уровнем соматического здоровья уменьшилось с 28% до 6% (рис. 4, 5), что выступает в качестве показателя эффективности педагогического эксперимента.

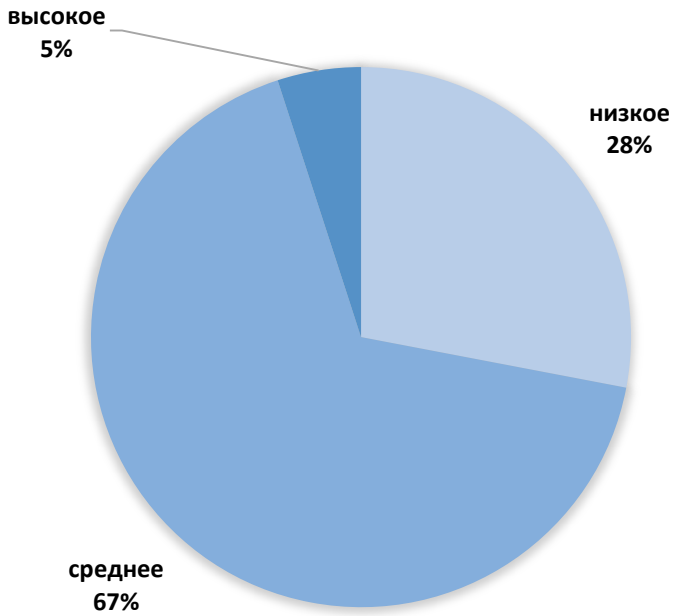

Рис. 4. Уровни соматического здоровья у девушек в начале эксперимента

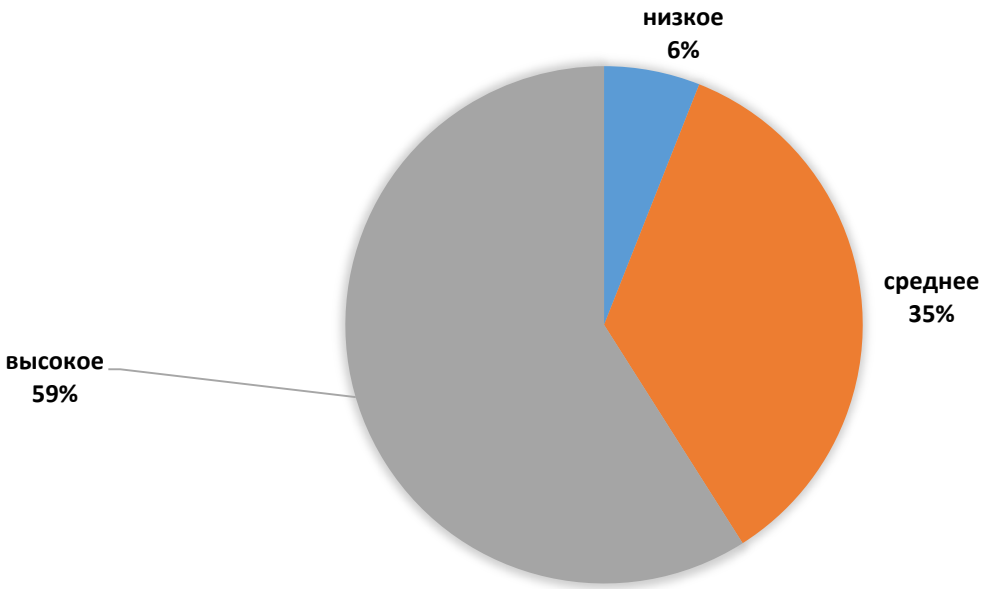

Рис. 5. Уровни соматического здоровья у девушек в конце эксперимента

У старших школьников в контрольной группе, за такой же отрезок времени у юношей на 3% выросло число с низким уровнем соматического здоровья, также на 3% увеличилось количество вошедших в группу со средним уровнем здоровья, а количество учеников, составляющих группу с высоким уровнем здоровья, осталась без изменений.

При сравнении показателей числового состава групп с высоким уровнем соматического здоровья у девушек и юношей в экспериментальной группе 59% и 54% соответственно и численный показатель старших школьников, регулярно придерживающихся условиям ЗОЖ - 66%, можно отметить высокую связь этих показателей, показывающих что, если постоянно следовать принципам ЗОЖ несомненно это поможет повысить уровень соматического здоровья старших школьников.

Выводы.

1. Анализируя состояние системы физического воспитания, выявлена ее низкая эффективность. Всего лишь 23% старшеклассников следуют ЗОЖ, здоровыми из школ выпускаются только 25% выпускников.
2. Была попытка приблизиться к решению проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения путем реализации концепции физического воспитания, ориентированного на приоритет здоровья ученика.
3. Основной задачей физического воспитания должно быть формирование ценностного отношения к ЗОЖ учащихся старших классов в ходе физического воспитания.
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и к ЗОЖ невозможно без ценностной ориентации на данный объект.

Литература

1. Белокопытова Ж. А. Основы мотивации в области ФКиС / Ж.А. Белокопытова – К. : Научный мир, 2009. – 32 с.

2. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность и ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. - К. : Олимпийская литература, 2009. – 424 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения / Т. Ю. Круцевич. - Т. 2. – М. : Олимпийская литература, 2010.

4. Махов С. Ю. Психофизический многофункциональный тренинг / С. Ю. Махов // Наука-2020 : Тенденции развития направлений современной психологии физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции 11-13 марта 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИВ; ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»; под. ред. С. Ю. Махова. – Орел, 2016. – № 2 (8). – 180 с.

5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д : Фениш;2010.- 384 с.

References

1. Belokopytova Zh. A. Osnovy motivacii v oblaste FKiS [Fundamentals of motivation in the field of Physics and Culture]. Kiev, Scientific world Publ., 2009, 32 p.

2. Bulich Eh. G., Muravov I. V. Zdorov'e cheloveka: Biologicheskaya osnova zhiznedeyatel'nosti i dvigatel'naya aktivnost' i ee stimulyacii [Human health: The biological basis of vital activity and motor activity and its stimulation]. Kiev, Olympic literature Publ., 2009, 424 p.

3. Krucevich T. Yu. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnyh grupp naseleniya [Theory and methods of physical education of various population groups]. T. 2. Moscow, Olympic literature Publ., 2010.

4. Makhov S. Yu. Psihofizicheskij mnogofunkcional'nyj trening [Psychophysical multifunctional training]. Nauka-2020 : Tendencii razvitiya napravlenij sovremennoj psihologii fizicheskoj kul'tury i sporta : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii 11-13 marta 2016 g. Orel [Science-2020: Development trends in the areas of modern psychology of physical culture and sport: materials of the All-Russian scientific-practical conference March 11-13, 2016. Orel]. 2016. no. 2 (8), 180 p.

5. Menhin Yu. V., Menhin A. V. Ozdorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika [Improving gymnastics: theory and methodology]. Rostov-on-Don, Fenish Publ., 2010, 384 p.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

INFORMATION TECHNOLOGY IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Бекетова Дарья Александровна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Beketova Darya Alexandrovna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель:
Савкина Наталья Валентиновна
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Scientific supervisor:
Savkina Natalia Valentinovna
senior Lecturer
department «Applied physical culture»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Активное внедрение технических средств обучения обусловило стремительное развитие процесса информационного обеспечения, которое в течение длительного периода существовало на бумажных носителях. Наметилась тенденция перехода от традиционного информационного обеспечения к информационным технологиям.*

Abstract. *The active introduction of technical training tools led to the rapid development of the process of information support, which for a long period existed on paper. There has been a trend of transition from traditional information support to information technology.*

Ключевые слова: *информационные технологии, информационные компьютерные технологии, компьютерная техника.*

Keywords: *information technology, information computer technology, computer equipment.*

В современном мире, стремительно информационно – развивающемся, огромное значение имеет информатизация образования. Ведущие мировые державы выработали ряд программ всестороннего развития личности. Образовательной системе отводится повышенное внимание. Процесс формирования информационного общества происходит и в Российской федерации. Исследования показали, что стремительный рост валового внутреннего продукта напрямую зависит от роста развитости населения. Одним из главных инструментов в образовании, открывающих путь в новый мир, являются современные информационные технологии. Разработка стратегии

использования этих технологий в образовании - одна из ключевых проблем планирования, как на национальном, так и на глобальном уровне – путь к улучшению системы образования в целом. Вот почему информатизация образования в мире и в России в частности, приобретает огромное значение.

В области спорта у специалистов возникает огромный интерес при переходе от традиционных средств к использованию новых информационных технологий, несмотря на возникающие трудности с научной и технической организацией.

Современное время диктует педагогам в высшем учебном заведении совершенствовать традиционные технологии и по новому организовывать учебный процесс, формулировать цели образования: сформировать коммуникативные знания и умения развить способности к творческой деятельности, толерантности, терпимости к чужому мнению, развить самостоятельность у студентов умение самоорганизовываться. Помогает в этом - применение современных информационных технологий, в частности информационных компьютерных технологий (ИКТ), представляющих собой накопление различной информации, ее переработку, хранение, моделирование, математический анализ, прогнозирование. У общества стоят задачи для его развития, которые позволяет решать совместное функционирование электронного, информационного и программного компонента и они являются составными частями информационных компьютерных технологий. ИКТ делают учебный процесс в ВУЗах эффективным, интенсивным, познавательным, углубленным и качественным. Основные направления ИКТ в образовании: использование компьютерной техники (КТ) как средства для обучения, делая процесс преподавания эффективным и качественным, использование КТ как инструмент обучения, творческого развития обучаемого, использование современной КТ как средство автоматизации процессов контроля, тестирования, коррекции и психодиагностики.

При проведении соревнований уровня олимпийских игр применение ИТ обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации. На Олимпийских играх использована передача данных о результатах соревнований через сеть Интернет. Помимо работы с большими информационными массивами персональные компьютеры используются для статической обработки результатов соревнований. Это особенно важно для тех видов спорта, в которых результат спортсмена оценивается судьями-экспертами. [1, с.29].

На сегодняшний день существуют различные современные педагогические технологии. Интернет делает возможным решение различных задач: в процессе обучения эффективность и качество повышается, при поиске актуальной информации увеличивается ее объём, увеличивается активность воспринимаемой информации, коммуникативные способности студентов развиваются, у студента формируется информационная культура, осуществляют обработку информации, формируют умение заниматься научной работой в области физической культуры.

В ВУЗах на занятиях физической культуры применяют метод практического освоения знаниями. Преподаватель должен выбрать методы обучение, которые бы помогли максимально студенту проявить активность, включить в работу двигательную и познавательную деятельность. Применение новых

информационных технологий обучения позволяет осуществить: сообщение знаний, контроль (самоконтроль) за ходом его усвоения, демонстрацию иллюстративного материала как в статике, так и в динамике; сопоставление биомеханических характеристик двигательного действия, выполняемого студентом, и указаний о дальнейшем обучении в зависимости от проявленных расхождений с эталоном исполнения (образцом); хранение информации в виде банков данных с конспектами занятий, документами планирования, карточек подвижных игр, списков литературы, обучающих и контролирующих программ, курсовых и дипломных работ, комплексов общеразвивающих упражнений; контроль, учет и анализ динамики физического развития студентов; математико – статистическую обработку результатов исследований [2, с. 14].

В последние годы получили развитие информационные технологии, реализуемые с использованием средств компьютерной техники. Их называют новыми информационными технологиями образования. Они разбиваются по следующим основным направлениям: 1 - универсальные информационные технологии (текстовые редакторы, графические пакеты, процессоры электронных таблиц, системы управления базами данных, системы моделирования, статистические пакеты); 2 - сетевые технологии и телекоммуникации; 3 - компьютерные обучающие и контролирующие программы, компьютерные учебники и т.п.; 4 – мультимедиа-технологии: 5 - специализированные программно-методические комплексы (расчетные и моделирующие программы для решения задач изучаемых предметных областей); 6 - программирование в учебном процессе [1, с. 26].

Физическая подготовка студентов имеет первостепенное значение. Результаты проявляются в процессе тренировок. Увеличение нагрузки вырабатывают силу, выносливость, скорость, координацию и многие другие качества, необходимые для достижения поставленной цели. Для оценки состояния студентов на занятиях физической культуры педагоги используют свои накопленные знания, новейшие тренировочные методики, всевозможные тренажеры, современную аппаратуру и научное оборудование, а также достижения современных информационных технологий.

Многие спортивные помещения, где проходят занятия физической культурой и спортом оснащены современным цифровым оборудованием: цифровое видео, цифровое табло и проекционная техника, а так же различные измерительные системы. Например, для измерения частоты сердцебиения, давления используют различные датчики, что позволяет избежать несчастные случаи и выяснить, какую индивидуальную нагрузку нужно давать студентам.

В оснащенных фитнес залах, студенты используют компьютерные гаджеты для фитнеса: термометры, шагомеры (измеряют время и количество пройденных шагов), пульсометры (оповещают при низкой активности в течении длительного времени), измеритель давления, потраченное количество калорий с помощью ЖК – монитора – все это обеспечивает контроль здоровья студена. Имеются новинки и в области бассейнов с функцией противотока для тренировок. Это подводное устройство основано на принципе относительности движения, вода течет навстречу плавцу, что заставляет его затрачивать определенные усилия. Тренажеры для лыжников и фотофиниш для соревнований в легкой атлетике. Очень полезная техническая новинка, для оказания помощи любому спортсмену,

разработала финская компания FAM SPORTS. Это портативный аппарат рассчитан на токи небольшого напряжения и служит для симуляции специфической нервно – мышечной реакции мозга. Прибор практически мгновенно, в течение 15 секунд дает оценку состояние спортсмена. Он сообщает о моменте, когда нагрузка при тренировке может привести к усталости и даже к потенциальной травме. Разработанное устройство носит название Check [3].

При оценке современного этапа развития информационных технологий в физической культуре и спорте, приходится констатировать, что, несмотря на обилие направлений их применения и публикаций, эти разработки носят частный характер и не имеют широкого распространения.

Литература

1. *Журавлев В. А. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте. Ижевск : Издательский дом "Удмуртский университет", 2001. 144 с.*
2. *Рязанова З. Г., Янов В. В. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2015. 183 с.*
3. *Информационные технологии в системе «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. URL: https://scienceforum.ru/2015/article/2015014928 (дата обращения: 19.12.2018).*

References

1. *Zhuravlev V. A. Sovremennye informacionnye tekhnologii v fizicheskoj kul'ture i sporte [Modern information technologies in physical culture and sports]. Izhevsk, University of Udmurt Publ., 2001, 144 p.*
2. *Ryazanov Z. G., Yanov V. V. Informacionnye tekhnologii v fizicheskoj kul'ture i sporte [Information technologies in physical culture and sports]. Krasnoyarsk, Krasnoyarsk State Pedagogical University. V.P. Astafieva Publ., 2015, 183 p.*
3. *Informacionnye tekhnologii v sisteme «Fizicheskaya kul'tura i sport» [Information technology in the system "Physical culture and sport"]. Availavle at: https://scienceforum.ru/2015/article/2015014928 (accessed 12/19/2018).*

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ НАРКОМАНИИ ПУТЁМ ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

PREVENTION AND CORRECTION OF ADDICTION BY INVOLVING TEENAGERS TO THE SPORT

Горбачева Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
department «Theories and methods of physical education and sport»
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачев Александр Иванович
учитель физической культуры
КОУ ОО "Некрасовская школа-интернат
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей"
г. Орёл, Россия
Gorbachev Alexander Ivanovich
physical education teacher
KOU OO " Nekrasov boarding school
for orphans and children, left without parental care"
Orel, Russia

Аннотация. *Распространение наркомании в Российской Федерации является важной проблемой общественного масштаба. Для здоровья будущего поколения нашей нации необходимо прививать и мотивировать здоровый образ жизни. В этой связи основной задачей профилактической работы с подростками - это вовлечение их в занятия интересным делом, а именно: спортивные игры, единоборства, атлетическая гимнастика. Таким образом вовлечение подростков в секционные занятия в выбранном ими виде спорта при умелом педагогическом руководстве могут использоваться в качестве превентивных мер от наркомании.*

Abstrect. *The spread of drug addiction in the Russian Federation is an important problem of social scale. For the health of the future generation of our nation, it is necessary to instill and motivate a healthy lifestyle. In this regard, the main task of preventive work with teenagers is to involve them in interesting activities, namely: sports, martial arts, athletic gymnastics. Thus, the involvement of adolescents in sectional classes in their chosen sport with skillful pedagogical guidance can be used as preventive measures against drug addiction.*

Ключевые слова: *наркомания, спорт, здоровый образ жизни, мотивация, подросток, родители(воспитатели), учителя.*

Keywords: *drug addiction, sport, healthy lifestyle, motivation, teenager, parents (educators), teachers.*

Распространение наркомании в Российской Федерации приняло катастрофические размеры и приобрело черты социального бедствия, угрожающего национальной безопасности страны. Это явление оказывает возрастающее крайне негативное влияние на социально-психологическую атмосферу общества, экономику, политику, правопорядок, здоровье нации и затрагивает практически все сферы жизнедеятельности личности и государства. Особенностью подростковой наркомании в нашей стране стала токсикомания – изменение состояния психики при помощи бытовых химических средств (бензин, растворители, клей „Момент“ и т.д.).

В основу работы с подрастающим поколением должен быть положен возрастной принцип, и беседы о вреде наркотиков надо строить с учетом того, что чем моложе ребенок, тем в меньшей мере с ним должен вестись разговор о свойствах наркотиков и их влиянии на организм. Главное — ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Основную же информацию надо передать старшеклассникам, их родителям, общественности — с целью оздоровления социального окружения детей. Важнейшими условиями такого воспитания должны быть: целенаправленность, систематичность, дифференцированность — в зависимости от возрастных психофизиологических особенностей, уровня учебно-познавательной деятельности, развития школьника.

Обычно выделяют медико-биологическое, нравственно-этическое, социально-экономическое и правовое направление подобной работы. Неназойливая агитация за здоровый образ жизни, содержательный досуг должна быть в любой беседе, но особенно в тех, где затрагиваются медико-биологические аспекты проблемы. Прежде всего, нужно раскрыть вредное влияние наркотиков на развивающийся организм. Необходимо сформировать у учащихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящим к смерти. Особое внимание следует уделять вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмы формирования физической зависимости.

Разумеется, пропаганда должна быть наступательной и плановой, уровень разъяснительной работы — высоким. Средства и формы самые разнообразные: наглядно действующие (плакаты, фильмы, телепередачи), печатные, художественные произведения, устные (выступления по радио, публичные лекции, беседы).

Подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он встречает скептически, как посягательство на свободу, попытку «влезть в душу». Беседы с подростками требуют особых навыков, ясного языка. Тем более это касается такой острой темы, как наркомания.

Сегодня масштабная социально-пропагандистская работа с массированным использованием всех средств воздействия уже создала общественный против наркотического психологического настроя. Это чрезвычайно важно, так как дети и подростки особенно чувствительны к сформировавшемуся общественному мнению, к престижности того или иного поведения.

Для здоровья будущего поколения нашей нации необходимо прививать и мотивировать здоровый образ жизни. *Мотивация здорового образа жизни* – это комплекс мер, направленных на появление у детей стремления соблюдать

все правила и нормы здорового образа жизни.

Мероприятия по формированию мотивации следует начинать с самого рождения ребенка. Для этого родители (воспитатели) постепенно приучают его к правильному и регулярному питанию, личной гигиене и др. Необходимо также вовремя привить ребенку навыки самообслуживания и самостоятельного выполнения основных действий личной гигиены. Взрослея, ребенок привыкает к режиму дня, установленным для него родителями правилам и не представляет себе другого образа жизни. Здоровый образ жизни должен стать для ребенка необходимостью: если ребенок, например, не смог утром сделать зарядку или почистить зубы, то он уже испытывает дискомфорт.

Огромное влияние на формирование здорового образа жизни ребенка накладывает личный пример взрослых, окружающих его, так как в природе детей заложено подражание взрослым. Это относится к действиям родителей (воспитателей), членов семьи, воспитателей детского сада, учителей. Важно также постоянно контролировать ребенка: все его действия должны быть оценены, он должен получать поощрение или порицание.

Взрослея и минуя переходный возраст, подростки перестают присматриваться и прислушиваться к окружающим их взрослым. Часто в этом возрасте большим авторитетом пользуются сверстники ребенка, поэтому его образ жизни будет во многом зависеть от образа жизни его друзей, компании. В этом возрасте мотивация здорового образа жизни должна исходить не от взрослых, а от сверстников ребенка. Поэтому необходимо проводить специальные собрания и классные часы, на которых ребята должны сами готовить доклады о важности здорового образа жизни: о вреде курения, употребления алкоголя, наркотиков, о пользе правильного питания, занятий спортом.

На подростков также большое влияние оказывают средства массовой информации: радио, телевидение, журналы, Интернет. Для мотивации здорового образа жизни нужно привлекать внимание учеников к передачам, статьям и публикациям, пропагандирующим здоровый образ жизни.

Следует отметить, что в настоящее время здоровый образ жизни становится модным. Все больше популярных людей пропагандируют здоровый образ жизни, к тому же здоровые, спортивные, сильные личности более популярны, чем измученные вредными привычками. Исходя из этого в беседах со школьниками следует дать им понять, что крепкое здоровье – один из первых шагов к популярности и успеху.

В этой связи *основной задачей* профилактической работы с подростками является вовлечение их в занятия интересным делом, а именно: спортивные игры, единоборства, атлетическая гимнастика, — они пользуются большей популярностью среди учащихся, чем другие виды деятельности (результаты анкетного опроса). Учитывая определенный интерес данного контингента к физической культуре и спорту, содержание данной работы необходимо рассматривать как единство трех взаимосвязанных компонентов. Первый — подбор средств и методов, способствующих вовлечению трудных подростков в спортивные секции с последующим формированием интереса к систематическим занятиям; второй — коррекция нравственного, психического и физического здоровья; третий — освоение подростками способов, методов

физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в избранных видах спорта. Учитывая, что воспитание и перевоспитание подростков — длительный процесс, планирование учебно-воспитательной работы осуществляется по этапам.

На первом этапе основное внимание обращается на исправление отрицательных качеств личности с последующим воспитанием трудолюбия, честности, настойчивости, инициативности, формирования интереса к избранному виду спортивной деятельности, повышение общей физической подготовленности.

На втором этапе, когда преобладающим стимулом к занятиям становится увлеченность, большое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым подростком. Учебно-воспитательный процесс направлен на воспитание таких качеств, как самообладание, выдержка, смелость, смекалка, умение контролировать свои поступки. Средства физического воспитания направлены на совершенствование общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

На третьем этапе предусматриваются развитие и совершенствование у занимающихся навыков самовоспитания и контроля в основных видах деятельности (учебной, спортивной, общественно значимой). При разработке *средств, методов и педагогических приемов* по воспитанию и перевоспитанию трудных подростков в условиях деятельности спортивных секций используются материалы программ для ДЮСШ по боксу, волейболу, методические рекомендации по организации и проведению учебных занятий по атлетической гимнастике, переработанные в соответствии с рекомендациями, касающимися коррекции нравственного и психического состояния занимающихся.

Важное место в процессе воспитательной работы с подростками в условиях секционной деятельности отводится *теоретической подготовке.* Она проводится в *форме бесед, лекций, круглых столов, встреч с психологами, сотрудниками правоохранительных органов, спортсменами.* Беседы, упражнения, разъяснения проводятся в ходе учебно-тренировочных занятий и носят краткий, ясный характер, подкрепляются примерами. Главным условием для проведения бесед, убеждений является готовность подростков к восприятию: в начале занятий (хорошее настроение группы), в середине (сложившаяся или специально созданная ситуация), в конце (удовлетворенность проведением занятий).

Таким образом, вовлечение подростков в секционные занятия в выбранном ими виде спорта при умелом педагогическом руководстве необходимо рассматривать как наиболее эффективное средство борьбы с наркоманией. Помимо работы с подростками непосредственно следует вести большую работу и с их родителями (воспитателями), и с преподавательским составом.

Литература

1. Гайворонский И. В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни [Электронный ресурс] / И. В. Гайворонский, П. К. Яблонский, Г. И. Ничипорук. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014. — 182 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/60098.

2. Джонсон В. Метод убеждения. Как помочь наркоману или алкоголику принять решение выздоравливать? [Электронный ресурс]. — Москва : ИОИ, 2016. — 113 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/92180.

3. Морозов В. О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/72665.

4. Пономарев В. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты [Электронный ресурс] : монография / В. В. Пономарев, А. В. Уколов, С. К. Рябинина. — Красноярск : СибГТУ, 2013. — 160 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/60825.

5. Рожков М. И. Профилактика наркомании у подростков : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. — Москва : Владос, 2003. — 144 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/96449.

6. Семикин Г. И. Здоровье и образ жизни человека: возможности управления [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г. И. Семикин, Л. А. Дартау, Е. А. Стефанюк. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2006. — 64 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/62069.

References

1. Gajvoronskij I. V., Yablonskij P. K., Nichiporuk G. I. Anatomiya zdorovogo i nezdorovogo obraza zhizni [Anatomy of healthy and unhealthy lifestyle]. St. Petersburg, Spetslit Publ., 2014, 182 p.

2. Dzhonson V. Metod ubezhdeniya. Kak pomoch' narkomanu ili alkogoliku prinyat' reshenie vyzdoravlivat'? [Method of persuasion. How to help a drug addict or an alcoholic to make a decision to recover?]. Moscow, IOI Publ., 2016, 113 p.

3. Morozov V. O., Morozov O. V. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni [Physical culture and healthy lifestyle]. Moscow, FLINT Publ., 2015, 214 p.

4. Ponomarev V. V., Ukolov A. V., Ryabinina S. K. Formirovanie motivacii zanyatiya sportom shkol'nikov: teoreticheskie i prakticheskie aspekty [Formation of motivation of sports school students: theoretical and practical aspects]. Krasnoyarsk, SibSTU Publ., 2013, 160 p.

5. Rozhkov M. I., Kovalchuk M. A. Profilaktika narkomanii u podrostkov [Prevention of drug addiction in adolescents]. Moscow, Vlados Publ., 2003, 144 p.

6. Semikin G. I., Dartau L. A., Stefanyuk E. A. Zdorov'e i obraz zhizni cheloveka: vozmozhnosti upravleniya [Human Health and lifestyle: possibilities of management]. Moscow, MGTU im. N. Uh. Bauman Publ., 2006, 64 p.

СОДЕРЖАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

CONTENTS OF VALUE RELATION TO HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Ветков Николай Ефимович
Заслуженный работник Физической культуры РФ, доцент
зав. кафедрой физического воспитания
Среднерусского института управления – филиала РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Vetkov Nikolai Efimovich
Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,
Associate Professor
Head Department of Physical Education
Central Russian Institute of Management - branch of RANEPA
Orel, Russia

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, 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. *Важными составляющими успешно выполненной любой физкультурно-оздоровительной деятельности являются ценностные ориентации. Одним из составляющих компонентов ценностных ориентаций является мотивация. Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, которое направленно на достижение самого оптимального уровня физической подготовки и работоспособности.*

Abstract. *Important components of any physical fitness and wellness activity that has been successfully completed are value orientations. One of the components of value orientations is motivation. Motivation for physical activity is a special state of the individual, which is aimed at achieving the most optimal level of physical fitness and performance.*

Ключевые слова: *мотивация, физкультурно-оздоровительная деятельность, ценностные ориентации, здоровый образ жизни, потребности.*

Keywords: *motivation, health and fitness activities, value orientations, healthy lifestyle, needs.*

Чтобы определить сущность и содержание ценностного отношения к здоровью следует выяснить значение следующих категорий и понятий: «ценность», «ценностная ориентация», «здоровый образ» и «стиль жизни», и особенности характерные для их взаимосвязи.

Первоначально теория ценностей берет свое начало и развитие из философии, точнее, из ее направления - аксиология - наука о ценностях. Родоначальником теории о ценностях считают Аристотеля. Им была создана знаменитая этика ценностей.

Теория о ценностях и теория познания в отечественной науке получают большее признание, начиная со второй половины XX века.

Неоценимый вклад в сферу педагогики, психологии и в разработку проблем аксиологии человечества, его жизненной деятельности внесли: С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, Л. С. Выготский, К. Х. Абульханова-Славская, А. Г. Асмолов и многие другие.

Проблема ценности и ценностной ориентации в социологии активно исследовали профессор В.А. Ядов со своими коллегами.

Только с начала 80-х годов теория ценностей и ценностной ориентации начинает проникать в область физической культуры и физического воспитания. Многие ведущие специалисты считают, как раз с помощью, разработанных в аксиологии методологий возможно эффективное решение большинства проблем и противоречий, образовавшихся к данному моменту времени в практике теории и физического воспитания.

До настоящего момента нет единого мнения среди ученых о природе, сущности, значении, условиях реализации и классификации ценностей.

Философский словарь под редакцией Е. Ф. Губского дает следующее определение понятию ценности: «Ценность - то, что чувства людей диктуют признать стоящим над всем и к чему можно стремиться, созерцать, относиться с уважением, признанием, почтением. Ценность является не свойством какой-либо вещи, а сущностью и одновременно условием полноценного бытия объекта».

С. Ангелов ценность определяет, как феномен, означающий предметы, цели, вещи, идеалы, явления природы и общества, служащие для осуществления социального прогресса и развития личности человека.

В данном определении значимо то, что оно подчеркивает роль ценностей для формирования личности.

В психологии ценность трактуется как элемент структуры сознания личности (потребность, мотивы, интересы, убеждения и т.п.).

Бытуют мнения о том, что возникновение любой ценности связано с потребностями человека. Верно, и то суждение, что любые ценности осуществляются непосредственно в процессе удовлетворения потребностей (биологических, психологических, социальных и т.д.), и бесспорно «истоком» возникновения ценностей человека приходят на биологические потребности.

При изучении взаимосвязей ценностей и мотивов, следует обратить внимание на то, что мотивирует деятельность и поведение человека ценность. Факт этот очень важен, чтобы понять значение ценностей при становлении мотивационной сферы личности.

Любая ценность, если она так усвоена, то концентрирует энергию жизни человека на себя и требует своего воплощения человеком. Воплощение заключается в том, что необходимо следовать требованиям, исходящем от ценности и подстраивать данному требованию повседневный жизненный уклад. Это и составляет значение ценности при формировании норм, стиля

поведения, привычек, образа жизни, которые необходимы для того что бы успешно функционировало определенное общество, государство, социум.

Из выше сказанного можно сделать вывод:

- ценность определяет главную позицию личности, отношение к самому себе и миру, это и есть их сущность при формировании личностного мировоззрения;

- ценность способствует стимулированию поведения и поступков, действует как важнейший фактор мотивации личности.

Понятие «здоровье» в контексте уже изложенного выше считали ценностью уже с древних времен. Сократ говорил о ценности здоровья следующее: «Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто!».

Здоровье, являясь высшей ценностью, не может быть главным смыслом жизни, так как является условием, без которого невозможно достижение остальных важных ценностей (без здоровья их смысл утрачивается), даже если оно не будет целью жизни, все равно должно и может являться высшей ценностью жизненной деятельности человека.

Проведем анализ и взаимосвязь понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и «здоровый стиль жизни» (ЗОЖ).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующее определение понятию: здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов.

П. В. Бундзеном с сотрудниками дают следующее определение здоровья «...- это психофизическое состояние человека, которое характеризуется отсутствием патологических изменений и функциональным резервом, достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях естественной среды обитания».

Многочисленно проводимые исследования выявили много доказательств о том, что здоровье людей в большей степени зависит от стиля и образа жизни.

И так можно сделать вывод о том, что важным фактором в сохранении, укреплении и совершенствовании здоровья служит стиль и образ жизни, которому следует определенный индивид.

Сущность терминов «здоровый стиль жизни» (ЗОЖ), «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) заключается в следующем. В научной и методической литературе данного времени оба термина употребляют и подразумевается под ними, одно и то же. Приблизительно до середины 90-х годов отечественная наука использовала только один термин «ЗОЖ» и понимала под ним и определенное мироощущение и миропонимание, и определенное осознанное поведение, которое основывается на гармонии человека и природы.

Под ЗОЖ Н. В. Барышева понимала следующее: - совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Позднее в научной зарубежной литературы был принят термин ЗСЖ. Следует разграничить области применения и значение каждого из понятий - ЗОЖ и ЗСЖ. Так как понятие «здоровый образ жизни» в большей степени связано с духовной сферой индивида, для нее характерными свойствами является, способность чувствовать, представлять, осознавать, осмысливать,

оценивать, вырабатывать отношение, это логично относить к пониманию термина ЗОЖ, то есть определенное мировоззрение. Термин «здоровый стиль жизни», больше связан с деятельной стороной жизни индивида, следовательно, возможно такое определение: ЗСЖ - это мировоззрение, определяющее стиль поведения индивида, в данном случае - ЗСЖ.

Выше изложенное показывает то, что здоровый стиль и образ жизни есть важнейшие факторы в сохранении и приумножении здоровья.

Элементы системы здоровья, формируемые ЗОЖ и ЗСЖ, общепринято относить следующие:

1. Уровни и гармоничное физическое развитие.
2. Функциональное состояние организма (наличие резервных возможностей основных физиологических систем).
3. Уровень иммунной защищенности и неспецифической резистентности.
4. Наличие различных заболеваний.
5. Уровни морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Теория воспитания в современности обозначает воспитательный процесс, направленный на формирование у индивида систем отношений к окружающей среде. С похожей точки зрения воспитание определяют, как процесс направленный на формирование систем ценностей индивида.

Деятельность ценностно-ориентированная, отличается от обычной тем, что подразумевает участие индивида в педагогическом процессе, как полноправного субъекта, так как сопутствует напряжению психическая работа его сознания.

На начальном этапе (целеполагание), соответственно требованиям, исходящим от ценности, индивид принимает решение для чего он совершает эту деятельность.

На следующем этапе (осознание) осуществляется поиск решений: что следует предпринять что бы реализовать данную ценность.

На последнем этапе (осмысление) индивид осуществляет смысловые решения для овладения ценностью: т.е. как осуществить эту деятельность.

При отсутствии некоторых этапов процесса освоения ценностью может привести к неосознанному принятию стереотипов чужого мышления или поведения. Деятельность тогда утрачивает свой осознанный и творческий характер. Что касаемо ценности «здоровье» физического воспитания в вузе, здесь преимущество имеет именно неосознанное принятие, конечно же, оно не способствует формированию у студентов отношения к здоровью как ценности, и результатом этого у студентов не появляется потребность в здоровом стиле и образе жизни.

При изучении содержательной стороны ценностного отношения - заключающиеся в нем осмысленное отношение субъекта к объекту, отражает реально, жизненно-практическое взаимоотношение этого объекта к субъекту. То есть здесь говорится о поведении и мировоззрении индивида, что и является системой ценностей.

Концепция формирования отношения к здоровью как к ценности у студентов вуза в процессе физического воспитания, заключаются в следующих положениях:

1. Психологическое и физическое здоровье личности обуславливается

взаимосвязанными и дополняющими друг друга компонентами: поведенческим (ЗСЖ) и мировоззренческим (ЗОЖ).

2. Добровольно и осознанно принятие личностью ценностей здорового стиля и образа жизни проявляется в процессе воплощения ею ценностного отношения к здоровью.

3. Отношение к здоровью как к ценности формируется в ходе ценностно-направленной физкультурно-оздоровительной деятельности, намерено организованной и органично включено в процесс физического воспитания студентов вуза. В ней студент является полноправным субъектом педагогического процесса, обеспечивающего формирование и гармоничность компонентов ценностного отношения: разума, поведения, чувств, воли.

4. Ориентация ценностей на здоровье в ходе физического воспитания студентов вуза выступает в качестве движущей и направляющей силы, стимулирующие волевые усилия личности для достижения поставленных целей - психофизическое здоровье.

Литература

1. *Белокопытова Ж. А. Основы мотивации в области ФКиС / Ж.А. Белокопытова – К. : Научный мир, 2009. – 32 с.*
2. *Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность и ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. - К. : Олимпийская литература, 2009. – 424 с.*
3. *Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания различных групп населения / Т. Ю. Круцевич. - Т. 2. – М. : Олимпийская литература, 2010.*
4. *Махов С. Ю. Психофизический многофункциональный тренинг / С. Ю. Махов // Наука-2020 : Тенденции развития направлений современной психологии физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции 11-13 марта 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИВ; ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет»; под. ред. С. Ю. Махова. – Орел, 2016. – № 2 (8). – 180 с.*
5. *Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д : Фениш;2010.- 384 с.*

References

1. *Belokopytova Zh. A. Osnovy motivacii v oblaste FKiS [Fundamentals of motivation in the field of Physics and Culture]. Kiev, Scientific world Publ., 2009, 32 p.*
2. *Bulich Eh. G., Muravov I. V. Zdorov'e cheloveka: Biologicheskaya osnova zhiznedeyatel'nosti i dvigatel'naya aktivnost' i ee stimulyacii [Human health: The biological basis of vital activity and motor activity and its stimulation]. Kiev, Olympic literature Publ., 2009, 424 p.*
3. *Krucevich T. Yu. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnyh grupp naseleniya [Theory and methods of physical education of various population groups]. T. 2. Moscow, Olympic literature Publ., 2010.*
4. *Makhov S. Yu. Psihofizicheskij mnogofunkcional'nyj trening [Psychophysical multifunctional training]. Nauka-2020 : Tendencii razvitiya napravlenij sovremennoj psihologii fizicheskoj kul'tury i sporta : materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii 11-13 marta 2016 g. Orel [Science-2020: Development trends in the areas of modern psychology of physical culture and sport: materials of the All-Russian scientific-practical conference March 11-13, 2016. Orel]. 2016. no. 2 (8), 180 p.*

Menhin Yu. V., Menhin A. V. Ozdorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika [Improving gymnastics: theory and methodology]. Rostov-on-Don, Fenish Publ., 2010, 384 p.

МИНИ-ФУТБОЛ В ВУЗЕ
MINI-FOOTBALL TO UNIVERSITIES

Парфенов Александр Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Parfenov Aleksandr Sergeevich
Ph.D., associate professor
Department «Applied physical education»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мышкин Александр Иванович
к. с.-х. н., доцент
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Myshkin Alexander Ivanovich
Ph.D., associate professor
department "Applied Physical Culture"
Oryol State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Старовойтов Юрий Николаевич
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Starovoytov Yury Nikolaevich
senior lecturer
department "Applied Physical Culture"
Oryol State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Основным факторам, снижающим эффективность организационной работы по развитию мини-футбола среди студенческой молодежи, следует отнести формальный подход местных органов управления физической культурой и спортом и органов образования к организации городских, областных, республиканских и межрегиональных соревнований среди студентов.*

Abstract. *The main factors that reduce the effectiveness of organizational work on the development of mini-football among students, should be attributed to the formal approach of local authorities of physical culture and sports and education to the organization of urban, regional, national and interregional competitions among students.*

Ключевые слова*: футбол, спорт, здоровье, движение, физическая культура, игра*

Keywords*: football, sport, health, movement, physical culture, game*

Необходимость активной борьбы с малоподвижным образом жизни значительной части современной студенческой молодежи и построения рационального образа жизни, включающего оптимальный режим двигательной активности, основанный на систематических занятиях физической культурой и спортом, многократно выступали ряд специалистов. Сегодня одним из наиболее популярных среди молодежи средств физического воспитания является такая модификация классического футбола, как мини-футбол. В условиях вузов для занятий этой спортивной игрой могут использоваться не только физкультурные залы, но и практически любые плоскостные сооружения. Не требует эта игра дорогостоящей экипировки. Можно сказать, что мини-футбол, словно специально создан для культивирования среди учащейся молодежи. Утвержденный в 2008 году Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России и поддержанный Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ общероссийский проект «Мини-футбол - в вузы», сегодня органически вписался в современную концепцию развития системы физического воспитания учащейся молодежи. Проект основан на спортивно-ориентированном подходе, формирующем у обучающихся потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни [2, с. 46].

Основным направлением в реализации общероссийского проекта «Мини-футбол -в вузы» являются соревнования по данному виду спорта, начиная с внутривузовских турниров- между факультетами, отделениями и другими структурными подразделениями учебных заведений этой категории и завершая финальными турнирами первенства России среди команд вузов - победительниц межрегиональных этапов. Развитие данного проекта в стране за прошедшие три учебных года (2012-13,2014-15,2016-17), практически представляющего собой естественный организационно-педагогический эксперимент, дало следующий педагогический эффект.

Таблица 1

Динамика числа студентов, участвующих в проекте «Мини-футбол - в вузы»

Учебный год	Кол-во субъектов РФ, принявших участие	Рост, %	Кол-во вузов, учащихся	Рост, %	Численность студентов, участвующих (тыс. чел.)			Рост, %
					юноши	девушки	всего	
2012-13	69	-	436	-	73 248	24 416	97 664	-
2014-15	74	7,2	469	7,5	92 304	30 756	123 060	26,4
2016-17	78	5,4	504	7,4	100 548	33 516	136 060	10,5

Как следует из таблицы 1, наблюдается стабильный рост количества субъектов РФ, принявших участие в развитии студенческого мини-футбола. В настоящее время 78 субъектов РФ проводят массовые студенческие соревнования по данной разновидности футбола. В то же время из года в год увеличивается и количество вузов, участвующих реализации данного проекта. Если в 2012-13 учебном году такую работу проводили лишь 436 вузов, то в следующем учебном году наблюдается прирост вузов на 7,5%, а в 2016-17 учебном году еще на 7,4%. В соответствии с этим ежегодно возрастает

и численность юношей и девушек, участвующих в массовых соревнованиях по мини-футболу. Если в 2012- 13 учебном году в них приняли участие 97664 студентов, то в следующем учебном году численность занимающихся этим видом спорта возросла на 26,4%, а в 2016-17 учебном году в сравнении с предыдущим годом - на 10,5%.

И все же, несмотря на положительную динамику развития мини-футбола среди студенческой молодежи, далеко не во всех субъектах РФ работа по реализации упомянутого проекта осуществляется эффективно. Практика показывает, что зачастую местные органы управления физической культурой и спортом, органы образования и федерации футбола действуют еще разрознено, а некоторые из них уклоняются от организационной работы по проведению городских, областных и республиканских этапов студенческих соревнований. [7, с. 119]. В целях выявления факторов, снижающих эффективность организационной работы в одной сфере физической культуры и спорта, нами было проведено социологическое исследование с участием 168 преподавателей физического воспитания, работников органов управления физической культурой и спортом, органов образования и территориальных федераций футбола. В ходе опроса были определены согласованность мнений экспертов (W - коэффициент конкордации) и их статистическая достоверность (Х2- критерий), а также степень важности каждого фактора [1, с. 39].

Суммируя мнения экспертов различного уровня, следует сделать вывод, что наиболее острой проблемой при организации городских, областных, республиканских и межрегиональных студенческих соревнований является формальный подход местных органов управления физической культуры и спорта, органов образования к реализации общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы». Так, 73% экспертов присвоили данному фактору оценку «очень важно», 17% - «важно», а 10% - «не важно». На втором ранговом месте находится проблема низкого уровня пропаганды студенческого футбола в средствах массовой информации. 68% экспертов дали этому фактору оценку «очень важно», 23% - «важно», а 9% - «не важно». Третье место отдано недостаточной заинтересованности в развитии данного проекта со стороны территориальных федераций футбола, рассматривающего его зачастую как второстепенный раздел работы. 60% экспертов присвоили этому фактору оценку «Очень важно», 25% - «важно», а 15% - «не важно». Четвертое и пятое ранговые места были поделены между такими проблемами, как слабое взаимодействие между местными органами управления физической культурой и спортом, органами образования и территориальными федерациями футбола в организации студенческого мини-футбола и недостаточной заинтересованности руководителей вузов и преподавателей кафедр физического воспитания вузов во внедрении мини-футбола в систему физического воспитания студентов. Так, 30% экспертов поставили этим факторам оценку «очень важно», 6% - «важно», а 64% - «не важно». Данные факторы в сравнении с предыдущими, как видим, не являются доминирующими. Однако они еще имеют место в целом ряде регионов страны. Низкую степень важности имеет и проблема отсутствия в вузах специализированной базы для мини- футбола. Лишь 16% экспертов поставили этому фактору оценку «очень важно», 3% - «важно», а 81% - «не важно». На последнем ранговом месте находится проблема несогласованности сроков проведения городских,

областных и республиканских соревнований среди студенческих команд с внутренним календарем спортивных соревнований в вузах. Так, лишь 6% экспертов дали этому фактору оценку «важно», а 94% - «не важно».

Таким образом, к основным факторам, снижающим эффективность организационной работы по развитию мини-футбола среди студенческой молодежи, следует отнести [5, с. 14]:

- формальный подход местных органов управления физической культурой и спортом и органов образования к организации городских, областных, республиканских и межрегиональных соревнований среди студентов;
- недостаточный уровень пропаганды студенческого мини-футбола в средствах массовой информации;
- слабая заинтересованность в развитии общероссийского проекта «Мини- футбол - в вузы» со стороны территориальных федераций футбола [3, с. 22].

Проведенный в течение трех учебных годов естественный организационно--педагогический эксперимент по реализации общероссийского проекта «Мини-футбол - в вузы» показал положительную динамику количества субъектов РФ и вузов, вовлеченных в данный проект. За прошедший период также был выявлен рост численности юношей и девушек, обучающихся в вузах, которые стали регулярно заниматься этой спортивной игрой. [6. с. 9] Полученные результаты свидетельствовали о том, что развитие упомянутого проекта полностью вписывалось в современную концепцию спортивно-ориентированного подхода к организации физического воспитания студенческой молодежи, направленного на реализацию ее потребностей и интересов в регулярных занятиях физическими упражнениями и воспитания стремления к здоровому образу жизни [4. с.17].

В то же время определенно, что в целом ряде территорий страны дальнейшему развитию упомянутого проекта препятствует ряд факторов. В определенной степени выявленные факторы являются управляемыми. В связи с этим можно предположить, что с их устранением в перспективе в развитии общероссийского проекта «Мини-футбол - в вузы» можно ожидать нового качественного подъема.

Литература

1. *Андреев С. Н. Игра в футбол : учеб. пособие. М. : ПОМАТУР, 1999. 130 с.*
2. *Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол : метод. пособие. Липецк : ГУРОГ «Липецкая газета». 2004. 111 с.*
3. *Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов: учеб. пособие /Ю.М. Арестов, М.А. Годик. –М., 1980. – 65 с.*
4. *Вайцеховский С. М. Пульсометрия как критерий интенсивности тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры. 1966. № 1. С. 17-19.*
5. *Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1983. 331 с.*
6. *Волков Н. И. [и др.]. Физиологические характеристики непрерывной мышечной работы, выполняемой при разной ЧСС // Теория и практика физической культуры. 1969. № 4. С. 9-12.*
7. *Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1980. 136 с.*

8. Петько С. Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования : автореф. дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Сергей Николаевич Петько. М., 1997. 137 с.

References

1. *Andreev S. N. Igra v futbol [Game in football]. Moscow, POMATUR Publ., 1999, 130 p.*

2. *Andreev S. N., Levin V. S. Mini-futbol [Mini-football]. Lipetsk, GUROG "Lipetsk newspaper" Publ., 2004, 111 p.*

3. *Arestov Yu. M., Godik M. A. Podgotovka futbolistov vysshih razryadov [Players higher categories]. Moscow, 1980, 65 p.*

4. *Vajcekhovskij S. M. Pul'sometriya kak kriterij intensivnosti trenirovochnoj nagruzki [Pulsometry as a criterion of intensity of training load]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1966, no. 1,pp. 17-19.*

5. *Verhoshanskij Yu. V. Osnovy special'noj fiziches¬koj podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical preparation of sportsmen]. Moscow, FIS Publ., 1983, 331 p.*

6. *Volkov N. I., Zatsiorsky V. M., Chepik V. D. Fiziologicheskie harakteristiki nepreryvnoj myshechnoj raboty, vypolnyaemoj pri raznoj CHSS [Physiological characteristics of continuous muscle work performed at different heart rate]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1969, no. 4, pp. 9-12.*

7. *Godik M. A. Kontrol' trenirovochnyh i sorev¬novatel'nyh nagruzok [Year of training and competitive loads Control]. Moscow, FIS Publ., 1980, 136 p.*

8. *Pet'ko S. N. Struktura, velichina i napravlennost' sorevnovatel'nyh nagruzok v mini-futbole na ehtape sportivnogo sovershenstvovaniya. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Structure, size and direction of competitive loads in mini-football at the stage of sports improvement. Abstract diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 1997, 137 p.*

ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРУДЯЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ СОВРЕМЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТРУДА

REQUIREMENTS FOR PHYSICAL FITNESS OF WORKERS IN VARIOUS FIELDS OF MODERN PROFESSIONAL LABOR

Копылов Сергей Александрович
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Безопасность жизнедеятельности в техносфере
и защиты человека в чрезвычайных ситуациях»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kopylov Sergey Alexandrovich
candidate of technical Sciences, associate Professor
department "Life safety in the technosphere
and human protection in emergency situations»
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Лапин Павел Алексеевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Безопасность жизнедеятельности в техносфере
и защиты человека в чрезвычайных ситуациях»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Lapin Pavel Alekseevich
candidate of technical Sciences, associate Professor
department "Life safety in the technosphere
and human protection in emergency situations»
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Елисеев Дмитрий Васильевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Безопасность жизнедеятельности в техносфере
и защиты человека в чрезвычайных ситуациях»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Eliseev Dmitry Vasilyevich
candidate of technical Sciences, associate Professor
department "Life safety in the technosphere
and human protection in emergency situations»
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Требования к функциональным возможностям, физическим и другим качествам людей занимающихся различными видами деятельности неодинаковы. Отдельные виды профессий требуют предельной или близкой к ней мобилизации физических способностей в процессе самой трудовой деятельности (это главным образом профессии, осложненные экстремальными*

условиями деятельности).Многие из существующих видов профессионального труда предъявляют как в чем-то общие, так и специфические требования и что для достижения высотой результативности в указанных и аналогичных видах труда нужна специально ориентированная физическая подготовка. При разработке программ специально ориентированной физической подготовки вся совокупность особенностей трудовой деятельности и ее условий подлежит тщательному анализу в аспекте обусловленных ими требований к физической подготовленности работающего.

Abstract. *The requirements for the functionality, physical and other qualities of people engaged in various activities are different. Certain types of professions require the utmost or close to her mobilization of physical abilities in the course of the work itself (this is mainly the profession, complicated by extreme conditions of activity). Many of the existing types of professional work impose both General and specific requirements, and that in order to achieve high performance in these and similar types of work, a specially oriented physical training is needed. When developing programs of specially oriented physical training, the whole set of features of labor activity and its conditions is subject to careful analysis in the aspect of the requirements to physical fitness of the worker caused by them.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, требования, профессиональный труд, функциональные возможности, результативность, мобилизация.*

Keywords: *physical training, requirements, professional work, functionality, effectiveness, mobilization.*

В различных сферах профессионального труда в настоящее время насчитывается несколько тысяч профессий, а специальностей — десятки тысяч. Основные их отличия определяются особенностями предмета, технологии и внешних условий конкретного труда и выражаются в специфике трудовой деятельности, входящих в нее операций, действий (в том числе сенсорных и интеллектуальных по восприятию, переработке информации, принятию решений и двигательных по практическому воздействию на предмет труда), а всем этим обусловлены объективно неодинаковые требования к функциональным возможностям, физическим и другим качествам людей, профессионально занимающихся тем или иным видом труда.

Лишь сравнительно немногие из современных профессий требуют предельной или близкой к ней мобилизации физических способностей в процессе самой трудовой деятельности (это главным образом профессии, осложненные экстремальными условиями деятельности — испытатели летной и иной транспортно-скоростной техники, профессиональные военнослужащие, оперативные работники следственных органов, водолазы и т.д.). В большинстве же видов профессионального труда, даже физического, требования к физическим возможностям работающих нормированы далеко не на предельном уровне (по обобщенным данным М. И. Виноградова, мощность работы при выполнении большинства трудовых двигательных действий в сфере физического труда, как правило, не превышает 30 % от индивидуально максимальной). Тем не менее, это по указанным уже причинам не исключает целесообразности специализированной физической подготовки в процессе профессионального образования, а во многих профессиях — и в годы основной

трудовой деятельности [1].

Некоторое представление о требованиях, предъявляемых рядом распространенных профессий к физическим и непосредственно связанным с ними качествам человека, двигательным способностям и навыкам, дают примеры, приведенные в табл. 1.

Таблица 1

Примеры, дающие представление о характере требований, предъявляемых некоторыми из распространенных видов профессионального труда, к физическим и непосредственно связанным с ними качествам человека, двигательным способностям и навыкам

Виды профессионально-трудовой деятельности	**Профессионально важные физические и непосредственно связанные с ними качества (способности), от степени развития которых существенно зависит эффективность или безопасность профессиональной деятельности**
Труд по добыче полезных ископаемых (шахтерский и аналогичный), преимущественно физический	Силовые и другие двигательные способности; резистентность функциональных систем организма по отношению к воздействию неблагоприятных средовых условий (высокой и низкой температур, высокой влажности воздуха и газовых примесей в нем и др.); разнообразные двигательные навыки (в частности, навыки перемещения в ограниченном пространстве, преодоления предметных препятствий, поднимания и переноски тяжестей); психическая устойчивость, базирующаяся, кроме прочего, на физической кондиции
Разновидности сельскохозяйственного и лесохозяйственного труда, включающие в большом объеме двигательную активность	Комплексная выносливость, проявляемая в динамических и статических режимах продолжительного функционирования различных мышечных групп; способность ориентироваться на местности и рационально распределять затраты энергии во времени; разнообразные двигательные навыки, в том числе навыки, способствующие умелому оперированию различными орудиями труда; закаленность организма по отношению к неблагоприятным метеорологическим воздействиям
Геологоразведочные, геодезические, метеорологические, гидрологические и аналогичные; экспедиционные работы, выполняемые в естественных условиях	Комплексная выносливость; подготовленность к неординарным проявлениям координационных и других двигательных способностей; способность ориентироваться на сложнопересеченной местности и в других необычных условиях, рационально распределять затраты энергии в процессе продолжительной нерегламентированной стандартно двигательной деятельности; циклические локомоторные и многие другие двигательные навыки, способствующие выполнению профессиональных задач и нужные в повседневной экспедиционной жизни (навыки в ходьбе, в передвижении на лыжах, велосипеде, лодке, в конной езде, управлении мотоциклом, в преодолении предметных препятствий и т.д.); закаленность организма по отношению к резко переменному воздействию метеорологических, климатогеографических и других средовых факторов

Продолжение табл. 1

Виды профессионально-трудовой деятельности	Профессионально важные физические и непосредственно связанные с ними качества (способности), от степени развития которых существенно зависит эффективность или безопасность профессиональной деятельности
Разновидности двигательно-активного строительного труда	Выносливость, проявляемая преимущественно в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и другие двигательные способности; разнообразные двигательные навыки; закаленность организма по отношению к воздействию меняющихся условий внешней среды; в работе монтажников-высотников и строительных работах, выполняемых в аналогичных условиях, способность сохранять ориентировку и равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля, самообладание, базирующееся, кроме прочего, на физической кондиции
Разновидности станочного труда в металлообрабатывающей и других отраслях промышленности (слесарные, токарные, фрезерные, швейные и другие работы)	Неординарно развитая ручная ловкость, способность к мгновенным двигательным реакциям; общая, региональная и локальная выносливость (проявляемая при многократном воспроизведении двигательных действий, в которых участвуют преимущественно некоторые из звеньев мышечного аппарата — мышцы пояса верхних конечностей и мышцы, фиксирующие позу); устойчивость функций зрительного и тактильного контроля: навыки точно отлаженных движений руками
Разновидности конвейерного труда, включающие двигательные действия, преимущественно стандартные и относительно узко ограниченные по составу	Способность своевременно и точно выполнять локальные и региональные движения (с участием мышц преимущественно верхних конечностей) в пределах заданных кинематических и динамических параметров; устойчивость функций сенсорного контроля; навыки аналитически выделенных двигательных действий и «микродвижений» (преимущественно кистью), доведенные до высокой степени стереотипности; локальная, региональная и общая выносливость
Операторские работы на многопозиционных пультах дистанционного управления энергетическими, механическими и другими системами	Способность тонко дифференцировать большой объем сенсорной информации; способность к экстренной двигательной реакции с выбором, сенсорная выносливость; мышечно-статическая выносливость (проявляющаяся преимущественно при длительной фиксации рабочей позы); эмоциональная устойчивость, базирующаяся, кроме прочего, на общей физической работоспособности

Уже из этих примеров видно, что многие из существующих видов профессионального труда предъявляют как в чем-то общие, так и специфические требования и что для достижения высотой результативности в указанных и аналогичных видах труда нужна специально ориентированная физическая подготовка.

Чтобы детально представить характер требований конкретного вида труда к профессиональной, в том числе физической подготовленности работающих, нужна серьезная исследовательская разработка специальной программы, которая составляется на основе изучения содержания и форм данной трудовой деятельности в психологическом, физиологическом, биомеханическом, эргономическом и других аспектах с учетом предмета, технологии и условий труда (имеющиеся данные могут использоваться также для профориентации и профотбора; тогда они сопоставляются с тестовой оценкой индивидуальных

задатков, качеств, способностей) [2].

Выявляя специфику требований, которым должна отвечать физическая подготовленность представителей тех или иных профессий, надо исходить из того, что она объективно обусловлена совокупностью особенностей конкретной трудовой деятельности и условий ее выполнения, в том числе:

- особенностями преобладающих рабочих операций (тем, насколько они просты или сложны в двигательно-координационном отношении, в какой мере они энергоемки, какова степень активности различных функциональных систем при их выполнении и т.д.);
- особенностями режима (в частности, тем, насколько жестко он регламентирует поведение работающих, характеризуется ли он непрерывностью или прерывистостью рабочих операций, каков порядок чередования рабочих фаз и интервалов между ними, в какой мере процессу труда присущи монотонность и другие факторы, ведущие к утомлению);
- особенностями средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и общей работоспособности, особенно когда они резко отличаются от комфортных (высокая или низкая внешняя температура, вибрационные и шумовые воздействия орудий труда, машинной техники, производственного оборудования, загрязненность вдыхаемого воздуха или низкое содержание в нем кислорода и т.д.).

При дифференцированной разработке программ профессиональной физической подготовки вся совокупность особенностей трудовой деятельности и ее условий подлежит тщательному анализу в аспекте обусловленных ими требований к физической подготовленности работающего. Вместе с тем при определении программ профессиональной физической подготовки важно учитывать перспективы изменения характера труда и его условий и руководствоваться генеральным направлением совершенствования общей социальной системы воспитания, призванной в подлинно гуманном обществе обеспечивать неограниченное развитие человека [3].

Научно-техническая революция, как известно, радикально изменяет характер и условия труда, особенно в материальном производстве. Надо полагать, возрастающее влияние на преобразование всей системы профессиональной подготовки, и в частности профессиональная физическая подготовка, в перспективе будут оказывать такие тенденции изменения характера труда, роли и места в нем человеческого фактора, как стирание противоположностей между умственным и физическим трудом, освобождение работников от изнурительных физических усилий (с заменой энергоемких производственных операций техническими устройствами, автоматами, роботами), превращение исполнителя рабочих операций в инициативного «управителя» и регулировщика сложных машинных устройств, автоматизированных линий, производственных процессов, совмещение узких специальностей в рамках профессий широкого профиля, динамичное обновление профессиональных функций. В этих условиях, несомненно, будет меняться и характер физической подготовки к профессиональной деятельности. Прикладной смысл физической подготовки, по всей вероятности, все больше будет определяться не тем, что она обеспечивает приспособление работника к какой-либо одной, раз и навсегда заданной профессиональной форме

деятельности, а тем, насколько качественно она будет создавать необходимые предпосылки для освоения быстро меняющихся способов профессиональной деятельности, гарантировать интегральное повышение общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма, стимулировать разностороннее развитие двигательных способностей, особенно координационных и непосредственно связанных с ними, формировать достаточно богатый фонд двигательных умений и навыков, способствующих быстрому построению новых и преобразованию усвоенных ранее форм рабочих движений. Разумеется, специализированный характер профессиональной физической подготовки и в этом случае полностью не исчезнет (поскольку определенная профессиональная специализация, судя по серьезным футурологическим прогнозам, будет существовать, по крайней мере, в обозримом будущем), но в целом она приобретет иное качество.

Отмеченные тенденции изменения характера труда и его условий заметны уже в настоящее время, на современном этапе научно-технической революции, хотя в различных сферах общественного производства и в различных профессиях они выражены, естественно, неодинаково. Пока в целом ряде отраслей промышленного и сельскохозяйственного производства сохраняется физический труд, частично механизированный. Вместе с тем, довольно распространенными стали профессии, эффективность трудовой деятельности в которых во многом зависит от разнообразия и тонкой отлаженности двигательных навыков в ручных операциях (наладчики сложных приборов, аппаратуры, автоматических производственных линий), а также профессии, требующие специфической психофизической устойчивости по отношению к информационным нагрузкам при повышенной ответственности за результаты деятельности (операторы на многопозиционных пультах современных мощных электростанций, в том числе АЭС, энергетических и транспортных систем, производственных комплексов и т.д.). В числе новых профессий появляются и такие, где к всесторонней физической подготовленности специалиста предъявляются небывало высокие требования: космонавты, исследователи-подводники мирового океана и т. п. [4].

Все сказанное подводит к пониманию актуальных и перспективных задач, подлежащих реализации в профессионально-прикладной физической подготовке овладевающих профессией и работающих в той или иной сфере профессиональной деятельности.

Литература

1. Генкин Б. Методы повышения производительности и оплаты труда: монография. М. : Норма: ИНФРА-М, 2018. 160 с.

2. Щанкин А., Николаев В. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие. М. : Директ-Медиа, 2015. 80 с.

3. Кабачков В., Полиевский С. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования. М. : Советский спорт, 2010. 300 с.

4. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М. : Высшая школа, 1985. 160 с.

References

1. Genkin B. Metody povysheniya proizvoditel'nosti i oplaty truda [Methods to improve the performance and remuneration]. Moscow, Norm Publ., INFRA-M Publ., 2018, 160 p.

2. Shchankin A., Nikolaev V. Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'e cheloveka (teoretiko-metodicheskie osnovy ozdorovitel'noj fizicheskoj trenirovki) [Physical activity and health (theoretical and methodological foundations of health physical training)]. Moscow, Direct Media Publ., 2015, 80 p.

3. Kabachkov V., Polievskij S. Professional'naya fizicheskaya kul'tura v sisteme nepreryvnogo obrazovaniya [Professional physical culture in the system of continuous education]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 300 p.

4. Raevskij R. T. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov tekhnicheskih vuzov [Professional and applied physical training of students of technical universities]. Moscow, Higher school Publ., 1985, 160 p.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.99

КАРЬЕРНЫЕ КРИЗИСЫ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ

CAREER CRISES IN THE CONTEMPORARY RUSSIAN ATHLETES

Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Homutova Elena Vasilyevna
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Жукова Елизавета Аркадьевна
студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zhukowa Elizaveta Arkadievna
student
Institute of Russian Language and Literature
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Шацкая Анастасия Дмитриевна
студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shatskaya Anastasiya Dmitrievna
student
Institute of Russian Language and Literature
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются основные виды кризисов, с которыми могут столкнуться спортсмены на протяжении всей своей карьеры. Особым видом, ранее не встречавшимся в России, является кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт. Все виды психологических трудностей накладывают свой отпечаток на личность каждого спортсмена, что открывает новые возможности для развития спортивной психологии.*

Abstract. *This article discusses the main types of crises that athletes may face throughout their careers. A special kind that has not been seen before in Russia is the crisis of transition from Amateur sports of the highest achievements to professional sports. All kinds of psychological difficulties leave their mark on the personality of each athlete, which opens up new opportunities for the development of sports psychology.*

Ключевые слова*: спортивная психология, кризис, противоречие, психологическое прогнозирование.*

Keywords*: sports psychology, crisis, contradiction, psychological prediction.*

В наше время уже невозможно представить и одну область жизни без участия такой науки, как психология. Всеми возможными личностными проблемами занимается спортивная психология. Итак, эта отрасль науки изучает особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности. Поскольку современный спорт можно назвать своеобразной моделью общества, то можно говорить о том, что именно поэтому различные закономерности его существования являются зеркалом механизмов, которые функционируют в обществе. Знание некоторых из них поможет совершенствовать систему подготовки спортсменов.

Как известно, любая личность неизбежно сталкивается с жизненными кризисами. Но человек должен уметь преодолевать любой из них. Накопленный успешный опыт выхода из жизненных кризисов обучает человека побеждать себя и побеждать обстоятельства, он начинает по-иному смотреть на жизнь, становится более зрелой личностью, что, несомненно, способствует более успешному карьерному продвижению.

Основные жизненные кризисы возникают при прохождении человеком определенного возрастного отрезка, который характеризуется определенными особенностями развития личности. Психологи выделяют различные возрастные кризисы, присущие взрослому, социально активному человеку. Но каждая профессия диктует свои законы и, соответственно, на каждой работе специалисты могут подвергаться различным кризисам. Для того чтобы преодолеть возрастной кризис и продолжить успешный карьерный путь, человеку необходимо разрешить свои, присущие только его возрасту, противоречия. Их специфика определяется как историей предшествующей жизни, так и социальной ситуацией конкретного возрастного периода. При этом в каждом возрастном периоде выделяется некая ведущая деятельность, очевидно, что для взрослого человека это профессиональная деятельность, общение, познание. Развиваясь в этой сфере, человек обретает ресурсы для благополучного перехода в следующий возрастной период.

Следует отметить еще ряд карьерных рисков, которые возникают в том случае, когда успешная карьера уже сложилась. Как отмечал известный эксперт в области менеджмента Том Питерс, не успех, а поражение заставляет мир вертеться, потому что только оно указывает на то, что кто-то вышел за пределы зоны комфорта и извлек из этого полезные уроки [6]. А вот успешных карьеристов, добившихся поставленных целей, подстерегают некие ловушки.

Проблема кризиса в спортивной карьере не раз уже поднималась исследователями: ей посвящены работы Н. Ю. Борисовой [1], Я. В. Будник,

С. А. Станибула [2], Р. Загайнова [3] и [4], Н. Б. Стамбуловой [8] и др. Рассмотрим теперь, в чем специфика психологических трудностей спортсменов. Причем осветим этот вопрос, начиная с самых первых шагов человека на пути большого спорта. Но в центре внимания будут лишь некоторые из этих периодов, что обусловлено сложностью их и необходимостью принятия самых кардинальных мер для выхода из них. Спортивные психологи при этом должны проявить максимум внимания к каждой личности, оказавшейся на стадии того или иного кризиса, и помочь различными методами, с учетом профессиональной специфики данной области социума.

Обратимся к данным различных научных исследований в области спортивной психологии, в которых освещается затронутая нами проблема. Так, Н. Ю. Борисова [1] предложила следующую классификацию кризисов, наблюдаемых в спортивной карьере (см. Таблицу № 1).

Таблица № 1

Кризисы в спортивной карьере

Возрастной период	Тип кризиса
4-9лет	Кризис начала занятий спортом
4-9лет	Кризис первых соревнований
9-12лет	Кризис осознания индивидуальных особенностей (кто-то более одаренный)
9-12лет	Кризис первых сборов, привыкания к команде
13-15лет	Кризис формирования новых качеств организма, изменения прикладываемых усилий, гормонального роста организма
13-15лет	Кризис первых показанных результатов на соревнованиях высокого уровня
15-18лет	Кризис самоопределения в жизни, альтернативы выбора: связать ли свою дальнейшую жизнь со спортом
15-18лет	Кризис попадания/не попадания в молодежную сборную страны
15-18лет	Кризис смены коллектива или завершения спортивной карьеры
18-24года	Период попадания во взрослую сборную
18-24года	Кризис понимания жизни без спорта, работы, семьи
24года и выше	Кризис поддержания формы, смены поколений, осознания необходимости постоянной работы и создания семьи
Весь период	Кризис общения с тренером. Вызван рядом причин

Теперь акцентируем внимание на самые важные из них, преодоление которых требует под час обращения к специалистам-психологам. Кризис начала спортивной специализации связан с поступлением в спортивную школу или началом занятий в группе специализации у профессионального тренера. Суть данного кризиса составляет адаптация к требованиям вида спорта, тренеру, спортивной группе. Можно выделить три основных вида противоречий.

Первый вид подразумевает несоответствие ожиданий юных спортсменов реальному тренировочному процессу. Это часто способствует разочарованию с дальнейшим снижением мотивации. «Обман ожиданий» связан с тремя следующими аспектами:

а) к сожалению, дети имеют вначале представление о спорте как о каком-то празднике (такое мнение может сформироваться на основе просмотренных телепередач, посещения соревнований), но в реальности спорт подразумевает

много «черновой работы» спортсмена;

б) будущий спортсмен иногда полагает, что на тренировках сразу начнется освоение основных специальных упражнений вида спорта, но в реальности вначале его ждет традиционный акцент на общей подготовке в начале обучения, что никак не связывает человек с будущими планируемыми высокими достижениями, согласно его амбициям;

в) «врагом» порой становится привычка детей (в частности дошкольников и младших школьников) рассчитывать исключительно на «принципом удовольствия» руководствоваться в двигательной деятельности, но практике требования спортивной тренировки заключаются в том, чтобы работать «через не могу» и «не хочу», а это особенно на первых порах очень сложно, поскольку равнозначна той обязательности, которую ученики уже сполна получают в общеобразовательных учреждениях.

Второй вид противоречий обусловлен необходимостью стремительного овладения основами техники вида спорта и приобретения соответствующего уровня физической подготовленности, т.е. демонстрации высокой обучаемости, способностей к виду спорта. Иногда желания человека и его возможности не согласуются: либо реализация его амбиций связана с одним видом спорта, но на самом деле физические возможности организма «говорят» о его предназначенности для другого спортивного направления (самое распространенное противопоставление – атлет и силовик).

Третий вид противоречий связан с тем, что спортсмен должен положительно зарекомендовать себя уже в первых соревнованиях при полном отсутствии. Но это часто бывает сделать невозможно, поскольку у него нет нужного соревновательного опыта. Выяснилось, например, что лишь 1/3 юных спортсменов, участвуя в первых соревнованиях, имели некоторое представление о правилах соревнований, проведении предсоревновательной разминки, настройке на выступление.

Таким образом, уже на этапе начальной спортивной специализации перед юным спортсменом встают достаточно сложные задачи. Здесь впервые решается вопрос о его «перспективах» в спорте, проверяются способности, сила и устойчивость мотивации. Преодолевшие кризис, переходят к углубленной тренировке в избранном виде спорта, а не справившиеся с ним обычно переориентируются на другой вид спорта или другие виды деятельности. И это самый адекватный вариант реакции, которая должна быть у каждого, кто обнаружил одну из выше названных трех видов несогласованности.

Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта начинается с появления новой установки – работать «на результат». Перед спортсменом ставятся новые, более высокие цели, неуклонно возрастает удельный вес специальной подготовки на фоне общего значительного увеличения физических нагрузок, повышается ранг соревнований, а значит, и уровень конкуренции в них. И теперь возникают у спортсмена уже новые проблемы:

- необходимость адаптации к новым, более высоким физическим нагрузкам, что нередко осложняется противоречием между «страхом не выдержать нагрузку» и желанием форсировать подготовку и быстрее достичь запланированных результатов; к сожалению, это может привести к травмам,

заболеваниям, хроническому перенапряжению (перетренировке); и в этом случае спортсмену приходится не только быть завоевателем спортивных арен, но уже заниматься своим здоровьем серьезно, принимая то или иное лечение, реабилитируясь от физических и психологических травм и возвращаясь вновь на спортивную арену;

- ни один спортсмен не обходится без обновления своего технического арсенала, постоянное совершенствование всех видов двигательных действий должно держать человека в постоянном тонусе, ведь без этого не обходится ни один вид спорта;

- в спорт приходят всё новые и новые молодые и талантливые кадры, так возникает и постоянно держится конкуренция в нем во время соревнований, каждому спортсмену, таким образом, приходится не только приобретать опыт побед, но и опыт поражений, что также может вызвать те или иные психологические проблемы, а перед спортивными психологами ставит задачу разработки системы подготовки к стартам;

- еще одно требование, которое выдвигает спортивная жизнь, – это надежность и стабильность соревновательных выступлений, а это в свою очередь тесно связано с формированием у человека комплекса психических свойств и мотивирует его на освоение различных приемов саморегуляции психических состояний;

- конечно, спортсмены не все 24 часа в сутки заняты своими профессиональными обязанностями, у них есть и свободное время, которое они проводят с семьей, занимаются любимым делом, таким образом, возникает еще одна проблема сочетания занятием спорта и других видов своей деятельности (учебой, хобби).

Какие приметы говорят о том, что спортсмен вышел из данного вида кризиса? Конечно, прежде всего, это достижение первых больших успехов в соревнованиях – именно так спортсмен поднимается на уровень спорта высших достижений. А те спортсмены, которые, к сожалению, не смогли преодолеть этот кризис, но сохранили высокую мотивацию, либо остаются в массовом спорте (продолжают тренироваться «для себя»), либо выбирают профессию, связанную со спортом, и начинают подготовку к ней. Однако большая часть спортсменов на этом этапе уходит из спорта [1, с. 120].

Еще одним видом кризиса, который является новым для российских спортсменов, это кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт. По данным опроса, 18 профессиональных спортсменов, работающих по контракту, удалось выяснить встающие перед ними следующие проблемы:

- каждому спортсмену необходимо владеть искусством высокой самоорганизации, а также быть предельно дисциплинированным, поскольку теперь он подчинен жестким условиям профессионального контракта;

- не стоит забывать и о таком непрерывном процессе, как приобретение новых знаний (спортивных, юридических, экономических, иностранного языка и др.) в своей профессиональной сфере, которые требуются для самостоятельной тренировочной работы и способности ориентироваться в мире профессионального спорта;

- необходим и постоянный поиск новых выразительных средств, а также

работа над совершенствованием исполнительского мастерства, причем учитывая то, что профессиональный спорт, прежде всего, является спортом для зрителей, а это в свою очередь предъявляет высокие требования к зрелищности выступлений;

- спортсмены должны вести постоянный поиск эффективных средств для поддержания своей работоспособности, конечно, не применяя никакие допинг (это преследуется законом и строго, как известно, наказывается), такая тактика поведения дает возможность спортсмену продлить их жизнь в профессиональном спорте;

- важным является и завоевание авторитета в среде профессионалов, чего добиться сложно, но сложнее всего и удерживать этот авторитет постоянной работой над собой;

- необходима и социокультурная адаптация таких спортсменов, которые заключили контракт с зарубежным клубом.

Стабильно высокие результаты в турнирах профессионалов, социальные признаки и высокие гонорары спортсмена – вот признаки, которые свидетельствуют о выходе из данного кризиса.

Подводя итог нашему освещению кризиса перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт, можно отметить, что знание противоречий, типичных для каждого кризиса-перехода, позволяет не только подготовить к ним спортсмена, но и эффективно оказать ему психологическую помощь. Как свидетельствуют спортивные психологи, каждый кризис протекает по следующей схеме:

- источники кризиса (проблемы, противоречия);
- симптомы (т.е. особенности субъективного отражения противоречий, которые проявляются в поведении спортсмена);
- возможные обстоятельства, усугубляющие протекание кризиса;
- возможные обстоятельства, облегчающие выход из кризиса;
- пути выхода из кризиса;
- влияние кризиса на успешность деятельности спортсмена;
- формы «расплаты» за невыход из кризиса;
- особенности психологической помощи спортсмену.

Такие полные описания кризисов-переходов, а также описания, учитывающие особенности кризиса перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт в различных видах спорта, являются основой для прогнозирования возможных негативных ситуаций. Это лучше поможет спортсменам и тренерам избежать ошибок, возникающих на жизненном пути молодых и зрелых спортсменов.

По мнению Л. И. Лубышевой [5], социальную адаптацию спортсменов облегчает:

- осознанный подход к концу спортивной карьеры, наличие реальных планов на ближайший период жизни;
- выбор профессии в сфере физической культуры и спорта;
-психологическая поддержка и помощь со стороны семьи, друзей, тренера, спортивного клуба;
- материальная поддержка со стороны отрасли «физическая культура и спорт»;

- социальная защищенность путем правового обеспечения по медицинскому, пенсионному обслуживанию;
- привлечение бывших спортсменов к соревнованиям ветеранов, участию в общественной жизни, выступлению перед молодежью.

Немаловажным аспектом адаптации спортсменов после ухода из активного спорта составляет его здоровье. После завершения спортивной карьеры очень часто человек нуждается в серьезной медицинской реабилитации, лечении, поскольку активные тренировки и спортивные выступления, к сожалению, могли быть связаны с разрушением здоровья человека. Поэтому нужен целый специализированный комплекс мероприятий, который помог бы восстановить здоровье, укрепить социальную защиту человека, который в спортивной борьбе отстаивали честь России и приносил ей славу. Спортивные психологи к таким мероприятиям относят:

- создание специальных фондов, предполагающих материальную поддержку бывших спортсменов;
- организация клубов ветеранов;
- полноценное страхование спортсменов, пенсионное обеспечение.

Итак, мы рассмотрели основные виды кризисов, с которыми могут столкнуться спортсмены на протяжении всей своей профессиональной карьеры, а также отметили, каковы могут быть мероприятия спортивных психологов, которые смогут оказать профессиональную помощь в таких сложных жизненных ситуациях.

Литература

1. *Борисова Н. Ю. Кризисы спорта высших достижений. Попытки предотвратить неминуемое [Электронный ресурс]. URL https://scienceforum.ru/2015/article/2015008065.*
2. *Будник Я. В., Станибула С. А. Кризисы в спортивной деятельности [Электронный ресурс]. URL: http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/157279/1/542-545.pdf*
3. *Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М. : Советский спорт, 2010. 117 с.*
4. *Загайнов Р. Психология современного спорта высших достижений. М. : Советский спорт, 2012. 292 с.*
5. *Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб пособие. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 240 с.*
6. *Питерс Т. Лидерство. Основы. СПб. : Стокгольмская школа экономики в Санкт-Петербурге, 2006. 168 с.*
7. *Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.*
8. *Стамбулова Н. Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физ.* культуры. 1997. № 10. С. 13–17.
9. *Стамбулова Н.Б. Структурное описание спортивной карьеры / Стамбулова Н. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. – М., 2008. – Т. 2. – С. 351-352.*

References

1. *Borisova N. Yu., Borisova N. Yu. Krizisy sporta vysshih dostizhenij. Popytki predotvratit' neminuemoe [The crises of high performance sport. Attempts to prevent the*

inevitable]. Available at: https://scienceforum.ru/2015/article/2015008065

2. Budnik J. V., Stanbula S. A. Krizisy v sportivnoj deyatel'nosti [Crises in sports activities]. Available at: http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/157279/1/542-545.pdf

3. Zagainov R. Krizisnye situacii v sporte i psihologiya ih preodoleniya [Crisis situations in sports and the psychology of overcoming them.] Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 117 p.

4. Zagajnov R. Psihologiya sovremennogo sporta vysshih dostizhenij [Psychology of the modern sport of higher achievements]. Moscow, Soviet sport Publ., 2012, 292 p.

5. Lubysheva L. I. Sociology of physical culture and sports [Sociologiya fizicheskoj kul'tury i sporta]. Moscow, Academy Publ., 2001, 240 p.

6. Peters T. Liderstvo. Osnovy. [Leadership. Basics]. St. Petersburg, Stockholm school of Economics St. Petersburg Publ., 2006, 168 p.

7. Ilyin E. P. Psihologiya sporta [Psychology of sports]. St. Petersburg, Piter Publ., 2008, 352 p.

8. Stambolova N. B. Krizisy sportivnoj kar'ery [Crises sports career]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1997, no. 10, pp. 13-17.

9. Stambolova N. B. [The structural description of the sports career]. Chelovek v mire sporta. Novye idei, tekhnologii, perspektivy. Tezisy dokladov Mezhdunarodnogo kongressa [Man in the world of sport: New ideas, technology, perspectives. Abstracts of the reports of the International Congress]. Moscow, 2008, Vol. 2, pp. 351-352. (In Russ.).

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ХУДОЖНИКА

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF THE ARTIST

Фидлер Ирина Владимировна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Fidler Irina Vladimirovna
student
Institute of art education
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Научный руководитель: ***Брыкина Валентина Анатольевна***
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolyevna
assistant
Department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Данная статья рассматривает проблематику недостаточной физической нагрузки людей, которые ведут малоподвижный образ жизни. Примером являются люди творческих профессий. Чтобы помочь людям избежать ряда неприятных заболеваний эта статья предлагает комплекс упражнений, поддерживающие тело в тонусе и помогающие успешному творческому развитию в дальнейшем.*

Abstract*. This article examines the problems of insufficient exercise of people who lead a sedentary lifestyle. An example is the people of creative professions. To help people avoid a number of unpleasant diseases, this article offers a set of exercises that support the body in good shape and help successful creative development in the future.*

Ключевые слова: *физическое здоровье, физические нагрузки, творческое развитие.*

Keywords*: physical health, physical activity, creative development.*

Физическое здоровье - важнейшая составляющая часть любого нашего успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Это вроде бы понятно всем. Ведь недаром не только военные, но и политики, педагоги, психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации.

Организм человека не может нормально развиваться без достаточной двигательной активности, что может очень явно отразиться на его здоровье.

Более трети населения планеты ведет малоподвижный образ жизни. К сожалению, в их ряды входят люди некоторых творческих профессий. К примеру, музыканты, архитекторы или же художники. Результаты некоторых исследований показывают, что во время длительных занятий за мольбертом 48% студентов испытывают усталость, иногда 38% и 12% ответили нет. Также, по результатам опроса 76% респондентов имеют проблему с осанкой и 40% плоскостопие. В следствии чего у студентов во время учебы наблюдаются болевые ощущения в области спины (74,5%), шеи (53,2%) и плеч (40,4%), свидетельствующие о длительных нагрузках во время учебных будней.

При отсутствии достаточной физической нагрузки в мышцах отмечается атрофия со структурными и функциональными изменениями, ведущими к мышечной слабости. Так, из-за ослабления мышц, связочного и костного аппарата туловища и нижних конечностей развиваются нарушения осанки, деформация позвоночника, грудной клетки, таза и т. д., которые влекут целый ряд нарушений здоровья, что приводит к снижению работоспособности. Также, уменьшение импульсации, поступающей в центральную нервную систему от работающих мышц, снижает ее тонус и функциональное состояние. Как следствие, уменьшается работоспособность головного мозга, в том числе снижаются высшие функции мозга (мышление, память, внимание и др.). Во избежание таких проблем следует упомянуть и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений. Все эти упражнения хотя бы в течения одного дня должны выполняться, чтобы в дальнейшем быть здоровым человеком. Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемой человеком в течение дня, недели, месяца, года. К такой активности относится и элементарные физические упражнения, позволяющие поддерживать организм в тонусе. Достаточно уделить 30-40 минут в день, делая небольшие перерывы по 5 минут. Для каких-либо «сидячих» профессий комплекс упражнений будет составлен похожим образом. В основном, уклон будет осуществляться на разминку опорно-двигательного аппарата. В подборе упражнений для людей художественных направлений будут также включены упражнения для верхних и нижних конечностей. Разминка рук осуществляется аккуратно для избежания нежелательных повреждений и травм, так как они важны для творческого рабочего процесса.

Рассмотрим несколько упражнений, которые позволят размяться художникам и приступить к работе со свежей головой.

1. Наклоны головы в стороны:

a) Стойте прямо, смотрите вперёд.

b) Наклоняйте голову влево, потом вправо. Делайте упражнение в течение 15—20 секунд.

c) Можете в это же время разминать и кисти рук — крутите их сначала по часовой стрелке, затем против.

2. Наклоны головы вперёд:

a) Стойте прямо, руки положите на затылок.

b) Наклоните голову вперёд и слегка надавите на затылок. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы шеи. Будьте аккуратны и не давите слишком сильно.

c) Через 10—15 секунд расслабьтесь.

3. Растяжка плечевого сустава:

a) Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

b) Распрямите левую руку, вытяните её перед собой. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите её за затылок. Лицо и плечи должны быть направлены строго вперёд.

c) Выполняйте растяжку в течение 10—15 секунд для каждой руки.

4. Растяжка грудных мышц:

a) Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки и разведите в стороны.

b) Сведите лопатки, отводя руки назад.

c) Выполняйте упражнение в течение 10—15 секунд.

5. Растяжка мышц спины:

a) Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

b) Поднимите руки перед собой и выпрямите, сцепите ладони в замок. Бёдра остаются неподвижными, округляется только спина и поясница.

c) Тянитесь вперёд, растягивая мышцы спины, в течение 10—15 секунд.

6. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия и икры:

a) Стойте прямо, ноги вместе. Сделайте небольшой шаг вперёд правой ногой.

b) Вес тела держите на левой ноге. Согните её, а правую оставьте прямой.

c) Наклонитесь вперёд, левую руку положите на правое бедро. Правой рукой постарайтесь коснуться правой стопы. Почувствуйте, как напрягаются сухожилие и икра.

d) Задержитесь в этом положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

Литература

1. Профессиональные заболевания студентов художников и архитекторов [Электронный ресурс] // Novainafo : www. novainfo.ru. – Режим доступа https://novainfo.ru/article/15307 (дата обращения 01.01.2019).

2. Физическая культура в повседневной жизни человека [Электронный ресурс] // Учебные материалы : works.doklad.ru. – Режим доступа https://works.doklad.ru/view/EqgDeFMNdvY.html (дата обращения 01.01.2019).

3. Отрицательные последствия длительного уменьшения физической активности [Электронный ресурс] // Спортивные статьи и спортивные новости : www.спортстатьи.рф. – Режим доступа http://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/otricatelnye-posledstviya-dlitelnogo-umensheniya-fizicheskoj-aktivnosti/ (дата обращения 02.01.2019).

4. Как правильно разминаться: 12 простых упражнений [Электронный ресурс] // The Challenger : www.the-challenger.ru. – Режим доступа https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/kak-pravilno-provesti-razminku-12-uprazhnenij/ (дата обращения 01.01.2019).

5. Малоподвижность приводит к появлению варикозного расширения вен [Электронный ресурс] // ТСН : ru.tsn.ua – Режим доступа https://ru.tsn.ua/zdorovya/tret-vzroslogo-naseleniya-planety-vedet-sidyachiy-obraz-zhizni-321321.html (дата обращения 01.01.2019).

References

1. Professional'nye zabolevaniya studentov hudozhnikov i arhitektorov [Occupational diseases of students of artists and architects]. Novainafo [Novainafo]. Available at https://novainfo.ru/article/15307 (accessed 01.01.2019).

2. Fizicheskaya kul'tura v povsednevnoj zhizni cheloveka [Physical culture in the daily life of a person]. Uchebnye materialy [Teaching materials]. Available at https://works.doklad.ru/view/EqgDeFMNdvY.html (accessed 01.01.2019).

3. Otricatel'nye posledstviya dlitel'nogo umen'sheniya fizicheskoj aktivnosti [The negative consequences of a prolonged decrease in physical activity]. Sportivnye stat'i i sportivnye novosti [Sports articles and sports news]. Available at: http: //xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/otricatelnye-posledstviya-dlitelnogo-umensheniya-fizicheskoj-aktivnosti/ (accessed 01.01.2019).

4. Kak pravil'no razminat'sya: 12 prostyh uprazhnenij [How to warm up: 12 simple exercises]. The Challenger [The Challenger]. Available at: https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/kak-pravilno-provesti-razminku-12-uprazhnenij/ (accessed 01.01.2019).

5. Malopodvizhnost' privodit k poyavleniyu varikoznogo rasshireniya ven [Mobility leads to the appearance of varicose veins]. TSN. Available at: https://ru.tsn.ua/zdorovya/tret-vzroslogo-naseleniya-planety-vedet-sidyachiy-obraz -zhizni-321321.html (accessed 01.01.2019).

УДК 159.9

СРЕДСТВА РУКОПАШНОГО БОЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

MEANS OF HAND-TO-HAND FIGHT IN DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND MENTAL QUALITIES AT EMPLOYEES OF SPECIAL FORCES

Соломченко Марина Александровна
Заведующая кафедрой теории и методики избранного вида спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Head of the Department of theory and methods of the chosen sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia
Ашихин Андрей Валерьевич
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Ashikhin Andrey Valeryevich
postgraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о развитие физических и психических качеств у сотрудников специальных подразделений средствами рукопашного боя, так как на этих занятиях приходится преодолевать различные трудности, физические напряжения, испытывать болевые ощущения. Взаимодействие физических и психических качеств, которые были протестированы в двух испытуемых группах, воздействуют на личность сотрудника, помогая в экстремальных ситуациях.*

Abstract. *The article describes the development of physical and mental qualities of employees of special units by means of hand-to-hand combat, as these classes have to overcome various difficulties, physical stress, to experience pain. The interaction of physical and mental qualities that were tested in the two test groups affected the personality of the employee.*

Ключевые слова*: физические качества, психические качества, развитие, сотрудники, спецподразделение, средства, рукопашный бой.*

Key words*: physical qualities, mental qualities, development, employees, special forces, means, hand-to-hand fight.*

В специальных подразделениях основной задачей для сотрудников является помощь в экстремальных ситуациях, поиск, ликвидацию и обезвреживание террористов, предотвращение террористических и других актов и освобождение заложников [1, 9]. Все операции, связанные с применением спецподразделений

это колоссальный риск для жизни и здоровья сотрудников, высокая нагрузка на их психику и эмоционально-волевую сферу, поэтому к кандидатам предъявляются очень высокие требования развития личностных качеств. Они должны быть хорошо развиты физически, умственно, идеологически, обладать моральными принципами, обладать психологической устойчивостью, твердостью характера.

Если рассмотреть рукопашный бой как вид единоборства, он включает в себя огромный арсенал средств и методов подготовки сотрудников отряда специального назначения [8]. Во время занятий по рукопашному бою приходится преодолевать различные трудности, физические напряжения, испытывать болевые ощущения. Во время схватки на сотрудников воздействуют экстремальные нагрузки, требующие высокой мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляющие высокие требования к физической подготовке тренирующихся.

Физическая форма сотрудника спецподразделения является базой для достижения высоких результатов рукопашного боя, потому что успехи напрямую зависят от развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, скорости [10]. Чем выше его физический потенциал, чем работоспособнее его организм, тем лучше он переносит тренировочные нагрузки. Что бы на протяжении всего поединка эффективно проявлять свои навыки и умения, хорошая физическая подготовленность просто необходима. Необходимо сотруднику спецподразделения в период самостоятельных тренировок, должен основной упор делать на улучшение своих физических способностей [3, 8].

Развитие личности – процесс качественных и количественных изменений, происходящих поведении, организме, психике бойцов специального подразделения под влиянием управляемых и неуправляемых внешних и внутренних факторов. Взаимодействие физических и психических качеств воздействуют на личность сотрудника. Мы в своем исследовании протестировали физические качества по предложенным нормативам: кроссовый бег 3 километра; бег 100 метров; подтягивание; отжимание; сгибание и разгибание туловища на пресс за две минуты; жим штанги весом собственного тела; подъем по 7-метрову канату; плавание вольным стилем 50 метров; комплексное силовое упражнение [1, 3]. Комплексное силовое упражнение включало в себя семь циклов около 40 секунд каждый: 15 отжиманий от пола, 15 сгибаний и разгибаний туловища в положении лежа, 15 переходов из положения «упор присев» в «упор лежа» и обратно, 15 прыжков из положения присев. Протестировали также и психические качества: эмоциональную устойчивость, уверенность в себе, потребность в самосовершенствовании, социально-политические позиции, мотивация успеха и степень риска, стрессоустойчивость в экстремальной ситуации, интеллектуальная пригодность [1, 9].

В исследовании участвовало двадцать сотрудников подразделений, которые в итоге представили две группы с одинаковым количеством участников: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по традиционной системе подготовки сотрудников специальных подразделений.

В экспериментальной группе больше времени уделялось приемам рукопашного боя, включались основные виды подготовки спортсменов

по рукопашному бою [4, 5, 6]. Занятия велись в течение трех месяцев на базе подготовки. Бойцам предлагались следующие методические особенности обучения техническим действиям: применение бросковых и болевых приемов, обучение правильной технике выполнения технических действий во взаимодействии с волевой и физической подготовкой; применение экстремальных ситуаций при обучении технических действий в рукопашном бою, способов повышения стрессоустойчивости и различные вариантов выхода из сложившихся положений; овладение методами саморегуляции и контроля над своими усилиями посредством технических действий рукопашного боя; индивидуализация обучения техническим действиям рукопашного боя в сочетании с коллективной работой; применение на занятиях широкого арсенала акробатических элементов; применение дыхательных упражнений.

В начале и конце подготовки бойцов проводили тестирование физических и психических качеств в первой экспериментальной и второй контрольной группах, которое описывали выше. Данные тестирования представлены в таблицах 1,2.

Таблица 1

Динамика показателей физических качеств в процессе исследования

Тесты (измерение)	Группа	Результаты тестирования				
		Исходный уровень		Конечный уровень		P
		x	± δ	x	± δ	
Кроссовый бег 3 км (мин)	1 2	12,15 12,16	±1,1 ±0,9	11,40 11,56	±0,9 ±0,8	< 0,05 < 0,05
Бег 100 м (сек)	1 2	13,6 13,7	±0,7 ±0,6	12,6 12,8	±0,8 ±0,7	< 0,05 < 0,05
Подтягивание (раз)	1 2	18,1 19,5	±0,9 ±1,01	23,3 21,2	±0,8 ±0,9	< 0,05 < 0,05
Отжимание (раз)	1 2	50,4 52,2	±1,6 ±1,3	63,4 59,5	±1,9 ±1,5	< 0,05 < 0,05
Сгибание и разгибание туловища на пресс за 2 мин (раз)	1 2	85,4 85,5	±2,3 ±2,8	97,2 91,4	±2,2 ±2,7	< 0,05 < 0,05
Жим штанги весом собственного тела (раз)	1 2	10,3 10,4	± 0,6 ±0,7	13,3 12,2	±0,4 ±0,5	< 0,05 < 0,05
Подъем по 7-метрову канату (раз)	1 2	5,2 4,9	±0,4 ±0,3	7,3 5,7	±0,2 ±0,3	< 0,05 < 0,05
Плавание вольным стилем 50 м (сек)	1 2	45,3 44,9	±0,7 ±0,9	38,4 40,2	±0,8 ±0,7	< 0,05 < 0,05
Комплексное силовое упражнение (балл)	1 2	75,5 74,8	±1,6 ±1,2	87,3 80,4	±1,9 ±1,5	< 0,05 < 0,05

Нужно отметить, что физические качества показали положительные изменения в обеих группах. За период подготовки в экспериментальной группе показатели улучшились на 11,5 % чем в контрольной группе, что свидетельствует о необходимости применять методические приемы из рукопашного боя в подготовке бойцов. Основа рукопашного боя – это искусство владения собственным телом, что способствует более качественной подготовки бойцов к экстремальным условиям [2]. «Освоение широкого круга боевых

ситуаций облегчит подбор средств и способов единоборства с различными противниками, создаст фундамент успешного ведения боев, возможности разнообразить ход поединков с противниками при длительном противоборстве» [8]. Уверенность бойцов специального назначения в освоении всего арсенала технических приемов рукопашного боя создает правильный психологический настрой, позволяющий действовать в разнообразных ситуациях.

Таблица 2

Динамика показателей психических качеств в процессе исследования

Показатели (измерение в баллах (шкала от 0 до 100)	Группа	Результаты тестирования				
		Исходный уровень		Конечный уровень		P
		x	± δ	x	± δ	
Эмоциональная устойчивость	1 2	56,7 58,3	± 2,7 ± 2,9	62,2 60,8	±3,1 ±2,8	< 0,05 < 0,05
Уверенность в себе	1 2	76,2 70,8	± 4,1 ± 3,6	81,1 74,1	±4,3 ±4,1	< 0,05 < 0,05
Потребность в самосовершенствовании	1 2	75,3 76,2	± 3,2 ± 2,8	80,3 78,1	±3,8 ±3,2	< 0,05 < 0,05
Социально-политические позиции	1 2	52,1 58,3	± 1,9 ± 2,1	54,3 59,1	±1,8 ±2,1	< 0,05 < 0,05
Мотивация успеха и степень риска	1 2	62,1 63,2	± 2,2 ± 2,6	70,6 65,9	±2,4 ±2,8	< 0,05 < 0,05
Стрессоустойчивость в экстремальной ситуации	1 2	51,8 50,9	± 1,8 ± 1,7	60,7 52,6	±2,2 ±1,9	< 0,05 < 0,05
Интеллектуальная пригодность	1 2	63,5 66,6	± 2,3 ± 2,6	79,3 70,1	±3,1 ±2,9	< 0,05 < 0,05
Умение работать в команде	1 2	58,8 60,2	± 2,1 ± 1,9	64,3 61,7	±1,9 ±2,1	< 0,05 < 0,05
Способность к самопожертвованию	1 2	61,2 63,4	± 2,4 ± 2,6	67,2 64,2	±2,9 ±3,1	< 0,05 < 0,05

Показатели, представленные в таблице 2, также изменились в положительную сторону в обеих группах. В экспериментальной группе показатели психологических качеств изменились на 7,8 % лучше, чем в контрольной группе. Это свидетельствует о целесообразности применения средств рукопашного боя совместно с дыхательными упражнениями и способами поддержания стрессоустойчивости. Показатели психических качеств влияют на личность бойца, ведь при отборе сотрудников специальных подразделений в первую очередь смотрят именно на личностные качества, их способность стойко переносить физические и самое главное – психологические нагрузки.

Экстремальность поединка в рукопашном бою связана с непрерывном потоком информации и необходимостью быстро подобрать для сложившейся ситуации правильные действия, что повышает способность бойцов спецподразделений оперативно мыслить [5]. Нужно отметить, что такие качества как «интеллектуальная пригодность» и «потребность в самосовершенствовании» в экспериментальной группе значительно повысились в отличие от контрольной. Следовательно, методические особенности обучения техническим действиям

в рукопашном бою способствуют развитию интеллектуальных способностей и личности в целом. Выполнение любого технического приема в рукопашном бое связано с приложением мышечных и психологических усилий бойца. Формируются воля, настойчивость, уверенность в себе, способность к самопожертвованию.

Потребность к самосовершенствованию, стремление к развитию физических и психических качеств является профессиональным качеством бойца спецподразделений и поддерживает их психический статус как личности. На основании проведенного исследования можно отметить, что рукопашный бой является важной составляющей подготовки бойцов подразделений специального назначения и их личностного развития.

Литература

1. *Ардашев А. Н. Базовая подготовка Спецназа. Экстремальное выживание. М. : Эксмо, 2015. 644 с.*
2. *Борисов К. Практика рукопашного боя. М. : Рипол-Классик, 2003. 192 с.*
3. *Захаров О. Ю. Секретные техники бойцов спецподразделений: Построение индивидуальной боевой системы. М. : АСТ, Астрель, 2011. 420 с.*
4. *Иванов-Катанский С., Касьянов Т. Рукопашный бой. Теория и практика. М. : Фаир-Пресс, 2003. 560 с.*
5. *Кадочников А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 160 с.*
6. *Кадочников А. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Ростов н/Д : Феникс, 2003. 107 с.*
7. *Рукавишников А. А. Опросник личностной ориентации. М.: Генезис, 2002. 111 с.*
8. *Травников А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ. М. : АСТ, 2008. 128 с.*
9. *Тарас А. Е., Заруцкий Ф. Д. Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ. Минск : Харвест, 2004. 75 с.*
10. *Ушаков Г. А. [и др.]. Организация системы подготовки в рукопашном бою : учебно-методическое пособие. М. : Советский спорт, 2013. 226 с.*

References

1. *Ardashev A. N. Bazovaya podgotovka Specnaza. EHkstremal'noe vyzhivanie [Basic training of special Forces. Extreme survival]. Moscow, Eksmo Publ., 2015, 644 p.*
2. *Borisov K. Praktika rukopashnogo boya [Practice hand-to-hand combat]. Moscow, Ripol-Classic Publ., 2003, 192 p.*
3. *Zaharov O. Yu. Sekretnye tekhniki bojcov specpodrazdelenij: Postroenie individual'noj boevoj sistemy [Secret techniques of special forces soldiers: building an individual combat system]. Moscow, AST Publ., Astrel Publ., 2011, 420 p.*
4. *Ivanov-Katanskij S., Kas'yanov T. Rukopashnyj boj. Teoriya i praktika [Close fight. Theory and practice]. Moscow, Fair-Press Publ., 2003, 560 p.*
5. *Kadochnikov A. A. K boyu gotov! Stressoustojchivost' v rukopashnom boyu [Ready to fight! Stress resistance in hand-to-hand combat]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2006, 160 p.*
6. *Kadochnikov A. A. Psihologicheskaya podgotovka k rukopashnomu boyu [Psychological preparation for hand-to-hand combat]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2003, 107 p.*

7. Rukavishnikov A. A. Oprosnik lichnostnoj orientacii [Questionnaire personal orientation]. Moscow, Genesis Publ., 2002, 111 p.

8. Travnikov A. Kniga priemov. Rukopashnyj boj i operativnoe karate. Po sisteme specnaza KGB [Herbalists book techniques. Hand-to-hand combat and operational karate. On system of special troops of KGB]. Moscow, AST Publ., 2008, 128 p.

9. Taras A. E., Zaruckij F. D. Podgotovka razvedchika: sistema specnaza GRU [Training of intelligence officer: system of special forces]. Minsk, Harvest Publ., 2004,75 p.

10. Ushakov G. A., Komissarov, E. L., Fomichev, V. A., Sadkov, A. V., Melnikov A. V., Sarin S. S. Organizaciya sistemy podgotovki v rukopashnom boyu [System of training in hand to hand combat]. Moscow, Soviet sport Publ., 2013, 226 p.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

THE PROBLEM OF PERSONAL DEVELOPMENT AND SECURITY

Татаринцев Глеб Вадимович
студент
факультет психолого-педагогического и социального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Tatarintsev Gleb Vadimovich
student
faculty of psychological, pedagogical and social education
" The Problem of personal development and security"
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается проблема развития личности, в том числе основные факторы, играющие в этом немаловажную роль, а также особенности формирования качеств личности посредством социализации в сфере учебной деятельности. В работе отмечаются факторы и методы самовоспитания личности, где имеют свое влияние поступки и действия окружающего коллектива на момент обучения. Автор указывает на большое значение процесса обучения и общения со сверстниками и педагогом в полноценном развитии личности.*

Abstract. *The article deals with the problem of personal development, including the main factors that play an important role in this, as well as the peculiarities of the formation of personal qualities through socialization in the field of educational activity. The paper notes the factors and methods of self-education of the individual, where the actions and actions of the surrounding community at the time of training have their influence. The author points to the great importance of the process of learning and communication with peers and teachers in the full development of the personality.*

Ключевые слова: *личность, социализация, учебная деятельность, самовоспитание, безопасность.*

Keywords: *Personality, socialization, educational activity, self-education, security.*

В современном мире стоит остро вопрос развития и безопасности личности. Что касается формирования и социализации личности в процессе обучения и воспитания, то данная проблема является одной из ключевых в педагогике.

К важнейшим факторам, которые способствуют благоприятному развитию личности и имеют внутренний характер, можно отнести некие противоречия, возникающие по причине несогласия с собой. К внешним факторам относятся проявления отношений к окружающим людям, к природе. Указанные противоречия могут решаться с помощью удовлетворения конкретной потребности, и результатом чего может быть то, что человек способен перейти на новую ступень развития. Процесс развития личности реализуется с помощью сменяемости одного противоречия другим.

Кроме того, особое воздействие на становление и социализацию личности

влияют наследственность, среда, воспитание, общение. Наиболее важным является общение, так как именно благодаря ему личность может развиваться психически и духовно. Помимо этого, ключевое значение имеет и самовоспитание, возникающее с осознанием и принятием объективной цели в качестве субъективного мотива своих действий, где реализация данной цели предопределяет качественному развитию личности.

Хочется отметить то, что формирование личности очень тесно связано с его обучением. Грубо говоря, развитие личности не осуществляется вне обучаемости.

В качестве примера можно рассмотреть младший школьный возраст, где у ребенка уже наблюдается формирование внутренней мотивации, которая направленная на воспитание у себя наилучших человеческих качеств [2, с. 90]. Что касается подросткового возраста, то способствует к проявлению потребности в самовоспитании, цель которого в основном зависит от идеалов и общественной направленности деятельности ребенка и от его значимости, проявляемой в среде сверстников. В старших классах, в основном, проявляются навыки правильно анализировать и достаточно адекватно давать оценку собственным качествам и поступкам, и это является важным моментом самовоспитания. Среди организации самовоспитания и самооценки определенных качеств, может прослеживаться зависимость, факторами которых являются: критика и самокритика, успешный климат в коллективе и правильный выбор приема самовоспитания с помощью учителя, влияние общественного мнения [2, с. 101].

К наиболее распространенным факторам самовоспитания можно отнести: самоанализ, самопознание, самообладание, самоконтроль, самоотчеты. А методами являются: самопознание и самообладание. Благодаря сочетанию данных факторов и методов складывается личность, которая обязательно без проблем способна влиться в общество [3, с. 163].

Отметим, что в стимулировании самовоспитания важная роль отводится положительным примерам, которые показывают не только сверстники, но и учителя в нравственной и общественной сферах, результатом которого является подражание и особое стремление к личностному развитию. [4, с. 48].

Таким образом, в случае неорганизованной учебной деятельности и процесса социализации в школьных коллективах ребенок не сможет иметь возможность развиваться как самодостаточная личность.

Также важной проблемой является и безопасность личности. Если опираться на определение, которое дано в Конституции Российской Федерации, то термин «безопасность» раскрывается как отражение различных характеристик состояния безопасности субъектов конституционно-правовых и иных отношений, как в обществе, так и в государстве. Это определяет в основном состояние правовой безопасности личности, где понимается физическая безопасность, информационная, экономическая, финансовая и экологическая [1].

Например, в ст. 7 Конституции РФ сказано, что в Российской Федерации охраняются здоровье и труд людей, устанавливается гарантированный размер оплаты труда, обеспечивается государственная поддержка семьи, материнства и детства, инвалидов и пожилых людей, развивается система социальных служб, устанавливаются государственные пенсии, пособия и иные гарантии социальной

защиты населения [1].

В словаре русского языка С.И. Ожегова понятие «безопасность» объясняется как некое положение, которое не угрожает опасностью кому-либо или чему-либо [5, с. 41].

Так, с одной стороны, «безопасность» является основной физиологической потребностью человека, которая заложена в нем природой. В основном это потребность в самосохранении, так сказать, сохранение себя как биологического существа. А если с другой стороны, то это состояние жизнедеятельности индивида, характеризующаяся отсутствием потенциальной угрозы правам человека, его безопасности и жизни, а точнее, создание достойных условий жизни, которые обеспечивают высокий уровень медицинского обслуживания, возможность получения качественного образования и т.д.

Стратегия национальной безопасности РФ имеет основное направление на обеспечение безопасности личности, государства и общества. В основном это касается повышения качества жизни российских граждан, благодаря гарантии личной безопасности, высоких стандартов жизнеобеспечения.

Проблема точного понимания психологической безопасности личности, преломляясь через призму «средового подхода», приводит прямо к теории краудинга (стресс, который вызывается субъективным ощущением дискомфорта окружающего пространства, среды, в которой находится индивид). Краудинг начали повсеместно исследовать с семидесятых годов прошлого века (Т. Нийт, 1983 год, Д. Стоколс, 1976 год, Д. Шмидт, 1979 год и прочие). Абсолютно все теоретические концепции, которые объясняли краудинг, возможно распределить на несколько обширных групп:

Теории, которые объясняют данный феномен перегрузкой – то есть избытком имеющихся данных либо необходимостью за кратковременный период принять большое число решений. Восприятие стресса в этом случае напрямую зависит от личного уровня адаптации, и чем больше имеется отклонений от адаптационного уровня, тем выше стресс.

Стресс связывают со снижением свободы выбора, а также свободы действий. Во многом данное переживание определяется существующими культурными нормами, психологической и физической дистанцией, которая характерна для конкретного сообщества.

Экологический подход, который развивал Р. Баркер, предполагает понятия перенаселенности и недонаселенности. При перенаселенности, когда возможных ролей меньше, чем самих людей, появляется напряжение, и поэтому присутствие другого человека воспринимается отрицательно.

Согласно теориям атрибуции огромное значение имеет то, как именно индивид может объяснить собственное раздражение, приписывает ли он причину окружающим его людям либо прочим обстоятельствам.

В исследованиях применяется понятие локуса контроля (некой индивидуальной стратегии), которое впервые использовал Дж. Роттер. Причина стресса заключается в потере контроля над средой. У индивида появляется ощущение, что он не способен изменить ситуацию. Локус контроля определяет отношение к самой ситуации стресса.

Людское поведение можно назвать территориальным, то есть, как и любое

другое биологическое существо, человек остро реагирует на явное нарушение границ собственной территории, а также экологических норм его существования (Ю.Г. Абрамова, Г.А. Ковалев, С.Д. Дерябо, В.И. Панов, В.А. Явсин, В.В. Рубцов).

В психологии наиболее часто рассматривается проблема психологической защиты (А.И. Еремеева, Т.И. Колесникова, Р.А. Зачепицкий). Т.И. Колесникова трактует психологическую безопасность личности как «некую защищенность человеческого сознания от воздействий, которые способны помимо ее собственной воли и желания изменять психические состояния и характеристики, а также поведение, что, в свою очередь, способно радикальным образом отразиться на индивиде вплоть до изменения его жизненного пути». В этом определении рассматривается безопасность психики индивида от манипуляции его собственным сознанием.

Но, при этом, «...человек как субъект не просто и не только «потребляет» информацию... он еще и сам ее «производит» в какой-либо степени, так как во время своей деятельности и общения он самоопределяется, занимает конкретную жизненную позицию, и поэтому довольно избирательно относится абсолютно ко всему, что способно повлиять на него в ходе всей жизни, обучения, пропаганды» [3, 23]. Получается, что человек способен получать информацию об одном либо другом явлении в процессе социального познания, а также взаимодействия, выстраиваться собственное поведение на основании имеющихся социальных представлений и, при этом, дополнять их личным опытом.

Н. Л. Шлыкова рассматривает психологическую личностную безопасность, определенную уровнем субъективности (когнитивными, перцептивными, эмоциональными процессами), а также объективными факторами – в частности, уровнем развитии среды (либо корпоративной культуры). В.Ф. Пилипенко понимает личностную безопасность как некое формирование комплекса правовых и нравственных норм, определенных общественных институтов и учреждений, которые дают возможность личности развивать и реализовывать социально значимые потребности и способности, при этом не испытывая ни малейшего противодействия или препятствия со стороны государства и общества.

И. А. Баева, а также работники лаборатории «Психологическая культура и безопасность в образовании» РГПУ имени А. И. Герцена (Российский государственный педагогический университет) понимают структуру психологии безопасности в двух отдельных аспектах: во-первых, как психологическую безопасность среды и, во-вторых, как психологическую безопасность самой личности. По их мнению, психологическая безопасность среды в социальном аспекте определяется как некое состояние среды, которое абсолютно свободно от проявлений любого рода психологического насилия во взаимодействии индивидов. Оно способствует удовлетворению базовых потребностей в личностно-доверительном общении, а также создает референтную значимость среды и, при этом, обеспечивает психологическую защищенность всех ее членов.

Психологическая личностная безопасность проявляется в ее умении сохранять устойчивость в среде с конкретными параметрами, в частности, и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости разрушительным внутренним и внешним влияниям. Психологическая безопасность личности

отображается в переживаниях личности защищенности либо незащищенности в определенной жизненной ситуации. И.А. Баева подчеркивает такую характеристику, как личностная устойчивость.

Процесс появления и дальнейшего развития психологической безопасности предполагает отражение индивидом внешних условий в виде некой субъективной модели, которая выступает в роли основы для предварительного психологического программирования действий, для их дальнейшей регуляции в любого рода деятельности. При этом различные субъекты в одинаковой среде способны переживать абсолютно разный уровень безопасности. Психологическая личностная безопасность определяется возможностями индивидуального осмысления реальности во всей совокупности ее социальных процессов, отношений, а также событий.

Литература

1. *Конституция РФ. М. : Приор, 1997.*
2. *Викторов А. Ш. Введение в социологию безопасности. М. : Канон +РООИ «Реабилитация», 2018.*
3. *Гончаренко Л. П., Куценко Е. С. Управление безопасностью. М. : КНОРУС, 2017.*
4. *Кабаченко Т. С. Психология в управлении человеческими ресурсами. М. : Дрофа, 2016.*
5. *Ожегов С. И. Словарь русского языка. М. : Русский язык, 1975.*
6. *Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. М., 2015. 215 с.*
7. *Принципы и ценности молодежи // База данных Фонда Общественного Мнения. [Электронный ресурс]. URL: http:// www.bd.fom.ru/report/map/youth/d047702.*
8. *Современная молодежь: проблемы и перспективы развития : материалы Международной межвузовской студенческой научно-практической конференции [Электронный ресурс]. URL: http:www.msgs.ru/nauka/sbornik300409.pdf.*
9. *Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года // Российская газета. 2009. 19 мая.*

References

1. *Konstituciya RF [The Constitution of the Russian Federation]. Moscow, Prior, 1997.*
2. *Viktorov A. Sh. Vvedenie v sociologiyu bezopasnosti [Introduction to the sociology of security]. Moscow, Kanon Pibl., ROOI “Rehabilitation” Publ., 2018.*
3. *Goncharenko L. P., Kucenko E. S. Upravlenie bezopasnost'yu [Security management]. Moscow, KNORUS Publ., 2017.*
4. *Kabachenko T. S. Psihologiya v upravlenii chelovecheskimi resursami [Psychology in the management of human resources]. Moscow, Drofa Publ., 2016.*
5. *Ozhegov S. I. Slovar' russkogo yazyka [Dictionary of the Russian language]. Moscow, Russian language Publ., 1975.*
6. *Polivanova K. N. Psihologiya vozrastnyh krizisov [Psychology of age crises]. Moscow, 2015, 215 p.*
7. *Principy i cennosti molodezhi [Principles and values of youth]. Baza dannyh Fonda Obshchestvennogo Mneniya [Database of the Foundation for Public Opinion]. Available at: http: // www.bd.fom.ru/report/map/youth/d047702 (accessed 21.01.2019).*
8. *Sovremennaya molodezh': problemy i perspektivy razvitiya : materialy Mezhdunarodnoj mezhvuzovskoj studencheskoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Modern*

youth: problems and prospects of development: materials International. mezhvuz. stud scientific-practical conf.]. Available at: http:www.msgs.ru/nauka/sbornik300409.pdf (accessed 21.01.2019).

9. Strategiya nacional'noj bezopasnosti Rossijskoj Federacii do 2020 goda [National Security Strategy of the Russian Federation until 2020]. Rossijskaya gazeta - Russian newspaper, 2009, May 19.

ШАХМАТЫ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

CHESS AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' INTELLECTUAL ABILITIES

Шишканова Мария Александровна
студент
ИХО, ЖИИ
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shishkanova Maria Aleksandrovna
Student
IHO, JII
Volgograd State social and pedagogical university
Volgograd, Russia
Переузник Анатолий Захарович
преподаватель кафедры физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pereuznik Anatoly Zakharovich
teacher of the department of physical culture
Volgograd State social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Доказано, что успеваемости способствуют занятия различными логическими играми. Шахматы помогают человеку развивать не только интеллект или логику, но к тому же, благодаря шахматам раскрывается красота человеческого мышления, что насыщает личность эстетически. Шахматы непосредственно влияют не только на интеллектуальное развитие студента, но и на формирование его личности.*

Abstract. *It is proved that progress is promoted by occupations by various logical games. Chess helps a person to develop not only intelligence or logic, but also, thanks to chess, the beauty of human thinking is revealed, which aesthetically imbues the personality. Chess directly affects not only the intellectual development of the student, but also the formation of his personality.*

Ключевые слова: *шахматы, логика, исследование, интеллект, мышление.*
Keywords: *chess, logic, research, intellect, thinking.*

Существует огромное множество исследовательских работ различных известных ученых, таких как В.А. Якунин, Б.Г. Ананьев, Ю.Н. Кулюткин и др. в таких направлениях, как личностное, социальное, психологическое, интеллектуальное развитие молодежи, в том числе и студентов. Учеными доказано, что обучение и интеллектуальное развитие в целом зависит от умения эффективно использовать свои знания, что происходит на подсознательном уровне. Человек способен принимать оптимальные решения благодаря своему интеллекту, который можно и нужно развивать. Развитие мышления состоит в тренировке логики. Заставляя мозг принимать логически правильные решения, мы формируем некую закономерность, что остается в памяти. Таким образом, для развития интеллекта подходят различные процессы, тренирующие нашу

логику. К таким процессам относят задачи, головоломки, кроссворды, а также шахматы, о которых пойдет речь.

Игра в шахматы помогает уметь концентрировать внимание на чем-то конкретном, развивать логику, укреплять память и уметь правильно использовать свои знания, а также способствует выявлять оригинальные решения проблемы. Шахматы, это не только игра, но и способность развивать логику, самоанализ, мыслительные процессы, способность найти выход из любой сложившейся ситуации, умение не терять воодушевление. Тренировка такими играми позволяет улучшить умственные способности игроков, относительно людей, которые не занимаются интеллектуальными играми.

Зачастую во время экзаменов студенты начинают замечать, что им сложно сосредоточиться, мысли рассеиваются, трудно собраться, и они не могут выполнять те или иные задания. Это означает, что мозг не способен сконцентрироваться, а для этого ему необходимы тренировки. В таком случае нужно занять мозг логическими процессами, а шахматы как нельзя лучше смогут уравновесить духовное состояние и заставить мозг начать работать. Практически в любом учебном заведении есть возможность начать заниматься шахматами, даже если вы не хотите в дальнейшем участвовать в соревнованиях. Однако как показала практика, именно дальнейшее развитие студента игре в шахматы путем участия в соревнованиях влияет на него куда сильнее, чем простая игра. Ученик становится более уверенным в себе, лучше адаптируется к учебным процессам, улучшается его работоспособность, выносливость и общее состояние в целом.

Шахматы играют очень важную роль в развитии интеллекта каждого человека. Данная игра благоприятно воздействует на мозг, развивая логические процессы. Молодежь становится более старательной, терпеливой, усидчивой, усердной в выполнении каких-либо заданий, повышается работоспособность, появляется умение пренебрегать внешними факторами, которые стоят на пути к выполнению плана, также появляется выносливость, позволяющая выполнить задание в любом случае. В наш век роль шахмат в жизни молодежи значительно возросла, так как молодое поколение с раннего возраста сталкивается с компьютерной техникой. Знакомство с компьютером может стать весьма удачным, если есть навык игры в шахматы. В таком случае информация, воспринимаемая индивидом из компьютера, будет более доступной. Так человек может черпать информацию из интернета, не позволяя себе впасть в зависимость перед техникой.

Доказано, что успеваемости способствуют занятия различными логическими играми. На Западе особенное внимание уделяют шахматам. В США огромное количество учебных заведений, где имеются шахматные факультативы. Однако и у нас имеются города в которых, дети, намеренно остающиеся после занятий могут заниматься шахматами, не только факультативно, но и в любое удобное для них время.

Шахматы являются самым доступным и дешевым видом спорта, но несмотря на это они значительно развивают интеллект и логику человека. Шахматы весьма удобны, потому как вы можете играть в них практически в любое время, несмотря на погодные условия и прочие проблемы, которые могли бы помешать любому другому виду спорта. Остальные виды спорта к тому же являются более

дорогими. Также шахматы не требуют сильного физического развития, учитывая то, что усидчивость дается легко не всем людям. Шахматные соревнования удобны тем, что вы можете соревноваться с кем-либо, находясь дома. Благодаря интернету эта возможность дана всем.

Шахматы, как мы уже выяснили, являются весьма полезными, так как они помогают человеку развивать не только интеллект или логику, но к тому же, благодаря шахматам раскрывается красота человеческого мышления, что насыщает личность эстетически. Несомненно, самым эффективным является обучение шахматам под контролем тренера или педагога. Это помогает развивать аналитические и подсознательные процессы мышления, что ведет к успешному прогрессу не только в игре, но и при решении каких-либо других задач.

Занятия шахматами только по учебной литературе не будут такими эффективными как занятие с тренером, потому как социальное взаимодействие играет очень значимую роль. К тому же тренер может оценить способности каждого ученика и выбрать иной метод взаимодействия с ним, так сказать, более подходящий, чтобы студенту было проще. Выбрать иную литературу или более подходящего соперника для начинающих. Опытные тренеры даже на обычном занятии способны пробудить интерес к шахматам, воодушевляя учеников.

Тренер не должен забывать о физическом состоянии шахматиста, несмотря на то, что практическая и теоретическая подготовки, несомненно, играют более значительную роль. Иногда исход партии решает то, насколько ясным является сознание на момент игры, в редких случаях, именно ясность является залогом успеха. Шахматист должен быть стойким и собранным в любой ситуации, поэтому его физическая подготовка должна быть систематической и иметь целенаправленный характер.

Таким образом, можно сказать, что шахматы непосредственно влияют не только на интеллектуальное развитие студента, но и на формирование его личности. Также шахматы являются отличным выбором для подготовки подрастающего поколения у успешной жизнедеятельности в различных сферах нашего общества.

Литература

1. Аристов, В. Н. Психофизиологические основы развития интеллекта у студентов / В. Н. Аристов, Е. Ю. Тюменцева, В. Л. Штабнова // В мире науч. открытий. - 2013. - № 7.2 (43). - С. 131-145.

2. Михайлова, И. В. Особенности адаптивного шахматного обучения детей-инвалидов / И. В. Михайлова, С. В. Шмелёва, А. С. Махов // Учёные зап. Рос. гос. социал. ун-та. - 2015. - Т. 14, № 2 (129). - С. 54-63.

References

1. Aristov V. N., Tyumenceva E. Yu., Shtabnova V. L. Psihofiziologicheskie osnovy razvitiya intellekta u studentov [Psychophysiological basis of the development of intelligence in students]. V mire nauch. Otkrytij - In the world of scientific. discoveries., 2013, no. 7.2 (43), pp. 131-145.

2. Mihajlova I. V., SHmelyova S. V., Mahov A. S. Osobennosti adaptivnogo shahmatnogo obucheniya detej-invalidov [Features of adaptive chess education of children with disabilities]. Uchyonye zapiski Rossijskogo gosudarstvennogo social'nogo universiteta - Scientific notes of the Russian State Social University, 2015, Vol. 14, no. 2 (129,.o p. 54-63.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам Всероссийской научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
№ 2(27) 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 20.02.2019 г.
Объем 8,2 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru