

НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 4 (20) 2018

ISSN 2413-6379

НАУКА, СПОРТ, ТУРИЗМ

В номере:

Психолого-педагогические технологии физической культуры и спорта

Спорт для всех, активный туризм



ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и
выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. 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
Алексеев Андрей Евгеньевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 25.06.2018 г.

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

16+

Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Наука, спорт, туризм: материалы II Всероссийской научно-практической конференции 23-24 июня 2018 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2018. – № 4 (20). – 112 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/VKN_4\(20\)2018.pdf](http://www.nauka-2020.ru/VKN_4(20)2018.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Всероссийской научно-практической конференции «Наука, спорт, туризм» и предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

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



СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Максимов Д. А. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	7
Зверева А. С., Хомутова Е. В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ОТНОШЕНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	11
Соломченко М. А. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОЙ ПОЗИЦИИ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	15
Фролова С. М., Брыкина В. А. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	25
Никитина И. В. ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ МЕТОДОМ СОЦИОМЕТРИИ	30
Алексеев А. Е. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	33
Хомутов А. М., Соломченко М. А. ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТУПЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	38
Солодовникова Е. М., Нагайцева И. Ф. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ	42
Малашенко С. А. ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ ВОДОБОЯЗНИ У СТУДЕНТОВ, НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ	45
Калашников А. Ф. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	50
Соломченко Д. О., Соломченко М. А. ИСТОЧНИКИ ДАННЫХ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИМПАКТ-ФАКТОРА НАУЧНОГО ИЗДАНИЯ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ	53

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Хомутова Е. В., Андреевко Т. А., Сосновская Е. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА	60
Каинков И. В. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ	64
Савкина Н. В., Тихомирова Т. А. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	68
Паршина М. В., Коробейникова Е. И. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ БАДМИНТОНА	74
Каинков И. В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	85
Косенко А. П., Тихомирова Т. А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	89
Коровина Е. Р., Мостовая Т. Н. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	95
Каленикова Н. Г. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ КАК ПЛАТФОРМА АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ	101
Казакова Е. И., Соломченко М. А. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ПРОЦЕСС В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЭКО-ТУРИЗМА	105
Алтунина О. Е., Алтунин А. Ю. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА	107

II Всероссийская научно-практическая конференция «НАУКА, СПОРТ, ТУРИЗМ»

Россия, г. Орёл, 23-24 июня 2018 г.

В соответствии с планом научных конференций Межрегиональная Академия безопасности и выживания, Среднерусский институт управления - филиал РАНХиГС проводят II Всероссийскую научно-практическую конференцию «Наука, спорт, туризм». Конференция является ведущим форумом ученых и профессионалов для обсуждения, распространения и продвижения передовых идей, достижений и разработок в области физической культуры, спорта, туризма.

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

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

Шифр конференции: ВКН-3(19). Основные направления работы конференции:

1. Современные системы спортивной подготовки
2. Психолого-педагогические технологии физической культуры и спорта
3. Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта
4. Спорт для всех, активный туризм

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

Ожидается, что материалы, демонстрирующие теоретические достижения в решении фундаментальных задач уделяют внимание возможным применениям этих достижений. Материалы, представляющие решения практических задач, должны использовать современные теоретические решения, мотивированные реальными потребностями современного мира. Особое внимание должно быть уделено инновационным решениям проблем, с которыми сталкиваются спортивная тренировка, активный туризм и бизнес.

Материалы конференции публикуются в научном сетевом издании «Наука-2020» (ISSN 2413-6379) и будут размещены:

- в научной электронной библиотеке (eLibrary.ru) www.elibrary.ru и зарегистрирован в наукометрической базе РИНЦ;
- в научной международной базе платформы публикаций Readera (<https://readera.ru/nauka-2020>) (идентификатора IDR: journal - 1421402);
- на сайте сетевого издания «Наука-2020»: www.nauka-2020.ru.

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель оргкомитета: *Махов Станислав Юрьевич*, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС г. Орёл, Россия, президент Межрегиональной Академии безопасности и выживания.

Ответственный секретарь: *Соломченко Марина Александровна*, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС г. Орёл, Россия.

Члены оргкомитета:

Ветков Николай Ефимович, доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС г. Орёл, Россия, заслуженный работник физической культуры РФ.

Кателкин Алексей Валерьевич, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Среднерусского института управления - филиала РАНХиГС.

Остроухова Дарья Константиновна, специалист кафедры физического воспитания Среднерусского института управления - филиала РАНХиГС.

Ртищева Татьяна Михайловна, зам. главного редактора научного сетевого издания «Наука-2020».

Щекотихин Михаил Петрович, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой «Прикладная физическая культура».

Кузнецова Лариса Петровна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой «Теория и методика физической культуры и спорта».

Гуров Павел Иванович, доктор медицинских наук, профессор.

Учасов Дмитрий Сергеевич, доктор биологических наук, профессор.

Россия, 302028, г. Орел, бульвар Победы, д.5А

E-mail: info@mabiv.ru

УДК 796.078

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

FEATURES OF MOTIVATION OF THE ADULT POPULATION
TO PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

Максимов Денис Александрович
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Maksimov Denis Aleksandrovich
graduate student
Orel state university
Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются подходы различных авторов к исследованию мотивационной сферы человека для занятий спортом, и физической культурой. Рассмотрены понятия мотивации, мотива, мотивационно-ценностного компонента, которые повлияют на отношение людей к занятиям физической культурой и спортом

Abstract. Approaches of various authors to a research of the motivational sphere of the person for sports activities and physical culture are given in article. Concepts of motivation, motive, a motivational and valuable component are considered.

Ключевые слова: мотивация, воспитание, физическая культура, спорт, государственная политика.

Keywords: motivation, education, physical culture, sport, state policy.

В современном обществе здоровье населения является залогом и одной из важных составляющих стабильности и безопасности государства. Показатели общего уровня здоровья населения говорят о необходимости и целесообразности популяризации здорового образа жизни и вовлечения населения к занятиям физической культурой и спортом.

Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, задает направленность поведения, его активность; способность человека к удовлетворению своих потребностей.

При этом, понятие мотива представляет собой сформированное обоснование своих поступков, действий, то есть внутреннее состояние человека, которое определяет и направляет его действия в каждом моменте времени.

Под мотивацией к физической активности понимается особое состояние человека, характеризующееся направленностью на достижение физического здоровья, подготовленности и оптимальной работоспособности.

Формирование интереса к спорту является длительным многоступенчатым процессом, который берет свое начало с элементарных знаний в детстве и заканчивается глубоким пониманием теорий и методик физического воспитания и спорта. Заинтересованность в собственном физическом развитии зависит от множества факторов, которые оказывают мотивирующее воздействие на занятия физической культурой и спортом.

На мотивы выбора способов проведения свободного времени у населения влияют их общий уровень культуры, творческие качества личности, ее социальная зрелость.

В свободное время двигательная деятельность обусловлена полной свободой выбора содержания, места и времени проведения занятий. Основной мотивации таких занятий выступают личные интересы, мотивы и потребности. Привлекательности спортивным тренировкам могут добавить элементы соревнования или игры, отсутствие строгого регламента, новизна и простота оборудования.

К основным причинам низкого интереса людей к занятиям физической культурой и спортом относится недостаток физкультурной образованности, свободного времени или неумение рационально им располагать, неустроенность быта, другие экономические трудности [1].

Физическое воспитание – это составная часть общего понятия «воспитание» в широком смысле этого слова. Оно представляет собой процесс решения определенных образовательных и воспитательных задач. Принципиальным отличием физического воспитания является его направленность на развитие физических качеств, укрепление здоровья и развитие двигательных навыков.

К мотивационно-ценностному компоненту относится: активно-положительное отношение к физической культуре и спорту, сформированная потребность в спорте, знания, интересы, мотивы и убеждения, волевые усилия.

Для формирования установки на деятельность необходимым условием является переживание человеком потребности, как психического состояния нужды в чем-либо. Если нужда не возникает, то не проявляется и активность.

Поэтому человек, занимающийся физическим трудом, вряд ли будет заниматься спортом для удовлетворения потребности в двигательной активности. Скорее всего, он будет удовлетворять свою потребность в отдыхе, лежа на диване перед телевизором. А если он и будет заниматься спортом, то не для удовлетворения двигательной активности, а по другим причинам. Так же здоровый человек будет заниматься спортом, не по причинам, связанным со здоровьем, а по каким-либо другим причинам.

Таким образом, формирование установки на удовлетворение значимой для человека в данный момент времени потребности через занятие спортом и физической культурой включает:

- знания о пользе физических упражнений, что является теоретической основой дидактического принципа активности и сознательности;
- умение выполнять физические упражнения на уровне навыков, умений и знаний;
- переживать чувство удовлетворения от результатов и процесса занятий спортом.

В зарубежных исследованиях, среди основных мотивов к занятиям спорту

выделяют: желание снизить вес, главным образом с целью недопущения возникновения сердечно-сосудистых заболеваний; желание снизить уровень депрессии и стресса; желание получить удовольствие от спорта; желание повысить самооценку; желание расширить круг общения. Согласно мнению российских ученых, эти же мотивы характерны и для населения России [3].

Другие учёные выделяют два вида физкультурно-спортивной мотивации:

- внутренняя мотивация – активный интерес к занятиям физическими упражнениями, который возникает при успешной реализации целей и мотивов, появлении вдохновения, удовлетворении от процесса и условий занятий с тренером, коллективом единомышленников;

- внешняя мотивация включает внешние факторы, которые возникают при соответствии мотивов и целей возможностям занимающегося.

При положительной реализации мотивов и целей появляется желание, вдохновение и интерес к занятиям.

Большое значение в системе внутренней мотивации и интересе человека к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности имеют также и биологические, антропометрические, психические, особенности личности, заложенные в его природе генетически.

Результаты проведенных опросов показывают, что к основным мотивирующим факторам к занятиям физической культурой у жителей России, относятся: желание сохранить уровень здоровья и поддерживать хорошую физическую форму, избежать стресса.

Единая система физического воспитания населения имеет ограниченный характер, так как ее сторонники практически забывают о самой главной социальной роли, которую играет каждый человек. Его состояние здоровья должно ему позволять работать, но также он должен быть готов и к воспроизводству населения. При этом воспроизводство человека подразумевает не просто в биологический процесс, а воспроизводство здорового человека, не имеющего отклонений в морфофункциональных показателях, а также одухотворенного, нравственного, свободно действующего. А потому более точным и целесообразным будет выделение не проблемы оздоровления образа жизни, а проблемы формирования человека и человеческого образа жизни. Необходимо поставить знак равно между образом жизни вообще и здоровым образом жизни, в частности [2].

Таким образом, многолетний опыт исследований российских ученых, зарубежных исследователей, и актуальные данные проведенных опросов, доказывают, что для привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой, необходимо акцентировать внимание на сохранении и повышении уровня здоровья и физической формы.

В последние годы в лучшую сторону изменилось отношение людей к спорту. Это обуславливается тем, что государство поставило задачу на оздоровление населения. Например, увеличилось количество спортивно-массовых мероприятий, как оздоровительного, так и спортивного характера. Это «Кросс наций», «Лыжня России» и др., где участвуют любители бега и спортсмены совместно. Также увеличилось количество мероприятий зрелищного характера, где можно почувствовать атмосферу здорового образа жизни и посмотреть на спортсменов, участвующих в соревнованиях.

Литература

1. Выдрин В. М. Особенности физической культуры взрослых // Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд. М.: Сов. спорт, 2004. С.295-310.
2. Гилазиева С. Р. Показатели сформированности профессионально физкультурной компетентности взрослого населения // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. Выпуск 2(138), февраль. С. 38-43.
3. Сафиуллина А. А., Голубева Г. Н. К вопросу о мотивации к занятиям физической культурой // Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <http://www.scienceforum.ru/2016/1646/21934>

References

1. Vydrin V. M. Osobennosti fizicheskoy kul'tury vzroslyh [Features of adult physical culture]. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and Methods of Physical Culture]. 2th ed. Moscow, Sovetsky sport Publ., 2004, pp.295-310.
2. Gilazieva S. R. Pokazateli sformirovannosti professional'no fizkul'turnoj kompetentnosti vzroslogo naseleniya [Indicators of the formation of professionally athletic competence of the adult population]. Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Orenburg State University, 2012, Vol. 2(138), Febryary. pp. 38-43.
3. Safiullina A. A., Golubeva G. N. [To the question of motivation to engage in physical training]. Materialy VIII Mezhdunarodnoj studencheskoj ehlektronnoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum» [Proceedings of the VIII International Student Electronic Scientific Conference "Student Scientific Forum"]. Access mode: <http://www.scienceforum.ru/2016/1646/21934>

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ОТНОШЕНИЕ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

THE FACTORS FORMING THE MOTIVATION AND ATTITUDE
OF STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE
IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Зверева Анастасия Сергеевна

студент

факультет филологического образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Zvereva Anastasia Sergeevna

student

faculty of philological education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Хомутова Елена Васильевна

старший преподаватель

кафедра «Физической культуры»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Homutova Elena Vasilyevna

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье излагаются различные приемы и способы формирования мотивации у студентов к физической культуре и спорту, а также польза следования здоровому образу жизни, важность соблюдения его аспектов для обучающейся молодежи.

Abstract. This article describes the various techniques and methods of formation of motivation of students to engage them in physical culture and sports, as well as the benefits of following a healthy lifestyle, the importance of compliance with its aspects for young students.

Ключевые слова: молодежь, здоровье, мотивация, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

Keywords: youth, health, motivation, healthy lifestyle, physical culture, sport.

Современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодежи, что проявляется в снижении их физического развития и подготовленности. Чтобы сформировать у студентов желание и потребность к физическому и профессиональному самосовершенствованию, необходимо приобщить их к самостоятельным занятиям физической культурой [5, с. 163].

На сегодняшний день статистика заболеваемости среди населения страны, в том числе и среди студентов, неуклонно растет. В связи с этим от учебных заведений требуется совершенствование технологий в сфере физкультурно-оздоровительных работ, следовательно, при обучении и воспитании студентов возникает такая цель, как формирование потребности в «конструировании здоровья» [4, с. 231].

Проблема здоровья человека была актуальной во все времена и остается актуальной по сей день не только среди студентов, но и среди всех возрастных групп.

Для начала необходимо разобраться, почему здоровье играет такую важную роль в жизни людей. По мнению В. П. Казначеева, российского ученого в области медицины, биофизики, экологии, социологии, педагогики, доктора медицинских наук, академика РАМН и РАН, профессора, советника при дирекции ГУ НЦКЭМ СО РАМН, «здоровье – это динамическое состояние, процесс сохранения и развития физиологических свойств, потенциалов психических и социальных; процесс максимальной продолжительности жизни при оптимальной трудоспособности и активности». С позиции медико-физиологической науки «здоровье» нужно понимать как способность организма адаптироваться к условиям окружающей среды. Исходя из данных определений, становится очевидным, почему сохранение здоровья человека имеет такую большую важность.

Развитие массовой физической культуры и спорта является в настоящее время важной составной частью государственной экономической политики.

Непосредственными мотиваторами, способствующими развить желание вести активный образ жизни и заниматься спортом, могут стать биологические и социальные факторы: потребность в сохранении жизни, улучшение качества здоровья, оценка личной деятельности со стороны, развитие своих физических и психических качеств и другие. [2, с. 57].

Одна из основных первоочередных задач в воспитании у обучающейся молодежи устойчивого интереса в регулярных занятиях физической культурой и спортом может быть успешно решена при создании педагогических условий, стимулирующих формирование потребности к занятиям физической культурой. К таким условиям можно отнести, например, преподавание предметов, нацеленных на объяснение студентам важности сохранения здоровья и разъяснение способов укрепления организма при помощи занятий физической культурой, а также организацию учебных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни (ЗОЖ).

В последние десятилетия вопросы здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса и мотивация их к занятиям физической культурой приобрели приоритетное значение. Не секрет, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) помимо формирования крепкого организма, хорошего самочувствия и благоприятной жизни мотивирует студентов вести активный образ жизни, занимаясь спортом и посещая занятия физической культуры в учебных заведениях. Понятие здорового образа жизни объединяет все, что способствует выполнению профессиональных, общественных и бытовых функций человека в оптимальных для здоровья условиях. Ученые в области медицины и физиологии к принципам ЗОЖ относят: двигательную активность,

рациональное питание, регламентированный режим дня, отказ от вредных привычек, закаливание и т.д. [1, с. 28]

Физическая активность и правильное питание – это одни из главных принципов здорового образа жизни. Необходимо разобрать их подробнее, чтобы понять, как именно они формируют здоровье и мотивацию к его совершенствованию через занятия физической культурой обучающейся молодежи.

Физкультура и спорт, без сомнений, являются составными частями культуры общества и человека. Укрепление культа физической культуры в общественном сознании имело постепенный характер, и на сегодняшний день спортивные тренировки рассматриваются в качестве мощного средства воспитания личности, подготовки человека к жизни, а также спорт рассматривается как средство укрепления и поддержания человеческого здоровья.

Потребности, мотивы и интересы студентов к физической культуре и спорту являются психологическим механизмом превращения общественных ценностей физической культуры в личные. Они относятся к потребностям человека в самореализации.

Смотивировать студентов к занятиям физической культурой можно тем, что учащаяся молодежь сможет через спорт познать законы функционирования и развития своего организма, чтобы поддерживать его в отличном состоянии.

Но, несмотря на все положительные аспекты занятий физической культурой, отношение обучающихся высших учебных заведений к спорту в подавляющем большинстве остается нейтральным. Специалисты в области физкультуры и спорта заинтересованы проблемой физкультурно-спортивной пассивности студентов, поэтому ими были проведены исследования среди учащейся молодежи, в ходе которых было выявлено, что в ВУЗах лишь немногим более 15% обучающихся занимаются физической культурой и спортом и только 26,5% из числа опрошенных стараются выделять часы на систематическую физическую активность в период отсутствия учебных занятий.

К причинам пассивного физически активного и здорового образа жизни студенты относят нехватку свободного времени, а также отсутствие условий для занятий спортом. Однако в ходе социологического опроса, проведенного исследователями в области спорта, оказалось, что студенты, ссылающиеся на отсутствие свободного времени, находят его для других видов деятельности, например, 41,4% опрошенных студентов часто читают журналы и 47,3% регулярно смотрят телевизионные передачи и видеозаписи в сети Интернет.

Отношение к занятиям физической культурой складывается из психоэмоционального состояния студента, его силы воли и внешних воздействий. Мотивация должна опираться на его внутреннее состояние, внутренние положительные черты такие, как оптимизм, рентабельность, упорство, усидчивость, терпение, готовность к неудачам и многие другие [3], а также на внешние факторы - соблюдение компонентов культуры здоровья помогает студентам в их учебной и социальной деятельности.

Литература

1. Закурин Л. В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания : автореферат дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2005. 28 с.
2. Кабаева В. М. Организация психолого-педагогического исследования осознанного отношения подростков к собственному здоровью : методические рекомендации для педагогов-психологов. М. : АПКИПРО, 2002. 57 с.
3. Кирушин К. Р., Школьникова Л. Е. Исследование отношения обучающихся к занятиям физической культурой // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 2. [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2017/570080.htm>
4. Сухорукова Н. И., Ткачева Е. Г., Андреевко Т. А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. Екатеринбург : ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет. 2018. С. 231-235.
5. Сысоев В. В. Формирование у студентов непрофильных педагогических специальностей потребности в физическом самосовершенствовании : дис. ... канд. пед. наук. Брянск 2003. 167 с.

References

1. Zakurin L. V. Formirovanie potrebnosti k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj u studentov tekhnicheskogo vuza na osnove ispol'zovaniya rejtingovoj sistemy ocenivaniya. Avtoreferat diss. kand. ped. Nauk [Formation of the need for physical training at students of a technical university on the basis of the use of the rating system of assessment: the author's abstract of diss. cand. ped. sciences]. YAroslavl, 2005, 28 p.
2. Kabaeva V. M. Organizaciya psihologo-pedagogicheskogo issledovaniya osoznannogo otnosheniya podrostkov k sobstvennomu zdorov'yu [The organization of psychological and pedagogical research of the conscious attitude of adolescents to their own health]. Moscow, APKiPRO Publ., 2002, 57 p.
3. Kirushin K. R., SHkol'nikova L. E. Issledovanie otnosheniya obuchayushchihsya k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj [Investigation of the attitude of students to physical training]. Koncept – Concept, 2017, T. 2. Available at: <http://e-koncept.ru/2017/570080.htm>
4. Suhorukova N. I., Tkacheva E. G., Andreenko T. A. [Physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle of student youth]. Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e studencheskoj molodezhi v sovremennyh usloviyah: problemy i perspektivy razvitiya. Materialy Regional'noj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Physical culture, sport and health of student youth in modern conditions: problems and development prospects: materials of the Regional Student Scientific and Practical Conference]. Ekaterinburg, Rossijskij gosudarstvennyj professional'no-pedagogicheskij universitet Publ., 2018, pp. 231-235.
5. Sysoev V. V. Formirovanie u studentov neprofil'nyh pedagogicheskikh special'nostej potrebnosti v fizicheskom samosovershenstvovanii. Diss. kand. ped. Nauk [Formation of non-core pedagogical specialties for students in physical self-improvement: diss. Cand. ped. Sciences]. Bryansk, 2003, 167 p.

**МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОЙ ПОЗИЦИИ
В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**THE MODEL OF FORMATION OF A TOLERANT POSITION
IN MANAGEMENT ACTIVITIES IN THE TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики избранного вида спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna,
Ph.D, associate professor
department theories and methods of the chosen sport
Orel state university
Orel, Russia

Аннотация. Цель данной работы заключается в разработке концепции формирования толерантной позиции в управленческой деятельности у будущих специалистов физической культуры и спорта для современного социума. Ведущим подходом к изучению данной проблемы является исследовательский подход, позволяющий оценить взаимосвязь критериев физических, психических, личностных, толерантных и управленческих качеств при подготовке будущих специалистов внутри и между собой для использования меньшего количества параметров текущего контроля, которые способствуют объективной оценке формирования управленческих навыков и умений толерантного управления.

Abstract. The purpose of this work is to develop the concept of formation of a tolerant position in the management of future specialists of physical culture and sports for modern society. The leading approach to the study of this problem is the research approach, which allows to evaluate the relationship between the criteria of physical, mental, personal, tolerant and managerial qualities in the preparation of future specialists within and among themselves to use fewer parameters of the current control, which contribute to an objective assessment of the formation of managerial skills and abilities of.

Ключевые слова: толерантность, позиция, управление, специалист, физическая культура, подготовка, условия.

Keywords: tolerance, position, management, specialist, physical culture, training, conditions.

Для успешного оказания спортивных услуг необходимы знания, умения и навыки социального управления, формирования и совершенствования социального взаимодействия, а также управленческих отношений, представляющих собой процесс взаимосвязей и взаимных действий людей

в процессе общения. Управленческие отношения осуществляются и в процессе педагогической деятельности (на уроках физической культуры, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры и др.).

В результате спроса на профессионально подготовленных специалистов физической культуры и спорта, заполнение руководящих должностей лицами, не имеющими управленческой подготовки и не находящих контакта с другими людьми, приводит к управленческим ошибкам и в итоге - к торможению социально-экономических преобразований. Поэтому, управленческая и толерантная подготовка будущих специалистов является одной из важнейших государственных задач [1, 2].

Существует необходимость создания эффективной модели определения содержания образования при подготовке специалиста физической культуры новой формации с формированием нового управленческого мышления и толерантных отношений, системных знаний об организации отрасли, человеке, моделях личности специалиста и профессиональной деятельности, отвечающей современным требованиям. Проблема формирования толерантной позиции личности как жизненной стратегии и основы управленческой деятельности, дающей возможность успешного построения взаимоотношений, сохранения внутреннего равновесия, обретения гармонии и целостности в управлении людьми актуальна для педагогических, социальных и гуманитарных наук. Нарастание агрессивности, конкурентный способ поведения в обществе и управлении вызвали необходимость исследований в этой сфере и применение их в подготовке специалистов.

При модернизации системы обучения одним из главных факторов является обеспечение человеческих приоритетов, в частности ориентации на студента, как основного компонента системы. В процессе обучения должна обеспечиваться возможность изменения и корректировок. Успешность учебно-профессиональной деятельности зависит от многих факторов и в первую очередь от мотивированности самого студента на достижение поставленных целей. Значительную роль при этом играет социальная мотивация, предполагающая осознание студентами социально-профессиональной значимости успеха в учебной деятельности, формирование интересов и мотивов самостоятельного решения учебных и творческих задач, оценивание промежуточных результатов. Коррекция деятельности, ответственности и самоконтроля в значительной степени определяют способности и качества будущего специалиста.

В исследовании использовались следующие группы методов исследования: методы анализа проблемной ситуации; методы теоретического моделирования; прямое, косвенное и включённое наблюдения; количественная оценка содержания и результатов деятельности; методы экспертных оценок; диагностические методы; методы математической статистики; социологические методы (анкетирование, тестирование, тест-опросы, опросы); практические методы (тестирование знаний, исследование психологических характеристик и свойств и др.)

В исследовании принимали участие три группы студентов факультета «Академия физической культуры и спорта» Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева общей численностью 48 человек. Было

проведено 9660 измерений в течение одного учебного года. Для измерения параметров применялась бальная система оценок. Проведена статистическая обработка наблюдений по критериям толерантности и управленческой деятельности с целью выявления значимых связей между ними. Для выполнения исследований в работе использовался корреляционный и регрессионный анализ с использованием программы «Statistica».

В работе для решения цели исследования предлагается рис. 1 модель проявления толерантной позиции будущего специалиста физической культуры и спорта для подготовки их к будущей профессиональной и управленческой деятельности.

Для формирования толерантной позиции в процессе управления людьми и для повышения владения современными методами управления и ориентацией на передовой опыт на факультете «Академия физической культуры и спорта» был создан научный кружок «Основы управления и формирование толерантности в сфере физической культуры и спорта» [4].

Занятия проводились в диалоговой форме. Освоение усложняющихся в рыночных условиях ролей экономической деятельности осуществляется в процессе решения предпринимательских задач, тестов, проблем на занятиях экономического профиля (экономика, маркетинг, основы экономических знаний). Значительная часть занятий была посвящена изучению принципов толерантности. Завершающим звеном управленческой подготовки и формирования предпринимательской компетенции специалистов физической культуры и спорта является дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта».

Для ее совершенствования были использованы в программе обучения анализ межпредметных связей среди дисциплин; обучение студентов управленческой деятельности на базе учебных комплексов (новейшие компьютерные технологии, тематические выездные занятия, деловые игры, групповые проекты и др.). На практических занятиях разбирались профессии для менеджеров-педагогов (включающие учителей физической культуры, инструкторов физической культуры и спорта, тренеров по спорту, преподавателей по физическому воспитанию, руководителей физкультурно-спортивных организаций) для будущего самоопределения и выбора направления своей будущей профессиональной деятельности. В рамках производственной практики и выездных занятий определялась значимость управленческой подготовки и толерантного отношения к людям.

Проявление толерантной позиции при подготовке специалистов физической культуры и спорта для повышения эффективности управленческой деятельности

В учебном процессе для повышения его эффективности применяются компьютерные технологии, тематические выездные занятия, деловые игры, групповые проекты и др.

Профессии для менеджеров-педагогов (учителя физической культуры, инструктора физической культуры и спорта, тренеры по спорту, преподавателя по физическому воспитанию, руководители физкультурно-

Виды проявлений толерантной позиции в процессе управления людьми



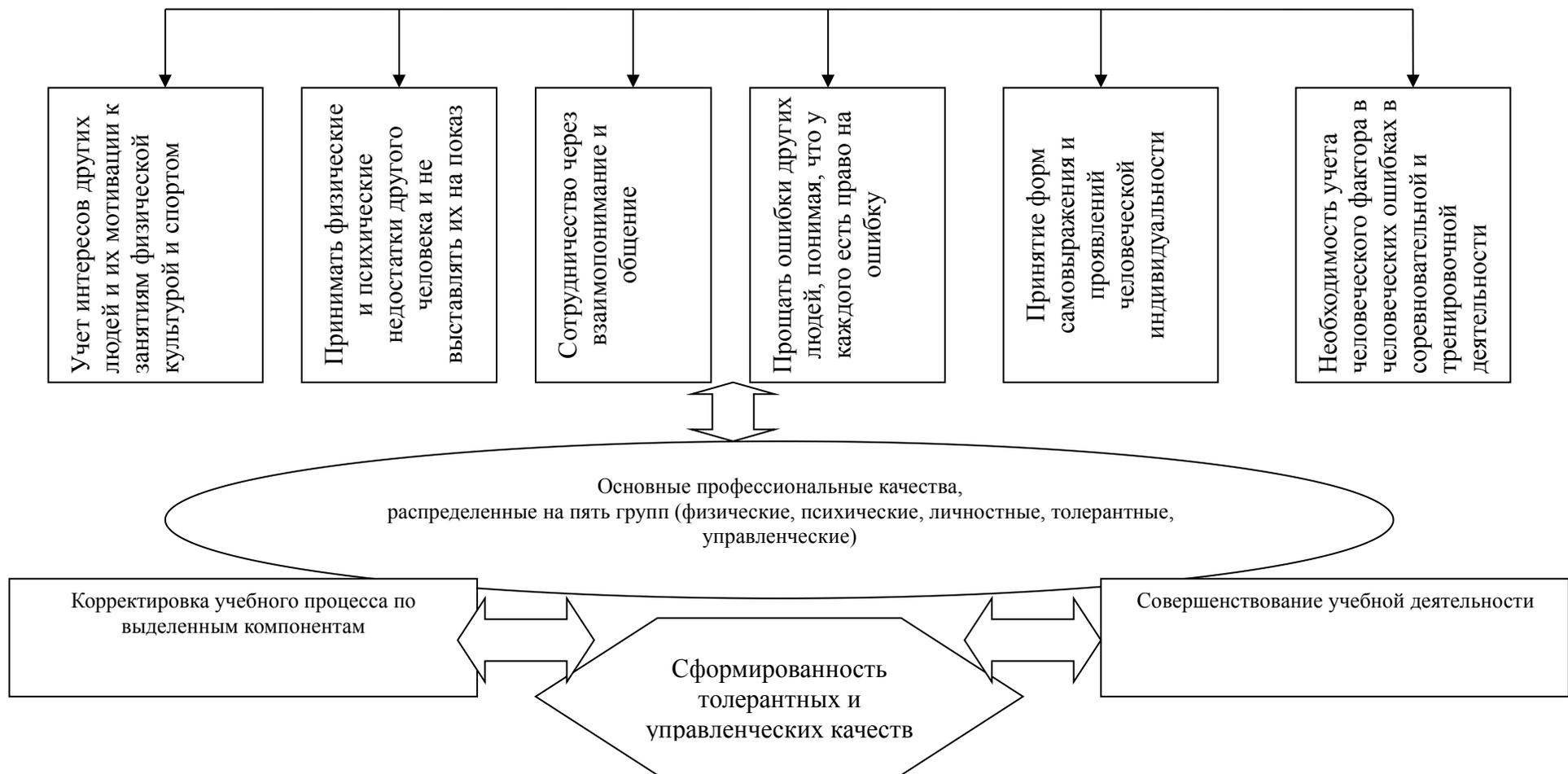


Рис. 1. Модель проявления толерантной позиции при подготовке будущего специалиста физической культуры и спорта к управленческой деятельности

Оценивались виды проявлений толерантной позиции в процессе управления людьми: учет интересов других людей и их мотивации к занятиям физической культурой и спортом; принимать физические и психические недостатки другого человека и не выставлять их на показ; сотрудничество через взаимопонимание и общение; прощать ошибки других людей, понимая, что у каждого есть право на ошибку; принятие форм самовыражения и проявлений человеческой индивидуальности; необходимость учета человеческого фактора в человеческих ошибках в соревновательной и тренировочной деятельности.

Постоянно в процессе обучения проводилось тестирование для корректировки учебного процесса и совершенствования коммуникативных отношений и управленческой деятельности.

На основании анализа литературных источников [1, 2, 3] и собственного педагогического опыта для проведения нашего исследования нами были определены основные профессиональные качества специалиста физической культуры и спорта, которые были распределены на пять основных групп: физические, психические, личностные, толерантные и управленческие.

Задачи корреляционного анализа использовались для оценки взаимосвязи критериев физических, психических, личностных, толерантных и управленческих качеств внутри каждой выделенной группы и определения коэффициентов корреляции, характеризующих тесноту связи между отклонениями уровней от трендов параметров управленческой и толерантной группы с параметрами остальных групп. Среди большинства из них зафиксированы высокие показатели взаимосвязи, что свидетельствует о наличии тесной связи между ними. В связи с тем, что изменение качественных признаков управленческой и толерантных групп зависит от действия нескольких факторов других групп, то одновременное изучение влияния нескольких признаков на анализируемый было проведено на основе использования методов множественной корреляции.

Уравнения множественной корреляции были получены для всех признаков управленческой и толерантных групп. Для сравнения влияния колеблемости различных факторов на вариацию исследуемого показателя были рассчитаны стандартизированные частные коэффициенты регрессии, показывающие на какую часть среднего квадратического отклонения изменяется зависимый фактор с изменением соответствующего фактора на величину своего среднего квадратического отклонения. Так как эти отклонения в подавляющем большинстве значительно меньше единицы, то влияние мультиколлинеарности при определении интегрального фактора оказывается несущественным.

На основании построенных регрессионных функций может быть рассчитан показатель - коэффициент аналитического взаимодействия (K_i) показывающий процентный показатель изменения того или иного показателя толерантных и управленческих качеств y_i , если причинный фактор x_i (физические, психические или личностные качества) изменится на 1%.

$$K_i = dy \cdot x_i / dx \cdot y_i$$

Для качеств управленческой группы (эффективность руководства, принятие решений, предпринимательские способности, самоуправление, способность

к управленческой деятельности, мотивация на достижение цели, способность к саморазвитию) эти коэффициенты представлены в таблице 1. Использование их позволит выбирать для получения лучшего результата при модернизации учебного процесса необходимый компонент.

Таблица 1

Оценка влияния компонентов качеств на управленческие качества у специалистов физической культуры и спорта

Тесты	Значения коэффициента множественной регрессии						
	Управленческие качества						
1. Физические качества							
Выносливость (тест Купера)	2,203	1,293	0,874	0,999	1,302	1,106	1,241
Быстрота (бег 30 м)	1,070	1,316	1,053	1,219	1,491	1,137	1,351
Гибкость (наклон вперед)	1,406	1,304	1,138	1,238	1,467	1,151	1,376
Сила (подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки))	1,225	1,204	1,543	1,326	2,597	2,345	1,364
Координация движений	1,207	2,0325	1,351	3,279	0,539	1,259	1,362
Работоспособность (степ-тест)	1,137	1,1173	2,896	2,835	2,540	2,423	2,410
Уровень здоровья (адаптационный потенциал)	2,464	1,2262	2,592	1,525	1,540	1,331	3,383
2. Психические качества							
Интеллект	0,9229	2,320	1,301	1,095	0,819	0,869	2,008
Интенсивность и распределение внимания	1,1787	1,236	1,487	1,260	0,914	0,902	1,087
Логичность мышления	2,3553	2,224	2,684	2,539	1,905	1,182	1,146
Степень напряженности	1,1394	0,485	0,909	0,573	1,402	0,863	3,193
Воображение	0,7702	2,571	0,778	2,514	2,187	2,104	0,733
Память	2,4595	1,257	2,082	1,490	0,832	2,612	2,032
Психологическая устойчивость	2,0753	1,221	2,913	0,947	2,472	0,775	0,865
3. Личностные качества							
Целеустремленность	1,0210	1,288	1,097	1,028	2,005	2,212	0,964
Организованность	1,3584	2,363	0,602	1,258	1,211	0,606	2,005
Творческие способности	1,9880	2,347	2,071	2,516	2,310	0,853	2,363
Лидерство	2,0280	1,047	0,956	0,740	2,646	1,458	0,611
Ответственность	2,6935	1,347	2,364	2,393	0,821	2,574	1,497
Конфликтность	2,3544	1,147	2,341	1,087	0,814	0,643	0,608
Нравственные качества	0,3430	1,347	1,244	2,064	0,727	1,222	1,235
4. Толерантные качества							
Эмпатия	1,0867	1,106	1,012	1,053	1,164	0,816	1,196
Мобильность поведения	0,6205	2,281	1,292	2,464	1,342	2,995	2,201
Ассертивность	0,7675	1,246	1,394	1,484	0,674	1,062	1,249
Социальная активность	2,9466	2,246	2,930	1,469	2,171	1,220	2,371
Коммуникативность	0,9034	1,246	2,100	1,098	2,982	2,829	1,474
Дивергентность мышления	2,3432	2,246	2,780	0,768	2,423	1,506	2,671
Самооценка толерантности	2,2344	1,246	2,068	2,881	1,292	2,739	0,530

Примечание: Жирным шрифтом выделены наиболее значимые взаимосвязи.

На основании информации таб. 1 можно заключить, что на управленческие качества специалиста физической культуры и спорта наиболее существенное влияние определенные критерии. Например, на эффективность руководства: физические (выносливость, уровень здоровья), психические (логичность мышления, память, психологическая устойчивость), личностные (творческие способности, лидерство, ответственность, конфликтность), толерантные (социальная активность, дивергентность мышления, самооценка толерантности) качества.

В таблице 2 приведены коэффициенты аналитического взаимодействия толерантных качеств (эмпатия, мобильность поведения, ассертивность, социальная активность, коммуникативность, дивергентность мышления, самооценка толерантности).

Таблица 2

Оценка влияния компонентов качеств на толерантные качества у специалистов физической культуры и спорта

Тесты	Значения коэффициента множественной регрессии						
	Толерантные качества						
1. Физические качества							
Выносливость (тест Купера)	1,0817	1,1594	1,2515	0,8309	1,0733	0,8400	0,7594
Быстрота (бег 30 м)	1,1377	1,1807	1,3663	0,8832	1,1018	0,8921	0,8374
Гибкость (наклон вперед)	2,1611	1,2066	0,6303	0,9654	2,2753	1,9119	0,9997
Сила (подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки))	1,2554	1,3363	0,5645	1,2584	1,3713	0,9962	1,3509
Координация движений	2,2097	1,2760	2,5514	1,1188	1,3040	0,9555	1,1740
Работоспособность (степ-тест)	0,4320	1,4173	1,8885	0,9915	1,4298	1,2038	2,0765
Уровень здоровья (адаптационный потенциал)	0,3079	2,3384	2,7004	2,5056	1,3595	1,2869	2,5741
2. Психические качества							
Интеллект	0,929	1,238	1,452	1,085	1,185	0,929	0,663
Интенсивность и распределение внимания	1,080	2,252	1,701	1,182	1,188	1,206	0,710
Логичность мышления	1,097	1,276	0,920	1,166	1,244	1,317	1,058
Степень напряженности	2,852	1,598	2,636	2,398	2,845	1,143	0,827
Воображение	1,521	1,456	2,290	1,298	2,579	2,764	0,446
Память	1,962	2,817	1,844	1,484	0,644	2,789	2,200
Психологическая устойчивость	2,716	1,315	2,535	3,380	2,607	2,775	2,679

Продолжение табл. 1

3. Личностные качества							
Целеустремленность	1,151	1,396	0,778	1,031	3,262	0,669	0,440
Организованность	2,218	2,723	0,847	0,569	1,459	0,758	0,701
Творческие способности	1,453	1,658	1,048	1,550	2,687	1,008	0,927
Лидерство	1,694	0,800	1,334	2,860	0,621	1,540	1,343
Ответственность	2,926	2,883	2,633	0,815	0,774	2,058	2,367
Конфликтность	2,833	1,959	2,945	2,233	2,831	1,901	2,074
Нравственные качества	2,799	2,878	2,798	2,977	2,765	2,818	0,918
4. Управленческие качества							
Эффективность руководства	1,023	1,044	1,010	2,928	1,031	2,633	2,280
Принятие решения	1,090	-2,40	1,091	-2,61	2,546	-2,84	0,921
Предпринимательство	0,949	1,055	2,928	0,953	2,252	1,081	0,962
Самоуправление	2,653	2,125	0,955	0,997	1,031	0,988	2,233
Способность к управлению	0,983	1,075	1,026	2,501	0,989	1,007	0,924
Мотивация на достижение целей	0,961	2,507	2,449	1,003	2,831	2,609	1,063
Саморазвитие	2,450	1,021	0,980	2,641	2,491	1,045	2,443

Примечание: Жирным шрифтом выделены наиболее значимые взаимосвязи.

Таким образом, при повышении качества одного из критериев повышаются в целом качество управления и формирования толерантности как отдельного студента, так и в целом всего коллектива. Выделенные критерии для каждого студента способствуют объективной оценке формирования навыков и умений толерантного управления и позволяют эффективно управлять процессом их формирования.

Так же можно провести анализ повышения ряда коэффициентов аналитического взаимодействия управленческих и толерантных качеств между собой. Встречное взаимодействие управленческих и толерантных свойств подтверждает неразрывную связь эффективного управления и толерантности. Учитывая такую связь и улучшая значения одного из физических, психических или личностных качеств, можно добиться одновременного улучшения одного или нескольких толерантных и управленческих свойств, а, значит и в целом, самого толерантного управления.

В образовательном процессе одного и того же результата можно достичь, используя различный набор ресурсов. Для этого необходимо в конкретной ситуации разработать способы и средства, позволяющие мотивировать студентов на достижение образовательных результатов. Так как все параметры групп взаимосвязаны между собой, то увеличиваются положительные значения не только выделенного показателя, но и всех других связанных с ним.

В нашем исследовании толерантная позиция будущего специалиста физической культуры и спорта – это установка на отношения взаимодействия

с другими людьми по достижению цели в физкультурно-спортивной деятельности. Будущий руководитель в сфере физической культуры и спорта должен четко понимать и решать не только текущие задачи, но и быстро адаптироваться к постоянно возобновляющимся новым условиям. Он должен быть как умственно, так и физически тренирован, в научном и поведенческом плане высоко образован, обладать явными лидерскими качествами, иметь развитое воображение, ему должно быть присуще понимание того, как управлять в конкурентной среде.

Чтобы овладеть всем комплексом качеств, составляющих конкурентоспособность выпускника в современном обществе, необходимо качественно построить учебный процесс. Его эффективность определяется, прежде всего, постоянной и глубокой заинтересованностью студентов в поиске, формировании и упрочении в собственной личности качеств и свойств, которую должно обеспечивать высшее учебное заведение.

С помощью коэффициента аналитического взаимодействия определены основные компоненты, с помощью которых можно эффективно построить учебный процесс при подготовке специалистов физической культуры и спорта. Основным же ориентиром в деле рационального построения учебного процесса является структура эффективности управленческих и толерантных качеств.

Литература

1. Быков, А. В. Качества личности руководителя и успех деятельности. М. : УРАО, 2001. 262 с.
2. Толерантность личности: характеристики, закономерности, механизмы формирования: монография / А. А. Деркач [и др.]. М.: Изд-во РАГС, 2003. 197 с.
3. Зубарев, А. Д. Подготовка спортивных менеджеров : монография. Волгоград, 2002. С. 111-119.
4. Соломченко, М. А. Формирование толерантного управления при подготовке специалистов физической культуры и спорта к будущей профессиональной деятельности : монография. Орел : ФГОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», 2011. 294 с.

References

1. Bykov A. V. Kachestva lichnosti rukovoditelya i uspekhn deyatel'nosti [Quality of the individual leader and the success of an activity]. Moscow, URAO Publ., 2001, 262 p.
2. Derkach A. A. [ets.] Tolerantnost' lichnosti: harakteristiki, zakonomernosti, mekhanizmy formirovaniya [Tolerance of personality: characteristics, regularities, mechanisms of formation]. Moscow, RAGS Publ., 2003, 197 p.
3. Zubarev A. D. Podgotovka sportivnyh menedzherov [Preparation of sports managers]. Volgograd, 2002, pp. 111 - 119.
4. Solomchenko M. A. Formirovanie tolerantnogo upravleniya pri podgotovke specialistov fizicheskoy kul'tury i sporta k budushchej professional'noj deyatel'nosti [formation of tolerant management in the preparation of specialists of physical culture and sports for future professional activity]. Orel, State University-UNPK, 2011, 294 p.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

FEATURES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Фролова София Михайловна

студент

*Волгоградский государственный социально - педагогический университет
имени А. С. Серафимовича
г. Волгоград, Россия*

Frolova Sofiya Mikhailovna

student

*Volgograd state socio - pedagogical university
named after A. S. Serafimovich
Volgograd, Russia*

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

*кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально - педагогический университет
имени А. С. Серафимовича
г. Волгоград, Россия*

Brykina Valentina Anatolyevna

assistant

*department of physical culture
Volgograd state socio - pedagogical university
named after A. S. Serafimovich
Volgograd, Russia*

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности физического развития детей младшего школьного возраста, характеризуются основные физические способности и предлагаются средства развития основных физических качеств у данного возрастного контингента.

Abstract. In this work, the features of physical development of children of primary school age are considered, the basic physical abilities are characterized and the means of development of the basic physical qualities in this age group are offered.

Ключевые слова: физические качества, чувствительные периоды развития, физические способности, средства развития.

Keywords: physical qualities, sensitive periods of development, physical abilities, means of development.

Наибольший эффект в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста достигается в период их бурного естественного развития. В другие возрастные периоды для развития определённых физических способностей педагогические воздействия могут быть неэффективными или отрицательными. Поэтому при развитии конкретных физических способностей важно не упустить чувствительные периоды их формирования, поскольку в будущем

это сделать это будет очень трудно [1, с.27-29].

Возрастной интервал учащихся начальной школы 6 – 10 лет. В этот период сокращается скорость роста у детей на 2-3 см в год, возникает фактор появления избыточного веса, снижается интенсивность обменных процессов, частота сокращения сердца и дыхания в покое, возрастает величина ударного объёма сердца и резервных объёмов дыхания, завершается определённый этап формирования двигательного качества – ловкости. Физиологические функции стремительно развиваются, но отличаются от взрослого уровня. У детей данного возрастного периода очень высокие энергетические траты, и остаётся недостаточно зрелой система регулирующих механизмов организма. Любое физическое напряжение организма в этот период вызывает активную перестройку работы многих органов и систем. В период от 6-7 до 9-10 лет изменяются структура и функции мозга, его адаптационные возможности. Дети, принадлежащие к данной возрастной категории, отличаются повышенной чувствительностью к факторам среды и особо нуждаются в индивидуализации учебно-воспитательного процесса с учётом их возрастных особенностей.

Рассмотрим сенситивные периоды развития физических способностей по А.П.Матвееву (рис. 1).

Физические способности		Возраст									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
СИЛОВОБЫЕ	Собственно силовые				♀	♂		♀			♀♂
	Скоростно-силовые			♀	♂		♀	♀	♂	♂	
СКОРОСТНЫЕ	Частота движений	♀♂	♀		♀		♂				
	Скорость одиночного движения			♀	♂				♂	♂	
	Время двигательной реакции				♀	♂				♂	
К ДЛИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ	Статический режим	♀		♀	♀	♂		♀	♂		
	Динамический режим			♀	♀	♂♂	♂			♂	
	Зона максимальной интенсивности				♀			♀	♂	♂	
	Зона субмаксимальной интенсивности			♀	♂			♀		♂	♂
	Зона большой интенсивности		♀	♀♀	♀♀	♀		♀		♂	♂
	Зона умеренной интенсивности		♀♀		♂				♂	♂	
КООРДИНАЦИОННЫЕ	Простые координации	♀♀	♀♀				♀		♂		
	Сложные координации			♀	♂		♀		♂		
	Равновесие	♀	♀♀	♀		♀			♂		
	Точность движений		♀♀				♀		♂		
	Гибкость	♀	♀♀	♀		♀	♀♀		♀		♀

Рис. 1. Сенситивные периоды развития физических способностей
Условные обозначения: д – девочки; м – мальчики

Из представленной таблицы видно, что каждому направлению физических способностей присущи определённые периоды, временные границы которых у девочек и мальчиков разные. Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Необходимо

уделять особое внимание всестороннему развитию таких координационных способностей как: точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений [2, с.54 -56].

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. Принято различать пять основных физических качеств: сила, быстрота, ловкость и равновесие, выносливость, гибкость.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. Характеризуется килограммами. Оценивается абсолютная сила без учета собственного веса и относительная сила – абсолютная сила, делённая на вес человека.

Средства развития: упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы: упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи) и упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату). В начальной школе использование силовых упражнений на уроках физической культуры ограничено. Главной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от них зависит формирование правильной осанки школьника, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиты слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.). Средства развития силы: в 7-9 лет — общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет — общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.

Быстрота - способность человека быстро совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения [3, с.91].

В качестве средств развития используются упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств. Применяются скоростно - силовые упражнения: метания, прыжки, упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой. В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Характеризуется координационными возможностями в статике, динамике, равновесии, ориентировании в пространстве, чистоте движений в ограниченном пространстве.

Средства развития ловкости: упражнения с элементами новизны - гимнастические упражнения, прыжки в длину и высоту, подвижные игры, упражнения в парах, небольшой группой с гимнастическими предметами, любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, с элементами координационной трудности.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Существует два способа развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности. Характеризуется временем, в течение которого человек выполняет физическую работу.

Средства развития: физические упражнения, требующие умеренного напряжения детского организма, но выполняемые продолжительное время: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе и т.п.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. Характеризуется максимальной амплитудой движения.

Средства развития: выполнение упражнений на растягивание; обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; упражнения у гимнастической стенки; глубокие приседания на всей ступне; наклоны вперед, назад, в стороны; махи ногами вперед-назад и т.п. Наибольшее увеличение пассивной гибкости наблюдается в возрасте 9-10 лет, активной в 10-14 лет. У девочек во всех возрастах показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков. В младшем школьном возрасте работа над развитием гибкости в 2 раза более эффективна, чем в старшем, поскольку амплитуда движений с возрастом уменьшается [4, С. 67-70].

Таким образом, своевременное развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста способствует формированию в будущем здоровой, полноценной, всесторонне – развитой личности.

Литература

1. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М. : Терра-Спорт, 2000.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов общеобразовательной школы. М. : Просвещение, 1987.
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск. : Нар. Асвета. 1978.

References

1. Lyakh V. I. Dvigatel'nye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya [Motor abilities of schoolchildren: fundamentals of theory and methods of development]. Moscow, Terra-Sport Publ., 2000.
2. Kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya 1- 11 klassov obshcheobrazovatel'noj shkoly [Complex program of physical education of pupils of 1-11 classes of secondary school]. Moscow, Education Publ., 1987.
3. Bogen M. M. Obuchenie dvigatel'nym dejstviyam [Teaching motor actions]. Moscow, Physical education and sport Publ., 1985.
4. Guzhalovskij A. A. Razvitie dvigatel'nyh kachestv u shkol'nikov [Development of motor qualities in students]. Minsk, Narodna osvita Publ., 1978.

ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ МЕТОДОМ СОЦИОМЕТРИИ

STUDYING OF STRUCTURE OF RELATIONSHIP IN TEAM BY THE SOCIOMETRY METHOD

Никитина Инесса Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Nikitina Inessa Valerievna

Ph.D., associate professor

department «Theory and methodology of physical education and sport»

Orel state university

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается социометрия как метод изучения межличностных взаимоотношений в спортивных командах.

Abstract. In article the sociometry as a method of studying of interpersonal relationship in teams is considered.

Ключевые слова: психологическая подготовка, лидерство, совместимость, взаимоотношения, социометрия.

Keywords: psychological preparation, leadership, compatibility, relationship, sociometry.

В настоящее время проводятся многочисленные исследования, направленные на изучение психологической подготовки спортсменов [1,2,5].

Как отмечает Т. Т. Джамгаров [2], содержание психологической подготовки включает в себя наиболее универсальные положения, которые должны быть конкретизированы и скорректированы с учетом своеобразия предстоящего соревнования и индивидуальных особенностей спортсменов. Реализация предсоревновательной психологической подготовки осуществляется посредством постановки ряда задач, для решения которых используются определенные психолого-педагогические воздействия.

Однако без знаний тренером характерных психологических особенностей своей команды, психологической совместимости своих игроков, взаимоотношений внутри команды реализация этих психолого-педагогических воздействий будет достаточно сложной. Тренеру крайне важно точно и конкретно знать, каковы внутренние процессы, протекающие в команде, которые либо способствуют, либо препятствуют формированию взаимопонимания и сплоченности [3].

Одним из методов изучения структуры взаимоотношений в команде является метод социометрии, позволяющий выявлять сложные внутренние процессы, протекающие в команде, недоступные для обычного наблюдения.

Метод социометрии основан на том, что межличностные выборы можно достаточно четко регистрировать, обчислять и в итоге получать, в том числе,

и количественные показатели, информирующие тренера о характерных психологических особенностях той или иной команды.

Игрокам команды предлагают перечислить в порядке предпочтения тех игроков по команде, с которыми они хотели бы вместе участвовать в определенной деятельности. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора. В ходе социометрии можно определить, например, такие параметры, как спортивная деятельность, дружеские отношения, партнерские отношения. Соответственно параметрам членам команды ставятся такие, например, вопросы: «С кем из членов команды вы бы хотели играть в составе?», «С кем вы хотели бы жить в одном номере гостиницы?», «С кем вы бы поехали учиться в другой город?». Опрос можно провести методом анкетирования. Процедура исследования должна носить самостоятельный и анонимный характер для членов команды, то есть необходимо создавать такие условия во время исследования, чтобы игроки имели возможность зафиксировать в регистрационных бланках именно свой собственный выбор, не испытывая влияния со стороны и не опасаясь за последствия. Исследователю при этом нужно определенным образом промаркировать регистрационные бланки каждого члена команды.

После заполнения анкет проводится обработка данных и заносится в социоматрицу. Социоматрица внешне напоминает турнирную таблицу спортивных соревнований. По вертикали записываются под номерами по алфавиту фамилии всех членов изучаемой группы, по горизонтали их номера. На соответствующих пересечениях 1, 2, 3, 4 и т.д. цифрами 1, 2, +3 обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в первую, вторую, третью очередь плюс (+) - положительный выбор, минус (-) - отрицательный выбор цифрами 1, 2, -3 тех, кого испытуемый не выбирает в первую, вторую и третью очередь, кружком отмечается взаимный положительный или отрицательный выбор. После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в полученные каждым игроком команды выборы (сумма выборов), тогда подсчитывают сумму баллов для каждого члена группы учитывая при этом, что выбор в первую очередь равен +3 баллам (-3), во вторую — 2 (-2), в третью — 1 (-1). После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в команде.

Далее можно вычислить социометрический статус каждого спортсмена, который определяется по формуле:

$$C = M / n - 1,$$

где C – социометрический статус спортсмена; M – общее число полученных положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых [4].

На основании данных социометрического анализа тренер может сделать выводы об уровне сплоченности его команды; наличие группировок; их связи с лидерами; о взаимодействии лидеров между собой; наличие игроков команды, которых команда не принимает, и изолированных. Располагая результатами, тренер далее тактично, не обижая игроков, может использовать полученные

данные в процессе воспитательной работы с командой.

Исследование весьма полезно периодически повторять, комбинируя и варьируя ситуации выбора. Это даст возможность изучить динамику психологического климата в команде, а также сопоставить между собой в сравнительном плане формальную и неформальную структуры взаимоотношений [3].

Литература

1. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. :Издательский центр «Академия», 2000.
2. Дзамгаров Т. Т. Психологическая подготовка к соревнованиям. М., 1979.
3. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. Учебник для институтов ФК. М. : Физкультура и спорт, 1991.
4. Практикум по социологии : учеб. пособие / под ред. А.В. Щербины. СПб. : Изд-во СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2014. 90 с.
5. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : методическое пособие. М., 2010. 120 с.

References

1. Gogunov E. N., Mart'yanov B. I. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical training and sport]. Moscow, Akademiya Publ., 2000.
2. Dzhamgarov T. T. Psihologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam [Psychological preparation for competitions]. Moscow, 1979.
3. ZHeleznyak YU. D., Ivojlov A. V. Voleybol. Uchebnik dlya institutov FK [Volleybol. The textbook for institutes of FC]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1991.
4. Shcherbina A. V. (ed.) Praktikum po sociologii [Workshop on sociology]. St.Petersburg, SPbSETI of "LETI", 2014, 90 p.
5. Sopov V. F. Teoriya i metodika psihologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte [The theory and a technique of psychological preparation in modern sport]. Moscow, 2010, 120 p.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

HYGIENIC AND PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Алексеенков Андрей Евгеньевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления - филиал
г. Орёл, Россия
Alekseyenkov Andrey Evgenievich
candidate of technical sciences, associate professor
department of Physical education
Russian Academy of National Economy and Public Administration
under the President of the Russian Federation,
Central Russian Institute of Management
Orel, Russia

Аннотация. *Воспитание культуры здоровья, привычек здорового образа жизни у студентов требует пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в различных учреждениях. Содержание физического воспитания необходимо перевести на интенсивный путь развития, суть которого в опоре на принципы деятельностного подхода. Эти принципы определяют направленность учебно-воспитательного процесса на всестороннее развитие личности, ее самоопределение в процессе творческого овладения способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также ориентируют на формирование привычек здорового образа жизни.*

Abstract. *Education of a culture of health, habits of a healthy lifestyle among students requires a revision of the existing content of physical education in various institutions. The content of physical education must be translated into an intensive way of development, the essence of which is based on the principles of the activity approach. These principles determine the direction of the educational process on the all-round development of the personality, its self-determination in the process of creative mastering by means of physical culture and health and sports activities, and also focus on the formation of habits of a healthy lifestyle.*

Ключевые слова: *физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье.*

Key words: *physical culture, healthy lifestyle, health.*

Здоровый образ жизни и экология окружающей среды в настоящее время приобретает особую актуальность, поскольку в период прогресса и развития высоких технологий на человеческий организм воздействуют разного рода факторы и нагрузки, связанные с усложнением структуры общества, повышением техногенных, экологических, психологических, политических и военных воздействий. Они провоцируют не всегда благоприятные сдвиги в организме

человека и соответственно ухудшают здоровье людей. В этом заключается противоречие развития промышленного производства и чистоты окружающей среды и здоровья людей. Первое подразумевает дальнейшее развитие средств производства, и как следствие увеличение промышленных отходов, а второе - заботливое отношение к природе. Накапливая, обобщая и переосмысливая свой опыт, люди постепенно приходили к правильному убеждению о необходимости соблюдения санитарных правил жизнедеятельности и по мере накопления новых знаний о здоровье эти правила меняли. Так, на заре цивилизации полезным считалось обильное питание высококачественными продуктами, умеренно интенсивный труд, достаточный сон. Впоследствии появились требования разнообразить набор пищевых продуктов и блюд, чередовать отдых и труд в течение дня.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами гиподинамии, вызывающей преждевременное старение, а другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, активно укорачивают свою жизнь, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю

На современном этапе развитие общества требует повышения экологической культуры. Экологическая культура в узком смысле слова направляет к практическому возврату человека к единству с природой, к самоосознанию себя в природе. В создании экологической культуры принимают участие и материальная и духовная культура. Печальный опыт небрежного отношения к окружающей среде и изучение заболеваний, вызванных химическим загрязнением, шумом, вибрацией, электромагнитными излучениями, радиацией и т.д., способствовали пониманию необходимости интеграции понятий экологическая культура и санитарная культура. Обе эти важные составные части общей культуры тесно связаны между собой и требуют санитарно-экологической целесообразности в хозяйственной и бытовой деятельности человека относительно атмосферного воздуха, природных вод, почвенного покрова, растений и животных. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность продлить свою жизнь на долгие годы. Также здоровый образ жизни на сегодняшний день является доступным и наименее затратным средством формирования и сохранения здоровья. Он включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие

учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. [1]

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться".

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

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

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. [2]

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

В современных условиях важной задачей в работе по укреплению здоровья людей, является привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подростков.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической

культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия». [3]

Комплексно решить задачу формирования экологического и физического воспитания, а именно получить физическую нагрузку и улучшить состояние окружающей среды позволяет экологический туризм. Физические нагрузки, не нужно понимать как стремление к изнуряющим тренировкам. Иногда достаточно делать зарядку по утрам в течение 25 минут в ближайшем от Вас парке и брать с собой пакет для пластиковых мусора, тем самым можно получить заряд бодрости на весь день и улучшить состояние прилегающих территорий. Для особо активных людей рекомендуются так называемые аэробные нагрузки – тренировки на определённой достаточно высокой частоте пульса. К ним относятся: бег, спортивная ходьба, чтобы придать данным мероприятиям соревновательный характер, необходимо привлечь единомышленников, равнодушных людей и проводить экологические мероприятия в виде соревнований, кто больше соберет мусора за определенное время. Эти мероприятия позволяют осуществить взаимодействие человека с миром природы, т.е. психолого-педагогический воспитательный потенциал природы, его влияние на развитие личности, а также разработка на основе этого психокоррекционной, психотерапевтической и воспитательной работы. Взаимодействие с природными объектами может стимулировать человека к анализу своих личностных особенностей, эмоциональных реакций, поведения по отношению к этому природному объекту. Подобный рефлексивный анализ как следствие взаимодействия с природой обуславливает нравственный самоконтроль личности. "Экологическая совесть" заставляет человека самостоятельно формулировать для себя нравственные обязательства по отношению к природе, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков. Если бы удалось добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и соблюдение нравственных норм, например, для студентов, являются необходимым условием нормального развития их ума и тела, что абсолютное большинство физических и психических заболеваний, так или иначе связаны с обездвижением и ожирением, что физическая активность снимает стрессовые состояния, повышает работоспособность, снижает уровень агрессивности, то нам удалось бы, не только приостановить физическую деградацию людей, загрязнение окружающей среды, но и значительно поднять их уровень здоровья.

Литература

1. Мы за здоровый образ жизни! [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zdorovyj-obraz-zhizni/ru>
2. Центр здорового образа жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://centrzozh.ru>;
3. Все о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://zdor.ru>

References

1. My za zdorovyj obraz zhizni! [We are for a healthy lifestyle!]. Available at: <http://www.zdorovyj-obraz-zhizni/ru>;
2. Centr zdorovogo obraza zhizni [Center for a healthy]. Available at: <http://centrozoh.ru>
3. Vse o zdorovom obraze zhizni [All about the healthy way of life]. Available at: <http://zdoru.ru>

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНА
НА РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТУПЛЕНИЯ
В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

INFLUENCE OF AN EMERGENCY LEVEL AT THE ATHLETE
FOR THE RESULT OF THE SPEECH
IN THE CONDITIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY

Хомутов Александр Михайлович

соискатель

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Khomutov Alexander Mikhailovich

applicant

Orel state university

Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики избранного вида спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna,

Ph.D, associate professor

Department theories and methods of the chosen sport

Orel state university

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются причины возникновения тревожности в соревновательной деятельности: неадекватная оценка собственных действий и действий соперника, потеря контроля над психическими процессами, завышенная самооценка и т.п. Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом.

Abstract. *The article discusses the causes of anxiety in competitive activity: inadequate assessment of their own actions and opponent's actions, loss of control over mental processes, high self-esteem, etc. the Practice of psychological preparation of athletes clearly shows that many of the successes and failures can be explained from the standpoint of the necessary effects of coaches and athletes themselves on the emotional state before the start.*

Ключевые слова: *тревожность, спортсмены, соревновательная деятельность, результат выступления.*

Keywords: *anxiety, sportsmen, competitive activity, result of performance.*

Соревнования по многим видам спорта связаны со значительным риском и

опасностью. Однако многократное выполнение этих действий на тренировке и притупляет чувство опасности, и вырабатывает привычку к риску. В связи с этим следует сказать, что не сами по себе объективно существующая опасность или непредвиденное стечение обстоятельств вызывают сильные эмоции в условиях соревнования. Дело в том, что физические параметры соревновательных действий гораздо легче контролировать, чем невидимые психические изменения. Разумеется, существуют определенные признаки динамики эмоций, однако мы можем судить о них лишь по результатам действий спортсмена, как о своеобразных «вложениях» в продукты деятельности [1].

Отсюда следует, что, во-первых, по мере роста спортивного мастерства доля непредсказуемости в соревновательной деятельности остается гораздо большей для психических проявлений и меньшей для физических параметров движения; во-вторых, в случае потери контроля над психическими процессами спортсмен может столкнуться с весьма существенным разрастанием нежелательных эмоций. Простое чувство разумной осторожности приковывает к себе внимание спортсмена, не позволяет ему сосредоточиться на других важных факторах соревнований, заставляет ошибаться даже в стандартных ситуациях. В результате спортсмен теряет уверенность в своих силах, начинает следить за каждым своим движением, теряет автоматизм, а вместе с ним и высокую скорость реакций и движений.

Еще одна важная причина возникновения тревожности в соревновательной деятельности - неадекватная оценка собственных действий и действий соперника. Несколько удачных попыток соперника - и новичок заранее отдает ему победу. Опытный игрок сумеет взвесить и оценить вероятность таких действий соперника в дальнейшем ходе поединка и сумеет преодолеть собственную неуверенность и тревожность.

Если же спортивные способности спортсмена оказываются явно выше способностей соперников, то у него может формироваться завышенная самооценка, которая также доставит немало хлопот самому спортсмену и его тренеру. Завышенная самооценка позволяет значительно снизить тревожность и неуверенность, однако она сопряжена с низкой критичностью, не позволяющей успешно решать так называемую проблему неудачного старта. Случайное или неслучайное преимущество соперника в самом начале соревнования для человека с высокой критичностью служит предметом анализа, в то время как спортсмен с завышенной самооценкой не станет искать причины, и тем самым усугубит свою неудачу [2].

Как правило, мотивация самокритично настроенных спортсменов испытывает гораздо меньше колебаний, особенно в сторону снижения притязаний. В то же время, спортсмен, соревнующийся под впечатлением своего недавнего звездного выступления и имеющий высокие требованиями к самому себе, может существенно зависеть себе задание. Необходимо понимать, что даже самые талантливые спортсмены после пика достижений нуждаются в некоторой стабилизации или даже снижении результата в соревнованиях.

В современном спорте высоких достижений постоянно наращиваются объем и интенсивность вмешательства различных общественных, информационных государственных структур в течение тренировочного и соревновательного процессов, а, следовательно, вносится дополнительная непредсказуемость

и эмоциогенность в соревновательную ситуацию [3].

Управление подготовкой спортсменов требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом. Вряд ли можно сбрасывать со счетов и особенности психических состояний спортсменов и команд после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы. Различают следующие типы предстартовых состояний:

- *стартовая лихорадка*, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью внимания, несобранностью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбуждающих процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается снижением контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхностность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.

- *стартовая апатия* обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обуславливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем соревновании [1, 2].

У стартовой апатии есть особая разновидность - самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации.

Боевая готовность связана с оптимальным соотношением динамики возбуждающих и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и стенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. Если рассматривать гиревой вид спорта, то готовность к выступлению

характеризуется особой отчетливостью сознания, раскованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы.

Литература

1. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. 5-е изд. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. Кн. 1. Общие основы психологии. 687 с.
2. Ханин Ю. Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. 1978. № 6. С. 94 – 104.
3. Черникова, О. А. Эмоциональная память и её влияние на выполнение физических упражнений // Психология спорта. М., 1959. С. 203 – 214.

References

1. Nemov R. S. Psihologiya [Psychology]. In 3 vol. 5th ed. Moscow, VLADOS Publ., 2005. Part. 1. Obshchie osnovy psihologii [General basics of psychology]. 687 p.
2. Hanin Y. L. Issledovanie trevogi v sporte [Study of anxiety in sport]. Voprosy psihologii - Questions of psychology, 1978, no. 6, pp. 94 – 104.
3. Chernikova O. A. Emocional'naya pamyat' i eyo vliyanie na vypolnenie fizicheskikh uprazhnenij [Emotional memory and its influence on performance of physical exercises]. Psihologiya sporta [Psychology of sports]. Moscow, 1959, pp. 203 – 214.

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

SPORTS VOLUNTEERING AS A MEANS OF PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR

Солодовникова Екатерина Михайловна
СКП-СПБ-21

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Solodovnikova Ekaterina Mikhailovna
UPC-SPB-21

Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Фёдоровна

кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Nagaytseva Irina Fedorovna

PhD, associate professor

Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. Данная статья посвящена такой актуальной теме, как профилактика девиантного поведения несовершеннолетних. Идет речь о таком решающем способе профилактики девиантного поведения, как спортивное волонтерство.

Abstract. This article is devoted to such an important topic as prevention of deviant behavior of minors. We are talking about such a decisive way of preventing deviant behavior as sports volunteering.

Ключевые слова: девиантное поведение, несовершеннолетний, профилактика, волонтерская деятельность, спортивное волонтерство.

Key words: deviant behavior, minors, prevention, volunteer activity, sports volunteering.

Девиантное поведение несовершеннолетних является актуальной проблемой в современном обществе, связанной со значимой распространенностью появления опасных форм поведения, которые приводят к усилению негативных тенденций состояния самочувствия несовершеннолетних, развитию трудной психологической и психосоматической патологии, лишению возможности к социальной адаптации. Кроме того, крайние степени девиаций (пьянство, наркомания, антиобщественные действия сексуального характера, суицид, подростковый криминал) дезорганизуют общественную систему [1].

Согласно Конвенции, ребенком (несовершеннолетним) является каждое человеческое существо до достижения им 18 лет [2].

Девиантное поведение — это устойчивое поведение личности,

отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся социальной дезадаптацией [3, С. 3].

В реальное время профилактические меры считаются главным моментом нейтрализации влияния негативных моментов наружной среды и внутренней среды на человека.

В собственных исследовательских работах О. Г. Бердюгина позиционирует понятие профилактики следующим образом: «Профилактика – это комплекс мер социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на устранение влияния негативных факторов социальной среды на личность с целью предупреждения отклонений в ее поведении» [4, С. 98].

Базу профилактических мер составляют действия, нацеленные на: составление подходящих социально-психологических и психолого-педагогических критериев для обычной реализации процесса социализации личности; предложение психолого-педагогической поддержки несовершеннолетними и их семьям; обеспечение важных необходимых мер социально-правовой обороны для людей, не достигших совершеннолетия.

И. С. Кон, в свою очередь, оценивает в собственных исследовательских работах следующие стойкие формы девиантного поведения: преступность; алкоголизм; наркомания; проституция.

Волонтерство или же волонтерская работа - это широкий круг работы, включающий в себя классические формы самопомощи и взаимопомощи, официальное предоставление услуг и иные формы гражданского участия, осуществляемой на добровольных началах, на благо населению, без расчета на денежное вознаграждение. Волонтеры - добровольцы, осуществляющие благотворительную работу в форме безвозмездного выполнения дел, оказания услуг (волонтерской деятельности).

Делая вывод, можно сказать, что работа волонтеров в профилактике девиантного поведения заключается в: составлении навыка самостоятельности, общественного знания и коммуникативных компетенций; приобщении ребенка к самостоятельной трудовой деятельности и ответственности за итоги предоставленного труда; формировании ощущения общности с социумом; формировании у ребенка ощущения принадлежности к собственному поколению при помощи волонтерской деятельности; составлении системы ориентиров актуальных ценностей подростка; предоставлении способности формулировать личностный и творческий потенциал, собственную гражданскую позицию, а еще в реализации собственных прав и обязанностей; формировании активной социальной позиции;

Волонтерство содействует изменению миропонимания самих людей и тех, кто вблизи, и приносит пользу, как государству, так и самим добровольцам, которые при помощи добровольной работы развивают собственные умения и способности, удовлетворяют потребности в общении и самоуважении, понимают собственную полезность и нужность, получают признательность за собственные труды, развивают в себе значимые, положительные личные качества.

Литература

1. Баранов А. А., Кучма В. Р., Сухарева Л. М. Вестник Российской академии наук // Академия медицинских наук - Анналы Российской академии наук. Медицинские науки. 2009. № 5. С. 25-49.
2. Конвенция о правах ребенка // Конвенции и соглашения [Электронный ресурс]. URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon
3. Азарова Л. А., Сятковский В. А. Психология девиантного поведения : учеб.-метод. комплекс. Минск : ГИУСТ БГУ, 2009. 164 с.
4. Бердюгина О. Г. Психология : учебник для бакалавров. М. : Юрайт, 2012. 123 с.

References

1. Baranov A. A., Kuchma V. R., Suhareva L. M. Vestnik Rossijskoj akademii nauk [Bulletin of the Russian Academy of Sciences]. Akademiya medicinskih nauk - Annaly Rossijskoj akademii nauk. Medicinskie nauki [Academy of medical Sciences - Annals of the Russian Academy of Sciences. Medical Sciences]. 2009, No. 5, pp.25-49
2. Konvenciya o pravah rebenka [Convention on the rights of the child]. Konvencii i soglasheniya [Conventions and Agreements]. Available at: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon
3. Azarova L. A., Syatkovskij V. A. Psihologiya deviantnogo povedeniya [Psychology of deviant behavior]. Minsk, BSU RIGHTEOUS Publ., 2009, 164 p.
4. Berdyugina O. G. Psihologiya [Psychology]. Moscow, Yurayt Publ., 2012, 123 p.

ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ ВОДОБОЯЗНИ
У СТУДЕНТОВ, НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ

THE PROBLEM OF OVERCOMING WATERPROOF
AT STUDENTS NOT LEADING TO SWIM

Малашенко Светлана Андреевна

студент

Орловский государственный университет И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

Malashenko Svetlana Andreevna

student

Orel state university

Orel, Russia

Аннотация. Данная статья раскрывает проблемы, которые препятствуют освоению плавательными навыками, на начальном этапе обучения студентов ВУЗов - чувствительность к водной среде и фобия. Мотивация к обучению с помощью вводных лекций, примеры положительных результатов укрепления здоровья, методики упражнения, освоение техники плавания.

Abstract. This article reveals the problems that prevent the development of swimming skills, at the initial stage of training students of universities - sensitivity to the aquatic environment and phobia. Motivation to learn with introductory lectures, examples of positive results of health promotion, exercise techniques, mastery of swimming techniques.

Ключевые слова: физическая культура, водобоязнь, преодоление. вуз, студент.

Keywords: physical education, hydrophobia, overcome, university, student.

Здоровье нации, а также студенческой молодежи во многом зависит от того на что она ориентирована и как мотивированно современное поколение на здоровый образ жизни. Укрепление и развитие здоровья, является одной из самых важных задач физической культуры, которая играет огромное значение в жизни любого человека, и, особенно, в жизни студента. Низкий уровень двигательной активности, нервно-психические нагрузки оказывают негативное влияние на уровень здоровья студентов в ВУЗах и формируют различные отклонения в нем. Занятия плаванием помогают получить отличные показатели укрепления здоровья. У студентов зачастую уровень плавательной подготовки не высок. Для многих становится препятствием отсутствие этого навыка для освоения ценностей физической культуры и реальной угрозой безопасности их жизни.

В России ежегодно большое количество людей гибнет от несчастных случаев на воде и поэтому задача массового обучения плаванию носит государственный характер. Взаимодействие организма человека с водой – это и есть плавание.

Плавание – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья, ни один вид спорта не имеет такого мощного закаляющего, гигиенического, оздоровительного и лечебного воздействия. Организм человека благоприятно реагирует, находясь в контакте с водой, которая создаёт физическое, температурное и биологическое воздействие на него, в результате такого взаимодействия стимулируется правильное развитие костной, мышечной и нервной систем организма. Плавание оказывает профилактическое воздействие и лечение ряда болезней нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма [1, с. 21]. Занятия плаванием уменьшают нагрузку на позвоночник, расслабляют связочно–суставной аппарат. У пловцов обычно хорошая осанка, они стройны, гибки [2, с. 16]. В процессе того как студент систематически занимается плаванием он становится более энергичным, активным, бодрым, происходит активизация работы клеток головного мозга, увеличиваются размеры сердца. Установлено, что плавание брасом с удлинённой фазой скольжения оказывает наилучший эффект при различных функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата, дефектах осанки, а так же тренирует мышцы и связки голеностопного сустава.

Естественно, чтобы получить максимальный эффект от занятий плаванием необходимо научиться плавать [4]. Если взрослый человек до этого плавать не мог, ему приходится преодолевать ряд физиологических особенностей и психологические проблемы, связанные с боязнью воды. Практически все, не умеющие плавать взрослые люди, в воде чувствуют себя очень не комфортно и неуверенно. Мускулатурная система всего организма в результате основательно перенапряжена, это обусловлено именно фобией, страхом воды.

Преподавателям при обучении плаванию приходится преодолевать повышенную чувствительность, водобоязнь, и другие отрицательные эмоции человека, появляющиеся в результате страха перед глубоководием и неудачного плавательного опыта. Этот опыт проявляется у студентов в состоянии тревоги и повышенной чувствительности к стрессовым факторам, проявляющимся при выполнении упражнений на воде. Чаще всего это: боязнь попадания воды в носоглотку, страх «утопления» при отсутствии ощущения дна, боязнь плавать на глубине, паника при задержке дыхания и др. [2, с. 196]. Появляется скованность движений в результате давления воды и изменения температуры.

Перед началом занятий в бассейне со студентами проводят вводную лекцию о значении и влиянии плавания на организм, способах передвижения на воде, гигиене. В процессе обучения к каждому студенту подходят индивидуально, учитывая уровень физической подготовленности и индивидуальные навыки. Особое внимание уделяется тем студентам, которые не умеют плавать, акцент делается на преодолении водобоязни. Студенты, которые страдают водобоязнью в бассейне, все по-особенному тревожны, мнительны и не доверяют преподавателям, сокурсникам. Обучающимся плаванию обычно трудно опустить в воду лицо и задержать на несколько мгновений дыхание. Возможность утонуть, ощущение глубины – наиболее распространенные моменты страха у людей. Не только ситуации первых шагов в воде, но и в более поздний период, когда есть уже определенные навыки поведения в воде, могут появиться эти фобии. Тут потребуются разумный подход, психологические усилия и преодоление водобоязни. Только постепенное

движение по этому пути, позволит человеку преодолеть водобоязнь и научиться плавать [5].

Обычную методику обучения плаванию нельзя применять для работы со студентами, испытывающими водобоязнь, так как она разработана для тех, кто свободно чувствует себя в воде. Для повышения успешности тренировок следует установить причину фобии и в дальнейшем полностью ликвидировать её. В целях поддержания такой атмосферы преподавателю потребуется словесно напоминать о том, что студент в безопасности, кроме того, постоянное наблюдение профессионала способствует преданию уверенности начинающему пловцу.

Сформировать навык и создать условия способствующие дальнейшему продуктивному обучению поможет комплекс специальных упражнений, которые устраняют страх перед погружением. С помощью подготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- Формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям среды водной среды; освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники плавания;

- Устранение инстинктивного страха перед водой, как основа психологической подготовки к обучению плавания.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую силу и ощутить чувство опоры о воду. В результате упражнений у студентов устраняется инстинктивный страх перед водой; вырабатывается умение ориентироваться и появляется уверенность поведения в непривычных условиях среды. Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержки дыхания после вдоха, это увеличивает плавучесть тела обучающихся и помогает им быстрее почувствовать, что они легче воды и могут без всяких усилий держаться на ее поверхности. Освоение с водной средой происходит одновременно с изучением простых упражнений, которые являются элементами техники способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренирует умение напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения. Скольжение – основное упражнение для выработки рациональной рабочей позы и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела. Данные упражнения можно разделить на 5 подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения с водой; подныривание и открывание глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду, скольжение. Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом

Для более легкой адаптации студентов с водобоязнью, их необходимо объединять в группы, состоящие из 6-8 человек, это позволяет легче адаптироваться в ситуации. А с теми студентами, кто сложнее осваивает навыки

плавания необходимо работать практически индивидуально или в маленькой - из группы 2-3 человека, при использовании специального инвентаря – нарукавники, плавательные доски и шесты. Помощь, оказываемая педагогом, во время занятий занимает особое место, когда он и обучаемый действует совместно. Успех обучения техники плавания определяется комплексным применением трех групп методов: словесных, наглядных, практических. Преподавателем на занятиях используются методы обучения плаванию такие как: описание, объяснение, беседа, которая включает разбор и анализ действий, методические указания, команды и распоряжения, показ изучаемого движения (или техники плавания в целом).

Иногда лучшего эффекта достигают, включив в состав группы человека, прошедшего подготовку и имеющего опыт преодоления, возникающих трудностей, у студентов появляется пример преодоления страха, самые сложные моменты он объяснит и покажет то, с чем пришлось столкнуться ему. Самые обостренные ситуации по преодолению страха и появлению уверенности в собственных силах, проходя легче на примере других. Обычно по этой методике обучения студентов плаванию достаточно 5-6 занятий на преодоления водобоязни.

Обучение плаванию студентов в ВУЗах способствует оздоровлению и гармонизации их духовного и физического развития, а преодоление водобоязни позволяет увеличить число молодых людей умеющих плавать и сократить число несчастных случаев на воде.

Литература

1. Афанасьев В. З., Булгакова Н. Ж., Макаренко Л. П. Плавание : учебник для втузов. Москва : Физкультура и спорт, 2001. 392 с.
2. Викулов А. Д. Плавание : учебное пособие для втузов. Москва: ВЛАДОС ПРЕСС, 2004. 364 с.
3. Бершанский И. С., Егоров С. М. Плавание : учебное пособие. – Дубна : Междунар. ун-т природы, о-ва и человека «Дубна», 2006. 100 с.
4. Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Распопова Е. А.. Теория и методика плавания : учебник. – М. : Академия, 2014. 320 с.
5. Байбурина М. В. Экспериментальные предпосылки разработки методики обучения плаванию студентов с признаками водобоязни // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnye-predposylki-razrabotki-metodiki-obucheniya-plavaniyu-studentov-s-priznakami-vodoboyazni> (дата обращения: 09.04.2018).

References

1. Afanas'ev V. Z., Bulgakova N. Zh., Makarenko L. P. Plavanie [Swimming]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2001, 392 p.
2. Vikulov A. D. Plavanie [Swimming]. Moscow, VLADOS PRESS Publ., 2004, 364 p.
3. Bershanskij I. S., Egorov S. M. Plavanie [Swimming]. Dubna, Dubna Publ., 2006, 100 p.

4. Bulgakova N. Zh., Popov O. I., Raspopova E. A.. Teoriya i metodika plavaniya [Theory and technique of navigation]. Moscow, Akademiya Publ., 2014, 320 p.
5. Bajburina M. V. Eksperimental'nye predposylki razrabotki metodiki obucheniya plavaniyu studentov s priznakami vodoboyazni [Experimental preconditions for the development of a methodology for teaching students swimming with signs of rabies]. Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport [Izvestiya TulGU. Physical Culture. Sport.]. 2016, no. 1, Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnye-predposylki-razrabotki-metodiki-obucheniya-plavaniyu-studentov-s-priznakami-vodoboyazni> (accessed by 09.04.2018).

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF STUDENTS OF ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Калашников Александр Федорович
доктор педагогических наук, профессор
кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kalashnikov Alexander Fedorovich
doctor of pedagogical sciences, professor
department "Theory and Methods of Physical Culture and Sports"
Orel State University
Orel, Russia

Ключевые слова: профессиональная компетентность, профессиональная деятельность специалиста, мотивационная сфера, профессиональное совершенствование.

Keywords: professional competence, professional activity of a specialist, motivational sphere, professional development.

Под «профессиональной компетентностью» специалиста, следует понимать его интегративное качество, включающее:

- уровень овладения им знаниями, навыками, умениями профессиональной деятельности;
- на основе сформированных способностей стремление к саморазвитию, творчеству;
- оперативной адаптации в быстро меняющейся обстановке;
- решение задач, выходящих за пределы основного вида профессиональной деятельности.

Формирование профессиональной компетентности студентов целесообразно осуществлять через познание, осознание и осмысление окружающей действительности, создание новых моделей своей ПРЯДУЮЩЕЙ профессиональной деятельности. Практика убедительно показывает, что процесс профессионального становления проходит через постоянное осознание и изменение сознания начинающего свою профессиональную деятельность специалиста. В этом случае необходимость изменения в своем виде профессиональной деятельности будет носить характер внутренней логической потребности реализации нового замысла.

Потребность в расширении своей профессиональной компетентности не может возникнуть при отсутствии умения студентом определять самостоятельно цели. Но такое умение можно воспитать путем поэтапного выполнения действий по определению промежуточных целей. Так, например, эти этапы могут быть следующие:

- научиться прогнозировать отдаленную перспективу своего статуса в обществе и на производстве через несколько лет;
- определить максимально возможный уровень своего положения на производстве;
- подчинить все свои действия достижению намеченного уровня;
- научиться осознавать цели своих действий и соотносить их с мотивами своей деятельности.

Практика показывает, что чем выше уровень профессиональной подготовленности сотрудника, тем, с одной стороны, его мотивационная сфера является более устойчивой. В то же время, с другой стороны, она является динамичным образованием. Т.е. она меняется в зависимости от воздействия различных факторов окружающей среды. Внутренние или внешние факторы личности являются причиной отсутствия или появления мотивации к повышению профессиональной компетентности специалиста.

Внешними факторами снижения уровня мотивации могут быть:

- преподнесение учебного материала академично, одна теория без приведения примеров из практики;
- преподавание дисциплин без современных методик обучения;
- неумение преподавателя строить взаимоотношения со студентами в ходе учебных занятий;
- особенности личности преподавателя и др.

Внутренними факторами снижения уровня мотивации могут быть:

- отсутствие знания о предстоящей профессиональной деятельности;
- призрачность в возможности трудоустроиться после окончания обучения в университете по избранной профессии;
- отсутствие умения студентом самостоятельно приобретать знания по специфике предстоящей профессиональной деятельности и др.

Таким образом, проблема профессиональной компетентности определяет основную цель деятельности педагогических коллективов. Ее решение создает педагогические условия для подготовки специалиста способного в дальнейшем самостоятельно определять параметры своего профессионального совершенствования.

В практической деятельности педагога по физической культуре и спорту профессиональная компетентность реализуется в отсутствии травматизма на практических занятиях, формировании интереса у обучаемых к выполнению физических упражнений, умением преподавателя кратко и доходчиво объяснить закономерности воздействий средств физической культуры на организм человека.

Литература

1. Погоньшева Д. А. Модернизация профессиональной подготовки студентов аграрного вуза на основе моделирования / Д. А. Погоньшева // Образование и общество. - 2009. - № 6 (59). - С. 27-30.
2. Асмолов А. Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения / А. Г. Асмолов // Педагогика. – 2009. - № 4. - С. 18-22.

3. Грачев В. В. Компетентностный подход в высшем профессиональном образовании / В. В. Грачев, О. А. Жукова, А. А. Орлов // Педагогика. – 2009. - № 2. – С. 107-112.
4. Зеер Э. Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург : Изд-во Уральского государственного педагогического университета, 2000. – 280 с.
5. Слостенин В. А. Педагогика / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев. Е. Н. Шиянов. – М. : Академия, 2007. – 376 с.
6. Тарасова М. А. Разработка технологии формирования межпредметных связей естественных наук / М. А. Тарасова, И. Ф. Шадрин // Образование и общество. - 2009. - № 6 (59). - С. 42-46.
7. Глобальный экономический кризис: реалии и пути преодоления : сборник научных статей. Вып. 7 / под общ. ред. проф. В. В. Тумалева. – СПб. : НОУ ВПО Институт бизнеса и права, 2009. - 537 с.

References

1. Pogonysheva D. A. Modernizatsiya professional'noy podgotovki studentov agrarnogo vuza na osnove modelirovaniya [Modernization of vocational training of students of agrarian high school on the basis of modeling]. *Obrazovanie i obshchestvo - Education and society*, 2009, no. 6 (59), pp. 27-30.
2. Asmolov A. G. Sistemno-deyatel'nostnyy podhod k razrabotke standartov novogo pokoleniya [System-activity approach to the development of standards for a new generation]. *Pedagogika – Pedagogy*, 2009, no. 4, pp. 18-22.
3. Grachev V. V., Zhukova O. A., Orlov A. A. Kompetentnostnyy podhod v vysshem professional'nom obrazovanii [Competence approach in higher professional education]. *Pedagogika – Pedagogy*, 2009, no. 2. pp. 107-112.
4. Zeer E. F. Psihologiya lichnostno orientirovannogo professional'nogo obrazovaniya [Psychology of Personally Oriented Vocational Education]. *Ekaterinburg, Ural'skij gosudarstvennogo pedagogicheskij universitet Publ.*, 2000, 280 p.
5. Slastenin V. A., Isaev I. F., Shiyanov E. N. *Pedagogika [Pedagogy]*. Moscow, Akademiya Publ., 2007, 376 p.
6. Tarasova M. A., Shadrin I. F. Razrabotka tekhnologii formirovaniya mezhpredmetnyh svyazey estestvennyh nauk [Development of technology for the formation of interdisciplinary connections of natural sciences]. *Obrazovanie i obshchestvo - Education and Society*, 2009, no. 6 (59), pp. 42-46.
7. Tumalev V. V. [ed. By]. *Global'nyy ehkonomicheskiy krizis: realii i puti preodoleniya. Sbornik nauchnyh statey. Vyp. 7 [The global economic crisis: realities and ways of overcoming. A collection of scientific articles. Issue. 7]*. St. Petersburg, Institut biznesa i prava Publ., 2009, 537p.

ИСТОЧНИКИ ДАННЫХ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИМПАКТ-ФАКТОРА НАУЧНОГО ИЗДАНИЯ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ

DATA SOURCES AND DEFINITION OF THE IMPACT FACTOR OF SCIENTIFIC PUBLICATIONS FOR PUBLISHING ACTIVITY

Соломченко Дарья Олеговна
магистрант

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

Solomchenko Daria Olegovna
undergraduate
Orel state university
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»

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

Solomchenko Marina Aleksandrovna

Ph.D, associate professor

department theories and methods of the chosen sport

Orel state university

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассказывается об определении импакт-фактора научного журнала, который рассчитывается на основе предоставленных данных по цитированию журнала в РИНЦ за предыдущие два года или пять лет. Качество научного журнала очень сложно измерить. Оно может представлять усредненную оценку экспертов в определенной области или сфере наук (например, в сфере физической культуры и спорта), а также степень престижности публикации в том или ином журнале.

Abstract. The article describes the definition of the impact factor of the scientific journal, which is calculated on the basis of the data provided by the journal citation in the RSCI for the previous two years or five years. The quality of a scientific journal is very difficult to measure. It can represent an average assessment of experts in a particular field or field of science (for example, in the field of physical culture and sports), as well as the degree of prestige of publication in a particular journal.

Ключевые слова: научное издание, импакт-фактор, источники данных, публикационная активность.

Key words: scientific publication, impact factor, data sources, publication activity.

Научный работник должен иметь возможность сравнить научные журналы между собой для выбора наиболее подходящего издания с целью публикации собственного труда. Для этого широко используются объективные численные показатели, такие как импакт-фактор.

Импакт-фактор — численный показатель важности научного журнала,

ежегодно рассчитываемый с 1961 года в США [1]. Импакт-фактор журнала зависит от области исследований и его типа; из года в год он может заметно меняться, например, опускаясь до предельно низких значений при изменении названия журнала и так далее.

Импакт-фактор – важная характеристика научных журналов. Изначально он рассчитывался каждый год Институтом научной информации (ISI), который в 1992 году был приобретён корпорацией Thomson и ныне называется Thomson Scientific, и публикуется в журнале «Journal Citation Report», входящем в науко- и библиометрическую службу Web of Science. Он является одним из самых авторитетных импакт-факторов современности, известным как JCR импакт-фактор. Импакт-фактор журнала равен отношению ссылок за определенный период (обычно 3 года) на статьи в данном журнале к количеству опубликованных в нем статей. В соответствии с ним (в основном в других странах, но в последнее время всё больше и в России) оценивают уровень журналов и качество статей, опубликованных в них.

В Российской Федерации имеется собственный импакт-фактор на базе РИНЦ (Российской системы научного цитирования), принадлежащий информационной базе eLibrary.ru. Он рассчитывается лишь для российских научных журналов, иностранных журналов на русском языке, а также зарубежных журналов, обладающих лицензионным соглашением с НЭБ (Научной электронной библиотекой) на передачу данных в РИНЦ. Для переводных русских журналов импакт-фактор рассчитывается исключительно для оригинальной российской версии. Никак не рассматриваются реферативные журналы, а также журналы, не выходящие в данный момент.

Импакт-фактор рассчитывается на основе предоставленных данных по цитированию журнала в РИНЦ за предыдущие два года (либо пять лет) [2]. При этом данные по цитированию берутся из публикаций года, для которого рассчитывается импакт-фактор. При расчете импакт-фактора число ссылок, сделанных в расчетном году из всех обрабатываемых в РИНЦ журналов на статьи, опубликованные в данном журнале за предыдущие два года (или пять лет), делится на общее число этих статей. То есть, по сути, данный показатель отражает среднее число цитирований одной статьи в журнале.

Существуют и другие показатели значимости изданий, к примеру, рейтинг SJR и активно используемый базой данных Scopus SNIP.

SJR (SCIMago Journal Ranking) - разработанный университетом Гранады рейтинг журналов, в котором учитываются не только общее количество цитирований, но и взвешенные показатели цитирований по годам и качественные показатели, такие как авторитетность ссылок – вес ссылки в журнале Nature на статью в журнале «А» будет отличаться от веса ссылки на ту же статью в журнале «Вестник N-ского университета», на который ссылок в Scopus совсем или почти нет. В целом SJR не очень сильно отличается от привычного импакт-фактора, привлекая лишь более широким спектром журналов и публикацией в свободном доступе в интернете.

SNIP - показатель весомости научного издания, учитывающий уже и уровень цитирований в каждой научной области, так что может быть использован для сравнения публикаций в разных научных направлениях. В показателе учитываются ссылки, сделанные в текущем году, на статьи, вышедшие в течение

трех предыдущих лет. Публикационное окно = 3 года, Окно цитирования = 1 год, Типы документов одинаковы для всех этапов подсчета показателя. Этим показателем вводится специальное определение «индивидуальной области науки» для журнала, или «окружения журнала»: все статьи, опубликованные в текущем году (в любом издании), которые хотя бы однажды цитировали выпуски журнала, вышедшие за последние десять лет.

Импакт-фактор обладает хоть и крупным, однако спорно расцениваемым влиянием на оценку результатов научных исследований. Всё-таки на данный момент импакт-фактор является одним из существенных критериев, по которому можно сравнивать уровень научных исследований в близких сферах знаний.

Каждый год, согласно данным журнала *Scientific American*, в мире издается около 157 тысяч научных периодических изданий. Для того, чтобы не утонуть в таком огромном количестве информации, были созданы так называемые базы международного и регионального научного цитирования. Благодаря им, можно отсортировать поиск изданий по области знаний или региональной принадлежности, а не только по индексу цитируемости для каждого из журналов.

В работе для получения необходимых данных о научных журналах в основном использовались следующие источники:

1. Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования *eLIBRARY.ru* [2]

2. Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук Высшей Аттестационной Комиссии Российской Федерации *perechen.vak2.ed.gov.ru* [3]

3. Сайт ведущего российского издательства научных журналов “МАИК Наука/Интерпериодика” *maik.ru* [4]

4. Интерактивная база данных журналов, книжных серий, книг, справочных материалов и архивов для исследователей и ученых международной издательской компании SPRINGER *link.springer.com* [5]

По сути, сайт *eLIBRARY.ru* представляет из себя одну из самых популярных электронных библиотек, предоставляющих на некоммерческой основе информацию о российских научных изданиях – от периодических до электронных версий. И также в настоящее время он является Российским индексом научного цитирования (РИНЦ), который представляет из себя национальную информационно-аналитическую систему, аккумулирующую более 4,7 миллиона публикаций российских авторов, а также информацию о цитировании этих публикаций из более 4000 российских журналов. Её предназначение заключается не только в том, чтобы оперативно обеспечить научные исследования актуальной справочно-библиографической информацией. Она также является мощным инструментом, позволяющим осуществлять оценку результативности и эффективности деятельности научно-исследовательских организаций, ученых, уровень научных журналов и т.д. в Российской Федерации.

Список научных журналов ВАК является перечнем ведущих рецензируемых научных журналов, включённых Высшей аттестационной комиссией России в список изданий, рекомендуемых для опубликования основных научных

результатов диссертации на соискание учёной степени кандидата и доктора наук. Издания, попадающие в этот перечень, рассматриваются научными работниками в первую очередь как журналы, публикация в которых является необходимой для успешного получения ученой степени, а также престижной на территории России.

Согласно решению Президиума ВАК в данный список включаются:

- Научные издания, удовлетворяющие необходимым критериям (в частности, наличие института рецензирования, информационная открытость издания, включение в систему Российского индекса научного цитирования (РИНЦ), строгая периодичность и др).

- Научные издания, удовлетворяющие достаточному условию (включение текущих номеров либо его переводной версии на иностранном языке в хотя бы одну из международных и признанных европейским научным сообществом систем цитирования: *Web of Science, Scopus, Web of Knowledge, Astrophysics, PubMed, Mathematics, Chemical Abstracts, Springer, AGRIS, GeoRef*).

Информационный портал *eLIBRARY.ru*, а также перечень научных изданий ВАК являются основными источниками данных для информационной системы. Но чаще всего из них практически невозможно получить информацию об импакт-факторе конкретного журнала. Переходя на сайт самого издания, можно заметить, что не все журналы указывают информацию о индексе цитируемости по тем или иным причинам, вследствие чего было принято решение использовать сайты ведущих издательств для получения необходимых данных с целью последующей их интеграции в базу данных проекта. Для этого были выбраны сайты издательств МАИК “Наука/Интерпериодика” и SPRINGER, чьи базы данных содержат сведения о индексе цитируемости научных изданий.

МАИК “Наука/Интерпериодика” является одной из ключевых компаний в группе российских издательств и осуществляет важную миссию по распространению в международном научном сообществе трудов российских ученых, выпуская более 200 наименований научных журналов по физике, математике, информатике, химии, биологии, наукам о земле на английском языке. Авторы статей – известные ученые России, стран ближнего и дальнего зарубежья. Основной профиль издательства – научная, учебная, научно-популярная литература по естественным, техническим, гуманитарным, общественно-политическим дисциплинам сельскому хозяйству, физической культуре и спорту, медицине и другим отраслям знаний. Продукция группы издательств представлена как на российском, так и на международном рынках, включая страны ближнего зарубежья.

SPRINGER — международная издательская компания, специализирующаяся на издании академических журналов и книг по естественно-научным направлениям (теоретическая наука, медицина, экономика, инженерное дело, архитектура, строительство и транспорт, физическая культура и спорт).

Таблица 1

Перечень журналов по тематике «Физическая культура и спорт»

Наименование журнала	Количество цитирований	Импакт-фактор журнала в РИНЦ
Теория и практика физической культуры	8357	0,141
Вестник Томского государственного университета	1808	0,070
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	1112	0,128
Известия Санкт-Петербургского университета экономики и финансов	788	0,252
Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена	715	0,019
Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта	558	0,021
Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта	85	-
Адаптивная физическая культура	210	0,093
Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта	1446	0,094
Вестник спортивной науки	237	0,174
Физическая культура в школе	360	0,044
Спортивный психолог	95	-
Сервис plus	120	0,070
Культура физическая и здоровье	165	0,030
Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура	103	0,037
Коневодство и конный спорт	177	0,000
Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports	910	-
Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта	7	-
Альманах современной науки и образования	443	-
Наука в олимпийском спорте	354	-
Физическое воспитание студентов	137	0,163
Спорт: экономика, право, управление	129	0,200
Вестник НЦБЖД	4	0,000
Sports Engineering	61	-
Учреждения физической культуры и спорта: бухгалтерский учет и налогообложение	3	-
Физкультура и спорт	69	-
Физическое воспитание студентов творческих специальностей	248	0,116

Список журналов издательства Springer включает научные и научно-популярные журналы издательства Springer Science, распределенные по тематике и алфавиту. С 2006 года электронные версии журналов (в том числе и за предыдущие годы) публикуются на ресурсе, где для некоторых журналов реализован свободный доступ. Несмотря на то, что многие журналы доступны лишь по платной подписке, журналы из свободного доступа данного ресурса с лихвой покрывают поставленную задачу, т.е. получение международного индекса цитируемости изданий.

Таким образом, ясно видно, что требуется не просто добавить список журналов из информационно-аналитических систем, приведенных выше, в базу данных. Стоит задача намного важнее – проверить их на авторитетность в научном сообществе и узнать меру их значимости среди признанных специалистов. Например, журналы в сфере физической культуры и спорта представлены в таблице 1 [6]. Качество научного журнала очень сложно измерить. Оно может представлять усредненную оценку экспертов в определенной области или сфере наук (например, в сфере физической культуры и спорта), а также степень престижности публикации в том или ином журнале. Измерить точно качество публикации в научном журнале не представляется возможности, оно может быть оценено с определенной погрешностью.

Литература

1. Сервис расчета российского импакт-фактора (РИФ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://impact-factor.ru/>. – Дата доступа: 1.04.2016.
2. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>. – Дата доступа: 10.05.2016.
3. Перечень рецензируемых научных изданий ВАК, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://perechen.vak2.ed.gov.ru/>. – Дата доступа: 10.05.2016.
4. Сайт ведущего российского издательства научных журналов «МАИК Наука/Интерпериодика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://maik.ru/>. – Дата доступа: 29.04.2018
5. Интерактивная база данных журналов, книжных серий, книг, справочных материалов и архивов для исследователей и ученых международной издательской компании SPRINGER [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://link.springer.com/>. – Дата доступа: 28.04.2018
6. Перечень журналов по тематике «физическая культура и спорт» <https://www.sportacadem.ru/>. – Дата доступа: 29.04.2018

References

1. Servis rascheta rossijskogo impakt-faktora (RIF) [Russian impact factor calculation service]. Available at: <http://impact-factor.ru/>. (accessed by 1.04.2016).
2. Nauchnaya ehlektronnaya biblioteka [Scientific electronic library]. Available at: <http://elibrary.ru/>. (accessed by: 10.05.2016).
3. Perechen' recenziruemyh nauchnyh izdaniy VAK, v kotoryh dolzhny byt'

opublikovany osnovnye nauchnye rezul'taty dissertacij na soiskanie uchenoj stepeni kandidata nauk, na soiskanie uchenoj stepeni doktora nauk [The list of peer-reviewed scientific publications of the WAC, which should be published the main scientific results of dissertations for the degree of candidate of Sciences, for the degree of doctor of Sciences]. Available at: <http://perechen.vak2.ed.gov.ru/> (accessed by: 10.05.2016).

4. Sajt vedushchego rossijskogo izdatel'stva nauchnyh zhurnalov "MAIK Nauka/Interperiodika» [Website of the leading Russian publishing house of scientific journals "MAIK Nauka / Interperiodika"]. Available at: <http://maik.ru/> . (accessed by: 29.04.2018).

5. Interaktivnaya baza dannyh zhurnalov, kniznyh serij, knig, spravochnyh materialov i arhivov dlya issledovatelej i uchenyh mezhdunarodnoj izdatel'skoj kompanii SPRINGER [Online database of journals, book series, books, reference materials and archives for researchers and scientists of the international publishing company SPRINGER]. – Rezhim dostupa: <http://link.springer.com/> . Available at: 28.04.2018

6. Perechen' zhurnalov po tematike «fizicheskaya kul'tura i sport» [The list of magazines on the subject of "physical culture and sport"]. Available at: [:https://www.sportacadem.ru/](https://www.sportacadem.ru/). (accessed by: 29.04.2018).

УДК 379. 851

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS - AN UNINTERRUPTABLE PART OF THE LIFE OF EACH PERSON

Хомутова Елена Васильевна

*старший преподаватель
кафедра «Физической культуры»*

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

Khomutova Elena Vasilyevna

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Андреевко Татьяна Александровна

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры*

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

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

department of physical education

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Сосновская Екатерина Николаевна

студент

факультет филологического образования

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

Sosnovskaya Ekaterina Nikolaevna

student

faculty of philology

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние спорта на человека. Приведены доказательства, что регулярные физические нагрузки улучшают здоровье, самочувствие, держат в тонусе, помогают избавиться от вредных привычек, закалить характер. Рассказывается о важности спорта для людей любого возраста. Приведены статистические данные о заболеваниях людей занимающихся и не занимающихся спортом.

***Abstract.** In this article the influence of sport on a person is considered. Evidence is provided that regular physical activities improve health, well-being, keep in good shape, help get rid of bad habits, temper the character. It tells about the importance of sports for people of any age. The statistical data on diseases of people engaged and not engaged in sports are given.*

***Ключевые слова:** спорт, физические нагрузки, физические упражнения, физическая закалка, мышцы, здоровый дух, иммунитет, тренировка.*

***Keywords:** sport, exercise, physical exercises, physical training, muscles, healthy spirit, immunity, training.*

В здоровом теле здоровый дух, наверно, одно из самых известных высказываний в мире. Так в чем же польза спорта, в отличие от малоподвижного образа жизни?

Во-первых, занятие спортом не ограничено по виду, каждый может выбирать все, что ему по душе, а можно даже совмещать занятия, например, велоезду с занятием в зале или плаванием. Так что каждый выбирает, что ему нравится, главное помнить, что каждый вид спорта по-своему полезен и хорош. Как мы знаем физические нагрузки самый безопасный способ сбросить лишний вес, за полчаса активной тренировки можно потерять от 200 до 500 килокалорий, так как спорт увеличивает скорость обмена веществ, что и способствует похудению. Регулярные физические нагрузки улучшают кровообращение и укрепляют кости, также способствуют росту мышц и улучшают тонус мышечного корсета, увеличивают выносливость и силу, а еще укрепляется иммунитет, нормализуется работа опорно-двигательного аппарата, но не стоит забывать, что спортом нужно заниматься правильно, иначе занятия могут привести к плохим последствиям. Также спорт помогает дисциплинировать человека, воспитать ответственность, что немало важно, не каждый человек может заставить себя регулярно что-то делать. Интересно, но факт, спорт помогает справиться с вредными привычками и закалить характер. Известно, что люди, которые занимаются спортом, не знают плохого настроения, и для многих тренировки становятся хобби и неотъемлемой частью жизни. Ученые уже давно подтвердили, что спорт положительно влияет на наше тело, он является лучшим лекарством. Еще древние знали, что физическая культура идет на пользу здоровью в любом возрасте. Благодаря физическим нагрузкам, риск получить заболевания снижается. [1, ст. 147]

Чтобы доказать, что спорт оказывает положительное влияние на физическое состояние человека, был проведен социологический опрос преподавательского состава Волгоградского государственного социально-педагогического университета. В опросе приняли участие 102 преподавателя с разных факультетов. Педагогам были заданы следующие вопросы: занимаются ли они спортом, любыми физическими нагрузками или нет, какие заболевания у них есть, как часто они болеют. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Занятия физической культурой и спортом и заболеваемость (в %)

Заболевания	Занимаются физической культурой и спортом	Не занимаются физической культурой и спортом
1. Гипертоническая болезнь и/или ишемическая болезнь сердца	11.1	29.6
2. Астма	1.4	2.5
3. Бронхит	3.5	5.9
4. Язва желудка и/или двенадцатиперстной кишки	4.3	7.4
5. Холецистит	4.7	7.3
6. Патология щитовидной железы	3.4	5.8
7. Диабет	1.7	5.9
8. Остеохондроз	17.1	27.9
9. Артрит	3.6	12.2
10. Мочекаменная болезнь	2.7	5.2
11. Другие заболевания	13.7	14.3
12. Нет никаких болезней	51.2	31.2

Из таблицы можно сделать следующий вывод, что педагоги, занимающиеся спортом и физической культурой постоянно или хотя бы пару раз в неделю, посещающие фитнес залы, бассейны и т.п., имеют хронические заболевания или в принципе болеют намного реже, чем та часть педагогического состава, которая совсем не занимается физической культурой и спортом.

Занятия спортом приносят пользу в любом возрасте. Например, в молодости занятия спортом очень полезны для здоровья, они укрепляют кости, устраняют плохой холестерин из наших артерий, а также снижают риск инсульта, гипертонии и диабета. Во время тренировок мозг выделяет ряд химических веществ, в том числе и эндорфины. Эти природные гормоны, контролирующие реакцию центральной нервной системы на боль и удовольствие, могут вызывать ощущение эйфории или как говорят «эйфории бегуна». Повышенный уровень эндорфинов и регулярная физическая активность могут обострить внимание и улучшить ваше настроение и память [2, ст. 202].

Спорт полезен и для людей в возрасте 30-40 лет. Расцвет активности всех процессов в организме человека наступает в возрасте около 30 лет. С преодолением сорокалетнего возрастного рубежа все процессы в организме происходят медленнее: значительно снижается масса мышц и нервная проводимость, человек становится менее гибким, уменьшается костная масса. Причем этот показатель у женщин снижается быстрее, ухудшается функция почек [3, ст. 98].

К тому же с возрастом увеличивается масса жировой прослойки, уменьшается острота зрения и слуха. У человека возникает дисбаланс в развитии мышечной ткани. Возникает ситуация, когда одни мышцы

ослабевают, а другие остаются сильными. Все это ведет к тому, что привычные повседневные задачи, например, ходьба по лестнице, повороты, наклон и прочее, становится выполнять все труднее. Занятия спортом помогают предотвратить эти трудности.

В пожилом возрасте занятия спортом также несут только положительный характер. **Медики уверены**, что физические нагрузки в небольших дозировках значительно снижают у пожилых людей количество сердечно-сосудистых заболеваний, а также повышают жизненный тонус и укрепляют иммунную систему. Большинство пожилых людей часто сталкиваются с такой проблемой, как повышенный травматизм. Это происходит из-за нарушений равновесия, в результате уменьшения с возрастом количества кальция в организме. В конечном итоге кости становятся более хрупкими и ломкими, что нередко имеет драматические последствия. Отмечено, что каким бы спортом не занимались пожилые люди, они имеют лучшую координацию и реакцию, что существенно снижает риск случайного падения. Чересчур пассивный человек в старости, как правило, страдает избыточным весом, вследствие замедленного обмена веществ. Соблюдать какие-либо диеты в этом возрасте не рекомендуется, так как организм должен получать все необходимые питательные вещества: микроэлементы, витамины и жирные кислоты. Лучшим выходом в такой ситуации является регулярная умеренная физическая активность.

Проведённые исследования показали, что пожилые люди, занимающиеся спортом, намного реже сталкиваются с сердечно-сосудистыми проблемами, а риск таких заболеваний, как гипертония, инсульт или инфаркт на порядок снижен. Кроме того, регулярные физические нагрузки легко решают проблемы с дыхательной системой, пищеварением, опорно-двигательной системой и различными обменными процессами.

Из выше изложенного, можно сделать вывод, что физические упражнения, занятия спортом полезны для всех и в любом возрасте. Физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Литература

1. Солодков А. С., Сологуб Е. Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. — М. : Тера-спорт, 2001. [ст. 147]
2. Смирнов В. Н., Дубровский В. И. Физиология физическое воспитание и спорт : учебник для студентов средних и высших заведений. — М. : Владос-пресс, 2002. [ст. 202]
3. Лукьянов В. С. О сохранении здоровья и работоспособности. — М. : Медгиз, 1952. [ст. 98]

References

1. Solodkov AS, Sologub EG The physiology of man is general, athletic, age-related. - M.: Tera-sport, 2001.
2. Smirnov V.N., Dubrovsky V.I. Physiology physical education and sport. Textbook for students of secondary and higher institutions. - M.: Vlados-press, 2002.
3. Lukyanov V.S. On the preservation of health and efficiency. - M.: Medgiz, 1952.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА
КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

SCANDINAVIAN WALKING
AS ONE OF THE METHODS OF PHYSICAL CULTURE.

Каинков Игорь Вячеславович

преподаватель физической культуры

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина

Многопрофильный колледж

Орел, Россия

Kainkov Igor Vyacheslavovich

teacher of physical culture

Oryol state agricultural university named after N. V. Parakhina

Versatile college

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается скандинавскую ходьбу как один из новых методов лечебной физкультуры, который способствует укреплению здоровья и восстановлению организма. В статье описываются основные преимущества данного вида физической активности, говорится о пользе занятий, а также об основных противопоказаниях.

Abstract. In this article is considered the Scandinavian walking as one of new methods of physiotherapy exercises which promotes strengthening of health and restoration of an organism. In article the main advantages of this type of physical activity are described, it is told about advantage of occupations and also about the main contraindications.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, здоровье, здоровый образ жизни, фитнес, лечебная физкультура.

Keywords: scandinavian walking, health, healthy lifestyle, fitness, physical culture.

Здоровье – одна из величайших ценностей человека. Здоровье - это такое состояние организма человека, при котором наблюдается полное физическое, психическое и социальное благополучие [5]. Как гласит народная мудрость «Здоровье - всему голова, всего дороже» и об этом не стоит забывать. Для того чтобы быть здоровым необходимо вести здоровый образ жизни. Одним из важных его элементов является оптимальный двигательный режим. Ведь, как мы знаем, движение – это жизнь.

Сегодня каждому человеку доступны разнообразные виды физических нагрузок и тренировок. Любой может выбрать вид спорта по своему состоянию здоровья, физическим возможностям и интересам. Развитие общества не стоит на месте, и с каждым днем сайты и спортивная литература предоставляет нам список новых методик и комплексов упражнений для осуществления физической деятельности людей.

Ещё пару лет назад, в нашей стране, вид людей с палками на улице вызывал, по меньшей мере, улыбку. На сегодняшний день ходьба с палками стала настолько популярной, что множество людей пополнили ряды этого необычного, но удивительно полезного вида спорта. Те, кто активно и регулярно занимается, очень довольны результатами. Что это за вид спорта и в чём его секрет, как он применяется в лечебной физкультуре, попробуем разобраться.

Скандинавская ходьба (Nordic Walking, финская, нордическая ходьба) - тип физической активности, в котором применяется конкретная методика занятия и техника ходьбы со специально разработанными палками [4].

Вообще традиция хождения с палками знакома с давних времен: таким способом пастухи и паломники упрощали себе передвижения по местности с непростым рельефом [6]. А вот впервые использовать эти приспособления с конкретной пользой для здоровья стали в рамках лечебной физкультуры. В своем современном варианте скандинавская ходьба с палками начала формироваться в 40-х годах XX века в Финляндии, когда лыжники, столкнувшись с необходимостью тренировок в период отсутствия снега, проявили удивительную находчивость и смекалку и продолжили заниматься ходьбой с сохранением «лыжной» техники, но уже без лыж, а только с использованием лыжных палок.

В 1979 году Маури Рэпо описал способы ходьбы в статье «Hiihdonlajiosa», а позднее, в 1997 году, Марко Кантанева опубликовал свою работу «Sauvakävely», давшую название новому фитнесу. И хотя работа Кантаневы была написана спустя 18 лет после выпуска «Hiihdonlajiosa», все же именно она была переведена на многие языки мира, став настоящей опорой для всех, кто желал и желает приобщиться к столь полезному хобби.

В 1997 году фирма Exel Oy изготовила и выпустила на рынок первые палки для ходьбы [3]. Именно благодаря ней сам термин и занятия скандинавской ходьбой получили широкую популярность не только в Финляндии, но и во всем мире. С конца 1998 года начался бум на нордическую ходьбу, когда в Финляндии было подготовлено около 2000 инструкторов по скандинавской ходьбе, и этот вид фитнеса стал стремительно распространяться в другие страны.

Скандинавская ходьба в России получила распространение сравнительно недавно, но является динамично развивающимся видом фитнеса. Ходьба стала применяться в практике лечебной физической культуры, частично в практике спортивной подготовки лыжников и биатлонистов как средство тренировки в летнее время. Большой популярностью в нашей стране ходьба пользуется в среде людей пожилого возраста как средство оздоровления и активного отдыха.

Скандинавская ходьба стала эффективной альтернативой бегу. Это связано, прежде всего с тем, что движения задействуют почти все без исключения группы мышц (до 90 %, тогда как при обычной ходьбе не более 70%), что приводит к укреплению организма в целом, позвоночника и суставов в частности. При такой ходьбе активнее работают мышцы спины и верхнего плечевого пояса, что при обычных прогулках не происходит. Опора на инвентарь позволяет снизить нагрузку на тазобедренные и коленные суставы, а кроме того на стопу.

Врачами уже давно подтвержден тот факт, что пешие прогулки гораздо полезнее и безопаснее для организма, нежели бег и сильные физические нагрузки. Передвижение в одном и том же спокойном темпе благоприятно влияет не только на здоровье человека, но и на его эмоциональное состояние. Пешие прогулки положительно влияют на: обогащение крови и внутренних органов кислородом; укрепление сосудов и сердечной мышцы; ускорение обменных процессов; улучшение пищеварения; активация выведения токсических веществ; снижение уровня холестерина; укрепление иммунитета; улучшение мышечного тонуса; сжигание жировых отложений; улучшение равновесия и координации; оздоровление суставов и позвоночника; отличное настроение и позитив [1].

Преимущество скандинавской ходьбы состоит в том, что она не требует большого количества снаряжения и регулярных посещений спорт - клуба. Для того чтобы польза от занятий была максимальной, необходима лишь: удобная спортивная форма по погоде; обувь для пеших прогулок или специальная для бега; палки. Важно, чтобы палки были подобраны по размеру, с прочными креплениями и изготовленные из специального материала, который делал бы их легкими, но крепкими способными выдержать большую нагрузку.

Занятия финской ходьбой обладают высоким оздоровительным потенциалом для здоровья и оказывают комплексное благотворное влияние на организм. Этот вид лечебной физической культуры ускоряет процесс выздоровления при таких заболеваниях, как остеохондроз, сколиоз, хронические боли в спине, плечах и шее, вегето-сосудистая дистония, болезнь Паркинсона, заболевания легких, депрессии, неврозы, бессонница, избыток массы тела. Также скандинавскую ходьбу используют в целях лечебной профилактики, её назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как остеопороз, атеросклероз, артериальная гипертензия.

Скандинавская ходьба практически не имеет ограничений – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Безусловно, занятие следует отложить в тех случаях, когда показан постельный режим, а при наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы перед началом тренировок следует проконсультироваться с врачом.

Таким образом, скандинавская ходьба является универсальным видом фитнеса и эффективным методом лечебной физической культуры, который благоприятно влияет на здоровье человека и доступен практически всем людям.

Литература

1. Артаманова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие. М. : Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010. 389 с.
2. Докучаева А. В., Кантюкова С. Р., Коротаева М. Ю. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры // Молодой ученый. 2017. №44. С. 183-186. – URL: <https://moluch.ru/archive/178/46188/> (дата обращения: 11.12.2017).
3. Перегудова Н. В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология и как метод лечебной физкультуры // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2016/11/15273> (дата

обращения: 12.12.2017).

4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом : справочное пособие. СПб. : Питер, 2016. 96 с.

5. Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С. Лечебная физическая культура : учебник для студентов высш. учебн. Заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2008. 416 с.

6. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2017. 170 с.

7. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство // Физкультура и спорт. 2012. №3. С.14-15.

References

1. Artamanova L. L. . Lechebnaya i adaptivno-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura [Medical and adaptive and improving physical culture]. Moscow, VLADOS-PRESS Publ., 2010, 389 p.

2. Dokuchayeva A. V., Kantyukova S. R., Korotayeva M. Yu. Skandinavskaya hod'ba kak odin iz metodov lechebnoj fizkul'tury [Scandinavian walking as one of methods of physiotherapy exercises]. Molodoj uchenyj - Young scientist, 2017, no. 44, pp. 183-186. Available at: <https://moluch.ru/archive/178/46188/> (accessed by: 11.12.2017).

3. Peregudova N. V. Skandinavskaya hod'ba kak fizkul'turno-ozdorovitel'naya tekhnologiya i kak metod lechebnoj fizkul'tury [Scandinavian walking as sports and improving technology and as method of physiotherapy exercises]. Gumanitarnye nauchnye issledovaniya - Humanitarian scientific research, 2016, No. 11. Available at: <http://human.snauka.ru/2016/11/15273> (accessed by: 12.12.2017).

4. Poletayeva A. Skandinavskaya hod'ba. Zdorov'e legkim shagom [Scandinavian walking. Health easy step]. St. Petersburg, 2016, 96 p.

5. Priests S. N., Valeev N. M., Garaseva T. S. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura [Medical physical culture]. Moscow, Akademiya Publ., 2008, 416 p.

6. Ripa M. D., Kul'kova I. V. Lechebno-ozdorovitel'nye tekhnologii v adaptivnom fizicheskom vospitanii [Medical and improving technologies in adaptive physical training]. 2th ed. Moscow, Yurayt Publ., 2017, 170 p.

7. Utkina I. Skandinavskaya hod'ba: priyatnoe znakomstvo [Scandinavian walking: pleasant acquaintance]. Fizkul'tura i sport - Physical culture and sport, 2012, № 3, pp. 14-15.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

STATE POLICY DEVELOPMENT
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Савкина Наталья Валентиновна

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Savkina NataliaValentinovna

senior lecturer

department of Applied Physical Education

Orel state university

Orel, Russia

Тихомирова Татьяна Анатольевна

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Tichomirova Tatyana Anatolievna

senior lecturer

department of Applied Physical Education

Orel state university

Orel, Russia

Аннотация. *Одной из основных задач государственной политики является развитие физической культуры и спорта - эффективного средства оздоровления нации, повышения уровня физического развития и совершенствования, профилактики правонарушений среди молодежи. Благодаря комплексу «Готов к труду и обороне» не одно поколение людей приобщилось к активным занятиям, стали здоровыми и, начиная с 2014 года, он является основным направлением в сфере развития физической культуры и спорта в России сегодня.*

Abstract. *The development of physical culture and sports - an effective tool for improving the nation, raising the level of physical development and improvement, preventing crime among young people is one of the major challenges of the state policy. Results to the complex "Ready for work and defense", more than one generation of people joined active training, became healthy and, beginning in 2014, it is the key part of the development of physical culture and sports in Russia today.*

Ключевые слова: *государственная политика, ВФСК ГТО, физическая культура, спорт, здоровье, население.*

Keywords: *state policy, all-Russian sport complex "Ready for work and defense", physical culture, sport, health, population.*

Физическая культура и спорт активно участвуют в формировании здорового, физически и интеллектуально развитого человека и способствуют увеличению продолжительности жизни населения России в целом. Их роль в современном обществе значительна. Дефицит двигательной активности современного человека не только в нашей стране, но и во всём мире вызывает опасение. Организм человека способен не только совершенствоваться, увеличивая работоспособность различных его органов и систем, но и деградировать. Происходит это в результате отсутствия достаточных физических нагрузок. Занятия оздоровительными упражнениями способствуют повышению защитных функций организма (иммунитета), укреплению здоровья, развитию физических способностей человека.

В настоящее время Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) представляется универсальным мотивационным двигателем к сохранению и укреплению здоровья нации.

Его развитие связано с развитием и становлением нашей страны. В послереволюционный период развитие физической культуры и обучение советских людей военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами государства. Окружение Советского союза идеологически противоборствующими странами, гражданские сопротивления внутри страны привело к тому, что в обязанность мужчин и женщин от 18 до 40 лет входит обучение военному делу, создаются военно-спортивные объединения, строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы. С целью повышения уровня физической активности и мобилизационной готовности молодежное комсомольское движение разрабатывает и выступает инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». 11 марта 1931 года после общественного обсуждения предложенный комплекс стал нормативной основой воспитания граждан всей страны. Обязательные и самостоятельные занятия, участие в спортивных соревнованиях служили способом подготовки к выполнению 21 общедоступного испытания, 15 из которых носили практический характер. Помимо них проводились теоретические испытания по военным знаниям, знаниям физической культуры, основам самоконтроля и оказанию первой медицинской помощи. Первый комплекс носил идейную и политическую направленность, имел очевидную пользу для укрепления здоровья и способствовал развитию навыков и умений, необходимых в повседневной жизни. Попробовать свои силы в сдаче нормативов могли мужчины с 18 и женщины с 17 лет. В 1932 году действующий комплекс был усложнён. Если для выполнения испытаний первого комплекса достаточно было быть физически здоровым, то для ГТО II ступени необходимы систематические тренировки. В 1933 году введена детская ступень комплекса «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В нормативную часть комплекса постоянно вносились изменения. Комплекс ГТО был прогрессивным и актуальным для предвоенного времени. Подготовка и сдача практических испытаний комплекса помогло советским людям одержать победу в Великой Отечественной войне. В послевоенное время комплекс ГТО продолжал модернизироваться согласно новых возникших задач. Основными из которых стали дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение мастерства советских спортсменов, завоевание ими мировых первенств и достижение

мировых рекордов. Со временем комплекс ГТО прекратил своё существование, хотя и не был упразднен.

В настоящее время Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» возрождается в новой форме и при новых условиях. Сохраненное название свидетельствует о наследовании традиций, с изменением названия страны внесено лишь изменение в первое слово. Во исполнение указа президента РФ с 2014 года правительством Российской Федерации разрабатываются и принимаются документы, направленные на развитие современного комплекса ГТО, вносятся поправки в существующие законодательные акты. Ими определяются цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса для всех возрастных групп населения. Возрождение комплекса ГТО – это шаг времени по дальнейшему развитию физической культуры и спорта среди всех граждан страны [1].

Для массового спорта необходима его доступность людям различного возраста, состояния здоровья и степени достатка. Данный комплекс стал одним из тех средств, которые должны мотивировать на развитие разносторонней физической подготовленности не только молодых людей, но и взрослого населения, и стать двигателем, благодаря которому происходит приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

ВФСК ГТО устанавливает требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни для различных категорий населения.

Данный комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение населением разного пола и возраста установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Он включает 11 ступеней, начиная с детей 6 лет и заканчивая людьми старшего возраста (старше 70 лет) [3].

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является: повышение эффективности использования методов и средств физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии индивидуума и воспитании патриотизма у молодого поколения россиян [1].

За последние годы в отрасли физической культуры и спорта приняты основные стратегические решения, определяющие цели, задачи и перспективные направления развития массового спорта. Соответственно им были выработаны основные задачи современного комплекса. Это увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышение уровня их физической подготовленности, формирование у населения ценностных мотиваций и осознанных потребностей в систематических занятиях, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни, повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, модернизация системы физического воспитания и системы развития массового спорта [1].

Для выполнения требований по оценке общего уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений ВФСК ГТО

в субъектах Российской Федерации создаются центры тестирования по фиксации результатов выполнения видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее - центры тестирования ГТО) [2]. Подобный центр тестирования в Орловской области располагается на базе БП ОУ ОО «Училища олимпийского резерва». Послом ГТО остается Александр Муромский – президент федерации суперэкстрима, девятикратный рекордсмен книги Гиннеса, ранее возглавлявший управление физической культуры и спорта.

Усилия организаторов и участников процесса внедрения комплекса ГТО направлены на привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом. Этому должно способствовать наличие специальной информационной площадки, где каждый участник сможет увидеть и проанализировать динамику роста своих физических показателей.

Работа по внедрению данного комплекса будет нацелена на реальное повышение количества граждан, желающих принять участие в сдаче нормативов, а также недопущение приписок и фальсификации результатов их выполнения.

Для граждан, активно участвующих во внедрении комплекса ГТО разрабатываются мотивационные меры, такие как система награждения и поощрения; учет сведений о достижениях в сдаче норм комплекса ГТО при поступлении в Вузы на обучение по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры; предоставление возможности студентам высшего и среднего профессионального образования, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО установления повышенной академической стипендии [2].

Согласно итогам общественного мнения комплекс ГТО необходим современному обществу и его внедрение является социально-значимым направлением государственной политики России.

Программа развития физической культуры и спорта предполагает строительство новых площадок для активных занятий, необходимость создания сети некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по месту жительства. Важным вопросом является строительство современных спортивных сооружений, вместе с тем достаточно удобных и в шаговой доступности. Необходимо полнее задействовать и укреплять инфраструктуру общеобразовательных школ, оборудовать пришкольную территорию спортивными городками, добавляя количество спортивных и тренажерных залов [5].

В Концепции социально-экономического развития России до 2020 года физическая культура и спорт, наряду со здравоохранением, образованием, повышением экологической безопасности рассматривается как фактор развития человеческого потенциала. Поэтому вопросы привлечения населения к регулярным занятиям спортом, создания условий, позволяющих гражданам поддерживать оптимальный объем двигательной активности на протяжении жизни, имеют первостепенное государственное значение [4].

Во всех регионах существуют программы развития физической культуры и спорта. Критерии развития данной сферы включены в перечень индивидуальных показателей для оценки эффективности деятельности органов исполнительной власти в субъектах Российской Федерации, особое внимание уделяется ВФСК ГТО. В Орловской области за 2014 - 2017 год 4 801 человек

приняли участие в сдаче норм ГТО. Доля населения, выполнившего нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, от общей численности населения проживающего на территории субъекта Российской Федерации в возрасте от 6 лет составила 0,68%. По данным на 1 января 2018 года Орловщина находится на последнем месте в рейтинге ГТО. Возглавляет рейтинг Тюменская область. В этой области 86 699 человек сдавали нормы ВФСК ГТО, это соответственно 6,48% [5].

Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания населения позволит решить назревшие проблемы в области развития физической культуры и спорта. Наша страна нуждается в здоровых, физически активных и патриотически настроенных гражданах.

Литература

1. Документы ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://gto.ru/docum> https://www.ilovepdf.com/ru/compress_pdfent (дата обращения 08.06.2018 г.)
2. Новости ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://gto.ru/news> (дата обращения 08.06.2018 г.)
3. Нормативы ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://gto.ru/norms> (дата обращения 08.06.2018 г.)
4. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 N 1662-р (ред. от 10.02.2017) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (вместе с "Концепцией долгосрочного социально-экономического развития) [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134/28c7f9e359e8af09d7244d8033c66928fa27e527/ (дата обращения 08.06.2018г.)
5. Рейтинг ГТО с учетом работы за 1 квартал 2018 года [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/5afaaf4838008.pdf> (дата обращения 21.05.2018)
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 08.06.2018 г.)

References

1. Dokumenty VFSK GTO [Documents of the all-Russian Sport Complex "Ready for work and defence"]. Available at: <https://gto.ru/docum> https://www.ilovepdf.com/ru/compress_pdfent (accessed by 08.06.2018 g.)
2. Novosti GTO [News of the Ready for work and defence]. Available at: <https://gto.ru/news> (accessed by 08.06.2018 g.)
3. Normativy GTO [Ready for work and defence standards]. Available at: <https://gto.ru/norms> (accessed by 08.06.2018 g.)
4. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 17.11.2008 N 1662-r (red. ot 10.02.2017) «O Konceptii dolgosrochnogo social'no-ehkonomicheskogo razvitiya Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda» (vmeste s "Konceptiej dolgosrochnogo social'no-ehkonomicheskogo razvitiya) [Decree of the Russian Government of 17.11.2008 N 1662-p (Ed. From 02.10.2017) "On the Concept of the Russian Federation long-term socio-economic development for the period till 2020" (with the "Concept of Long-Term Socio-Economic

Development)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134/28c7f9e359e8af09d7244d8033c66928fa27e527/ (accessed by 08.06.2018g.)

5. Rejting GTO s uchetom raboty za 1 kvartal 2018 goda [The rating of the Ready for work and defence taking into account work for the 1st quarter of 2018]. Available at: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/5afaaf4838008.pdf> (accessed by 21.05.2018)

6. Federal'nyj zakon «O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii» ot 04.12.2007 №329-FZ [Federal Law "About Physical Culture and Sport in the Russian Federation" of December 4, 2007, No. 329-FZ] // Konsul'tantPlyus [Consultant Plus]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (accessed by 08.06.2018 g.)

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ БАДМИНТОНА

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES BY MEANS OF BADMINTON

Паршина Марина Викторовна

студентка ФУ и ЭТО

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Parshina Marina Viktorovna

student of FM and ETE

Volgograd statesocial and pedagogical university

Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department «Physical culture»

Volgograd statesocial and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены основные аспекты истории бадминтона, воздействия на организм человека, технико-тактической подготовки, развития физических качеств и умений, связи бадминтона и психологии.

Abstract. The article deals with the main aspects of the history of badminton, the impact on the human body, technical and tactical training, the development of physical qualities and skills, the connection of badminton and psychology.

Ключевые слова: бадминтон, игра, спортсмен, физические качества, средства, методы.

Key words: badminton, game, sportsman, physical qualities, means, methods.

Бадминтон является одним из наиболее сложных видов спорта, так как требует от спортсмена высокой физической подготовленности. Так, бадминтон входит в тройку самых энергозатратных видов спорта. Тем не менее, занятия бадминтоном приносят положительный эффект и позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека. Среди такого воздействия можно выделить развитие силы, быстроты, выносливости, а также улучшение подвижности в суставах, что способствует приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Благодаря регулярным тренировкам развиваются координационные способности, гибкость и ловкость, а также происходит благоприятное воздействие на развитие нервной и кардиореспираторной систем. А интенсивное перемещение по площадке позволяет игрокам держать свое тело в прекрасной форме.

По данным медицинских исследований, бадминтон помогает не только

укрепить физические качества, но и улучшает эмоциональное состояние играющего. Простота и доступность бадминтона дают возможность заниматься этим видом спорта людям любого возраста и пола, ведь для этого можно использовать простейшие площадки или местность. А возможность дозировать нагрузку в каждом конкретном случае позволяет использовать бадминтон как средство реабилитации в домах отдыха, в различных группах общей физической подготовки. Таким образом, массовое развитие этого вида спорта помогает добиться физического совершенства, укрепить здоровье и обеспечить творческое долголетие не только данного конкретного человека, а всего народа в целом.

Бадминтон известен людям с древнейших времен. Но по поводу его происхождения до сих пор нет единого мнения. Согласно дошедшим до нас историческим источникам, игра в волан существовала еще два тысячелетия назад. В нее играли взрослые и дети в Древней Греции, Индии, Китае, Японии, странах Африки [4]. Так в Японии игра носила название «ойбане». Во Франции подобная игра называлась «же-де-пом», что в переводе означало «игра с яблоком». Английские средневековые гравюры на дереве изображают крестьян, перекидывающих друг другу волан. Такую игру знали и в России, о чем свидетельствуют гравюры XVIII в. [5]. Уже в 1650 г. королева Швеции Кристина построила, недалеко от Королевского дворца в Стокгольме, корт для игры в «перьевой мяч», который существует до сих пор. Считается, что современный бадминтон – индийского происхождения. Он берет начало от индийской игры «роопа». Согласно историческим источникам, игрой увлеклись служившие в Индии английские офицеры, увлеклись этой игрой и, по прибытии на родину, образовали в 1875 г. офицерский клуб «Фолькстоун». Таким образом, первым президентом Ассоциации бадминтона стал полковник Долби, который принимал активное участие в создании новых правил игры. В основу этих правил легли правила индийской игры «роопа». Некоторые их пункты сохранились и до настоящего времени. С течением времени в Англии стали появляться новые клубы. Игра с воланом набирала популярность и в окрестностях Лондона, а ее центром стало местечко Бадминтон, от которого она и получила новое название [2]. Благодаря популяризации новый вид спорта стал все больше охватывать Европу, Азию, Америку. 5 июля 1934 г. была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ), которая стала проводить соревнования. Олимпийским видом спорта бадминтон стал в 1992 г. [6]. В 2006 г. ИБФ изменила свое название и теперь называется Всемирной федерацией бадминтона (BWF, ВБФ). Развитие отечественного бадминтона берет свое начало с 1957 года. Именно в это время проходил Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве. На фестивале состоялись первые международные встречи наших спортсменов [2]. В том же году был организован турнир «Кубок космонавтов». Недаром первый космонавт Советского Союза Ю.А. Гагарин после своего исторического полета заявил в интервью, что он любит играть в бадминтон, ведь эта игра дает основательную нагрузку. В 1974 г. Советский Союз вступил в Международную федерацию бадминтона [6].

Бадминтон – это игра мячом с перьями (воланом). В данной игре могут принимать участие как двое (одиночная игра), так и четверо (парная игра) игроков. Место для игры представляет собой ровную площадку, закрытую от ветра. Игроки занимают противоположные стороны площадки и поочередно

выполняют удары ракеткой по волану, стремясь послать его через сетку на сторону противника так, чтобы там он коснулся поверхности площадки. Встреча игроков состоит из трех партий до 21 очка (до двух побед в партиях). Сторона, выигравшая очко, добавляет его к своему счету. При счете «20–20» сторона, набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию. При счете «29–29» сторона, набравшая 30-е очко, выигрывает партию. Выигравшая сторона получает право подачи в следующей партии [1].

Особенность бадминтона состоит в том, что играть можно как в помещении, так и на открытом воздухе. Данный вид спорта обладает универсальностью, он подходит как для маленьких детей, так и для взрослых. Секрет популярности бадминтона — прост. Это очень простая игра, для нее достаточно лишь ракеток и воланчика, которые, при желании, можно заменить даже самыми примитивными приспособлениями.

Плюсы:

- обеспечивает физическую нагрузку;
- не требует серьезных финансовых вложений;
- подходит для разных возрастных категорий;
- долго служит;
- тренирует зрение.

Минусы:

- при ветреной погоде играть невозможно;
- профессиональное оборудование стоит дорого [7].

Рассматривая воздействие игры на организм человека и ее применение в оздоровительной физической культуре, можно сказать, что бадминтон имеет ряд преимуществ, благодаря эффективному воздействию на обменные процессы, происходящие в организме человека. Его можно отнести к таким физическим упражнениям, выполнение которых сопровождается наиболее выраженным функционированием основных обеспечивающих систем. Игра в бадминтон позволяет достигать такого же активизирующего влияния на обменные процессы в организме, как и другие виды мышечной работы большой мощности. Он эффективен и для профилактики снижения возможностей адаптации. Специалисты установили, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма и особенно на кардиореспираторную. Ведь во время игры частота сердечных сокращений может достигать 170 уд./мин и более [3].

Игра в бадминтон представляет собой действенное средство для повышения общего тонуса, снятия напряжения, развития различные физические качества, таких как, ловкость, быстрота, выносливость и другие. Также необходимо отметить, что игра в бадминтон влияет на быстроту мышления. Недаром бадминтон называют «шахматы с ракеткой», ведь в процессе игры бадминтонист должен очень быстро просчитать «ходы» - разную вероятность того, как ответит противник на его удар, и как он сам в свою очередь ответит на удар противника. Игроку приходится просчитывать сразу несколько вариантов ударов. Чтобы это сделать, необходима большая скорость мышления, которая, как раз, и развивается в процессе тренировок и соревнований. В ходе игры, участникам нужно следить за траекторией полёта волана, что служит полезной гимнастикой для глаз, а также выполнять множество наклонов, коротких перебежек, прыжков

и разгибаний. Бадминтон помогает не только укрепить физическое функциональное состояние, но и улучшить эмоциональный фон играющего [7].

Проведя продолжительные исследования, специалисты сделали заключение, что бадминтон наилучшим образом улучшает кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат. В ходе исследований, Федерация бадминтона выяснила, что данный вид спорта помогает при многих проблемах со зрением, т.к. в процессе игры идет постоянная тренировка мышц, отвечающих за фокусировку зрения. Данные мышцы становятся сильнее, и многие заболевания не развиваются, а зрение занимающихся заметно улучшается. Во время тренировок и матчей по бадминтону задействуются все группы мышц, в том числе мышцы глаз и воротниковой зоны. Слежение за воланом в процессе игры заменяет упражнения, которые рекомендуют офтальмологи в качестве гимнастики для глаз. Также существуют специальные компьютерные программы, работающие по тому же принципу слежения глазами приближения и удаления предмета. Было выяснено, что весь этот комплекс упражнений непроизвольно применяется во время тренировок и игр в бадминтоне. И ведущие окулисты подтвердили эти наблюдения. Так, при высоте стандартного зала - 12 метров, ширине площадки - 6 метров, длине - 13, за час тренировки глаза, отслеживая полет волана, наблюдая за его всевозможными перемещениями в пространстве, получают необходимую для нагрузки. Происходит тренировка глазной мышцы, тем самым снижается спазм аккомодации и улучшается зрение. Сердце, перегоняя кровь в сосуды, усиливает кровоснабжение коры головного мозга, всех органов, и в результате получается активная тренировка в комфортном для глаз режиме. Это научно доказанный факт. Что касается взрослых людей, то зрение здесь как минимум не ухудшается. У детей оно серьезно улучшается за счет тренировки ослабленных мышц глаз [7].

У бадминтона есть ещё одно важное качество – его может легко освоить практически каждый человек. Умение перебивать волан через сетку и поддерживать игру с партнером приходит уже в течение первой недели занятий. Играя в бадминтон, занимающиеся активно двигаются, получая значительную физическую нагрузку, большой эмоциональный заряд. В связи с этим, специальная комиссия ЮНЕСКО отнесла бадминтон к числу видов спорта, способствующих укреплению здоровья и гармоничному развитию человека. В бадминтоне сочетаются постоянные сгибания, разгибания, наклоны туловища при выполнении игровых движений с выпадами, прыжками, перебежками. Также бадминтон подразумевает мощную работу ног. За одну игру спортсмен пробегает с максимальной скоростью около шести километров. Хронометраж показывает, что только в одной одиночной игре игроку приходится замахиваться ракеткой более 500 раз [4].

Психологические исследования показали, что у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, уменьшаются проявления стресса, они чувствуют себя более комфортно, а повседневные заботы не приносят чувства усталости. Как правило, у таких людей увеличивается работоспособность. Рациональные, регулярные физические тренировки могут определенным образом замедлить старение. Ученые уверены, что наступление

старости хотя и нельзя предотвратить, но можно в значительной степени замедлить. Существует такая точка зрения, что жалобы на недомогания ошибочно приписывают процессам и болезням, связанным со старением, скорее всего эти недуги возникают из-за недоразвитости мышц и хронической недогрузки сердца. Исследования отечественных ученых показали, что люди, которые в течение двух десятилетий занимаются в группах здоровья, по состоянию двигательной сферы моложе своих сверстников на 10–15 лет. По мнению немецких ученых, функциональное состояние сердечнососудистой системы и дыхательной системы сохраняется на уровне 30-летнего возраста у людей 50–60 лет, тренирующихся по специальной программе. И к такой группе физических упражнений можно отнести бадминтон. Интенсивные перемещения по площадке помогают игрокам держать свое тело в прекрасной форме, препятствуют появлению лишнего веса [7].

Одним из основных элементов при подготовке бадминтонистов является техническая подготовка. Под технической подготовленностью подразумевается комплекс необходимых или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень владения ими. Главная задача технической подготовки состоит в формировании таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяли бы бадминтонисту с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом. Сложность выполнения большинства технических элементов в бадминтоне объясняется тем, что спортсмену приходится решать сразу несколько задач: следить за точностью рисунка движения, держать в поле зрения летящий волан и, наконец, своевременно и правильно подойти к нему [5]. Прыжки, осуществляющиеся в процессе игры в бадминтон, стимулируют укрепление костей и связок. Но при этом прыжковая техника передвижений в бадминтоне не оказывает негативного влияния на позвоночник, т.к. с самых первых тренировок игроки учатся передвигаться мягкими прыжками, практически не приземляясь на пятки (при приземлении на пятки происходит ударная нагрузка на позвоночник), тем самым минимизируя нагрузку на позвоночник [7].

Все это требует разнообразного развития физических качеств, поэтому педагог должен, прежде всего, заложить двигательную эрудицию и уже, затем приступать к непосредственному обучению.

Таким образом, непосредственному обучению в бадминтоне предшествует общеобразовательный этап, который связан с развитием физических качеств и умений. Современная игра в бадминтон требует от спортсмена умение выполнять технические элементы быстро и достаточно долго, зачастую на пределе физических возможностей. Жесткий режим работы в условиях соревнований по силам далеко не каждому спортсмену, а это значит, что развитие физических качеств бадминтониста и улучшение его физической подготовки становятся основным содержанием спортивной тренировки [5]. Физическая подготовка бадминтониста направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья и совершенствование двигательных качеств. Чтобы решить эти задачи, широко используются разнообразные общеразвивающие упражнения, такие как наклоны, повороты, махи, прыжки;

упражнения с отягощением; упражнения на тренажерах и т.п. Существуют также средства и методы специальной физической подготовки, которые призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков, преимущественно для совершенствования быстроты, скоростной выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений [6].

Таким образом, главной целью является развитие таких физических качеств как скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость и гибкость. Рассмотрим каждое качество более подробно.

Одним из важнейших качеств в бадминтоне является быстрота – способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. По мнению специалистов, скоростные способности в большей степени являются врожденными и меньше всего подвергаются изменениям в процессе тренировки. Установлено, что добиться повышения скорости можно не только благодаря использованию специальных методов и средств, которые направлены на развитие собственно-скоростных способностей, но и косвенным путем, развивая силовые качества, скоростно-силовые способности, улучшая технику движений. Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне, подразделяют на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд).

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц.

Под выносливостью понимают способность совершать определенную работу в течение длительного промежутка времени. Выдержать тяжелый режим игровой деятельности, связанный с большими энергетическими затратами, интенсивной околопредельной работой сердечно-сосудистой системы, может спортсмен, обладающий большими функциональными возможностями, совершенными обменными процессами и рациональной техникой.

Для воспитания выносливости рекомендуется использовать бег, плавание, греблю, спортивные и подвижные игры, прыжки со скакалкой и другие упражнения. Кроме того, в бадминтоне в качестве средства комплексного воздействия на организм используется метод круговой тренировки, который заключается в непрерывном выполнении всех упражнений, включенных в «круг». Для развития выносливости в условиях спортивного зала можно использовать имитационные и игровые упражнения, упражнения с воланом, выполняемые в интервальном режиме. Ценность этих упражнений заключается в том, что, используя их, спортсмен одновременно совершенствует физические качества, технику перемещений по площадке и технику различных ударов. Для достижения высокого уровня выносливости спортсмену необходимо не

только иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, но и уметь проявлять их в комплексе.

Ловкость можно определить, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. В основе ловкости лежит подвижность двигательного навыка, а также высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у бадминтониста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Техническая подготовка неразрывно связана с воспитанием ловкости. В системе подготовки бадминтониста широко используются упражнения на расслабление, а также броски с указанием времени и дальности полета, упражнения с закрытыми глазами, жонглирование, кувырки. Лучшими средствами воспитания ловкости являются подвижные игры, прыжки на батуте, акробатические упражнения, движения, содержащие элементы новизны и импровизации.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику. Технические элементы в бадминтоне требуют большой подвижности позвоночного столба, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. Гибкость – достаточно легко формируемое качество. В качестве средств воспитания гибкости следует использовать упражнения на растяжение, выполняемые с предельной амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость, могут быть динамического или статического характера. Сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы дает наибольший эффект для развития гибкости. Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Подобные упражнения наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно несколько раз в день.

Помимо развития физических качеств необходимо уделять внимание и тактической подготовке. Спортивная тактика представляет собой искусство ведения спортивной борьбы, умение рационально использовать сильные стороны своей подготовки и слабые моменты подготовленности соперника.

В процессе технико-тактической подготовки нужно стремиться создавать условия, которые были бы близки к реальным игровым ситуациям. Кроме того, тактическая подготовка обязательно включает знание правил игры, общие практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, а также конкретные тактические варианты ведения борьбы, которые складываются с учетом предварительной обобщенной информации о реальных и потенциальных соперниках [5].

Таким образом, тактическое мышление, техническое мастерство и уровень физической подготовленности составляют комплекс, необходимый при решении различных вариантов ситуаций при игре в бадминтон.

Если рассматривать бадминтон с точки зрения психологии, то, во-первых, бадминтон, практически единственная игра в объеме. Почти все остальные игровые виды спорта (хоккей, теннис, футбол) являются плоскостными играми, где снаряд перемещается в плоскости (некоторое приближение к объемности

есть у баскетбола, волейбола, но это командные виды спорта). Волан летит с большой амплитудой вверх и вниз, а также в ширину и в глубину, приближаясь и удаляясь. Соответственно, имея объемность бадминтона, а также маленький, быстро перемещающийся снаряд, мы получаем очень хорошее средство для нейропсихологического развития пространственного мышления, соотнесения координат своего тела с пространством, развитие физиологического и психологического зрения. Если проводить параллели бадминтона и психологии, то одним из важнейших понятий становится понятие «цели». Если внимательно присмотреться к течению жизни, то мы увидим, что вся наша жизнь состоит из целей – маленьких и больших, легко достижимых и совершенно не достижимых (на наш взгляд, хотя этот взгляд может быть ошибочным). Так и в бадминтоне – есть цели. Можно сказать, что маленькая цель – это попасть по волану, а большая – выиграть чемпионат или Олимпиаду. Но и такая маленькая цель, как попадание по волану, для маленького ребёнка становится большой целью. И это только первая цель. Следующей целью будет перекинуть ударом волан через сетку. Кстати, а что же такое сетка? Это препятствие. Препятствие к достижению цели. Ведь в жизни тоже так. Когда в жизни есть цель, то обязательно есть и препятствия к её достижению. И это препятствие надо преодолеть. Так и для юного бадминтониста. Надо преодолеть препятствие – сетку, для того, чтобы достигнуть новую цель – чтобы волан перелетел на сторону противника. Это тоже сначала будет сложно и потребует нескольких упорных тренировок. Но и эта цель будет достигнута, и снова будет радость! У ребёнка уже будет закрепляться понимание того, что достижение целей, во-первых, реально, во-вторых, он будет знать, что оно принесёт массу положительных эмоций. Он будет сам стремиться ставить себе новые цели, потому что не будет бояться их. Так, маленькими шажками и, главное, в игровой форме, будет воспитываться сильная волевая личность, которая, войдя в большую жизнь, будет достигать больших успехов, не зависимо от того, вырастет этот маленький спортсмен чемпионом или нет. Для взрослых игроков любого уровня игры также в каждой игре есть цели, а также и каждая игра становится целью. Кстати, замечено, что те, кто в детстве занимался бадминтоном, так или иначе, связывают свою дальнейшую жизнь с этим видом спорта. Даже те, кто бросил его по каким-то причинам, потом всё равно возвращаются в бадминтон.

Вторым понятием, которое связывает бадминтон с психологией, является понятие «самовыражения». Если вдуматься в это слово, то самовыражение – это то, что есть наша жизнь. Человек выражает себя, проявляет, и этим он живёт. Если человек никак не проявляет себя, то его как бы и нет. Если у человека недостаточно самовыражения, то он чувствует, что в его жизни что-то не так. Здесь у всех по-разному, от легкого недовольства своей жизнью до глубокой депрессии. Игра в бадминтон позволяет человеку самовыражаться, причем, в силу своих способностей и уровня игры. У всех самовыражение проявляется в жизни по-разному: на работе, в семье, в творчестве. Если человеку в этих сферах жизни не хватает самовыражения, то он ищет его в тех сферах, которые позволяют ему самовыражаться телом. Ведь человек – это, прежде всего, тело. Самое простое и доступное место, где тело получает работу – это спорт. Но какой спорт доступен человеку, который не занимался с детства спортом? Сложно прийти такому человеку в гимнастику, например, или в командные виды

спорта, где нужно найти минимум 2 команды игроков своего уровня, а это нелегко. А в бадминтоне достаточно найти всего одного человека своего уровня игры и начать играть, начать проявлять себя в игре и получать от этого радость самовыражения. Таким образом, играя в бадминтон, человек получает занятие, интересное и увлекательное, получает схему преодоления себя, учится и совершенствует владение собственным телом. Это даёт рост уверенности в себе, веру в свои силы, что обязательно отразится на всех сферах его жизни. Человек становится психологически устойчивым ко всем трудностям, которые встречаются в жизни. Решение любой психологической проблемы требует решения задач, связанных с уверенностью в себе, с преодолением себя, с работой над собой. Как любое спортивное состязание, бадминтон даёт возможность реализации своей агрессии, преодолению неуверенности, снятия стрессов и т.д.

Постепенно мы подошли к третьему понятию, связывающему бадминтон и психологию – понятие «самосовершенствования». В бадминтоне здесь нет никаких границ. Научившись элементарным ударам, дальше совершенствуется техника этих ударов. А так как ударов в бадминтоне много, а комбинаций ударов и того больше, то работать в этом направлении можно до бесконечности. Даже мастера спорта работают над совершенствованием ударов, доводя их до филигранной точности. А, если уж говорить о любителях, то у них возможности самосовершенствования поистине безграничны, надо работать и над ударами, и над передвижениями по площадке. И здесь так же, как и в достижении цели, человек приобретает уверенность в себе, когда видит прогресс в овладении игрой. А прогресс неизменно будет! Потому что в бадминтоне есть такой момент - если человек регулярно играет в бадминтон, игра у него сама собой будет улучшаться. Секрет здесь в том, что работать в направлении улучшения игры человек будет стремиться сам, по собственному желанию, и никто и ничто заставлять его не будет. А много ли в жизни моментов, когда работать и трудиться человек хочет сам, а не потому, что это надо? Таким образом, можно сказать, играя, человек будет совершенствовать своё тело, свой дух, и будет улучшаться общее психологическое состояние. Человек будет уверенным в жизни, будет излучать радость и положительную энергию. Очень сложно найти среди бадминтонистов унылых и грустных людей. Можно, как гипотезу, отметить ещё один момент, влияющий на психологическое здоровье тех, кто играет в бадминтон. Вспомните, как в детстве маленький человек строит себе домики из подручных средств, ограничивая, таким образом, мир вокруг себя. Для чего ребенок это делает? Для того, чтобы ограничиться от внешнего мира и создать свой мир. Этот собственный мир, ограниченный рамками, несёт в себе безопасность и предсказуемость. Это мир, в котором ребёнок сам решает, светло там или темно. Это мир, где ребёнок чувствует себя хозяином, где сам решает, кого пускать в этот мир, а кого не пускать. Когда человек играет на корте, он тоже в какой-то степени попадает в такой мир, ограниченный рамками (линиями площадки). И этот мир так же безопасен и предсказуем, относительно того большого мира, который окружает нас в обыденной жизни. Приходя в клуб после работы, человек, играя в бадминтон, откидывает все проблемы и усталость от трудового дня. Получается, что он попадает, в своего рода, «релакс-зону». Кроме того, вспомним, что детство – это время игры, время,

свободное от забот. Поэтому, когда человек погружается в игру, он освобождает себя от забот. Это особенно ярко проявляется у тех, кто играл в бадминтон в детстве. Входя в игру, срабатывает эффект «машины времени», человек переносится в своё детство, где он жил легко и беззаботно. Психологи отмечают, что многие расслабляющие и, переключающие сознание, техники (например, йога, дыхательные техники и др.) направлены именно на то, чтобы вернуть человека в состояния, в которых он находился в детстве. Это делается для того, чтобы человек находил в этом состоянии новые ресурсы для жизни и переключал своё сознание. Таким образом, можно сказать, что во время игры в бадминтон, человек получает одновременно и взрыв эмоций от игры и, в то же время, расслабление, отдых, отвлечение от повседневных забот. А, так как бадминтон доступен каждому, то это переключение своего психологического состояния тоже доступно каждому. Ведь чаще всего наша жизнь монотонна – «дом-работа-дом-работа», и для психологического здоровья просто необходимо такое переключение на другой ритм. Ещё хочется отметить, что бадминтон помогает преодолевать одиночество. В последнее время популярность бадминтона стремительно растёт, в первую очередь из-за своей доступности. Во многих городах создаётся множество клубов любителей бадминтона. Там создаются сообщества людей, увлеченных этой игрой, и человек, посещающий бадминтонные корты, может почувствовать свою значимость для других, целостность с обществом любителей бадминтона, принадлежность к значимой группе. Он может почувствовать, что его там ждут. Удобно также, что не нужно собирать большие компании, как в футболе, хоккее, волейболе, а достаточно просто взять ракетку и прийти в ближайший клуб, где всегда есть с кем поиграть [7].

Бадминтон является одной из древнейших игр. О ее существовании говорят источники с многовековой историей. Таким образом, еще пару тысяч лет до нашей эры люди заметили положительный эффект данной игры на здоровье и развитие организма в целом. И это действительно так. Бадминтон по праву занимает одно из лидирующих мест среди игр обладающих оздоровительным и тренировочным эффектом. Данный вид спорта благотворным образом воздействует на обменные процессы, происходящие в организме человека. По сравнению с другими спортивными играми бадминтон имеет ряд преимуществ. Так, исключается контакт с соперником и соответствующий травматизм, имеется возможность дозировать нагрузку, также бадминтон не требует большого числа занимающихся, специальных больших по размерам площадок. Он доступен для людей любого возраста, его легко освоить новичку.

Комплексно воздействуя на организм человека, игра в бадминтон помогает развивать силу, выносливость, быстроту, а также гибкость и ловкость. В процессе регулярных тренировок развиваются координационные способности, улучшается подвижность суставов, происходит благоприятное воздействие на развитие нервной и кардиореспираторной систем, воспитываются волевые качества. А тактическое мышление и техническое мастерство в дополнение физическим качествам помогают спортсменам быстро принимать решения в различных игровых ситуациях, оценивать состояние соперника и предпринимать опережающие действия, направленные на достижение высоких спортивных результатов.

Популярность бадминтона у населения велика. Для игры в бадминтон нужен достаточно простой инвентарь – ракетки, волан, сетка. Несложно найти и место для игры. Таким образом, игра в бадминтон обладает высоким оздоровительным и тренировочным потенциалом. Исходя из возможности строгого дозирования нагрузки, игра в бадминтон представляется одним из наиболее эффективных, доступных и привлекательных средств в оздоровительной физической культуре для людей практически любого возраста и уровня подготовленности [3].

Литература

1. Бадминтон. Правила игры и проведение соревнований / сост.: А. А. Горяинов, М. М. Полевщиков. М. : Изд-во «Салька», 2001. 80 с.
2. Гутко А. В. История развития бадминтона в стране и за рубежом. Нижний Новгород : ННГУ, 2004. 22 с.
3. Ендальцев Б. В., Мавроматис В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре населения // Проблемные вопросы управления физкультурно-спортивными организациями силовых структур. МО РФ, СПб. : ВИФК, 2003. С. 85–87.
4. Мавроматис В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре : учеб. пособие. СПб. : СПбГАСУ. 2012. 60 с.
5. Смирнов Ю. Н. Бадминтон : учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Советский спорт, 2011. 125 с.: ил.
6. Щербakov А. В., Щербakova Н. И. Бадминтон. Спортивная игра : учеб.-метод. пособие. М. : Советский спорт, 2010. 156 с.
7. Смирнов Ю. Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт, 1989. 159 с.

References

1. Badminton. Pravila igry i provedenie sorevnovanij [Badminton. Rules of the game and holding competition]. Moscow, Salka Publ., 2001, 80 p.
2. Gutko A. V. Istoriya razvitiya badmintona v strane i za rubezhom [History of badminton development in the country and abroad]. Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod state University Publ., 2004, 22 p.
3. Endal'cev B. V., Mavromatis V. D. Primenenie badmintona v ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'ture naseleniya [The Use of badminton in physical culture of the population]. Problemnye voprosy upravleniya fizkul'turno-sportivnymi organizatsiyami silovyh struktur [Problems of management of physical culture and sports organizations of power structures]. St. Petersburg, VIFK Publ., 2003, pp. 85-87.
4. Mavromatis V. D. Primenenie badmintona v ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'ture [Application of badminton in health-improving physical culture]. St.Petersburg, SpBGASU Publ., 2012, 60 p.
5. Smirnov Yu. N. Badminton [Badminton]. 2th ed. Moscow, Soviet sport Publ., 2011, 125 p.
6. Shcherbakov A.V., Shcherbakova N. A. Badminton. Sportivnaya igra [Badminton. Sports game]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 156 p.
7. Smirnov Yu. N. Badminton [Badminton]. Moscow, Physical education and sport Publ., 1989, 159 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A STUDENT

Каинков Игорь Вячеславович

преподаватель физической культуры

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина

Многопрофильный колледж

Орел, Россия

Kainkov Igor Vyacheslavovich

teacher of physical culture

Oryol state agricultural university named after N. V. Parakhina

Versatile college

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье описывается роль занятий физической культуры в жизни современных наших студентов в высших учебных заведениях и всех колледжах, институтах и университетах. В ходе изучения выбранной темы, был раскрыт перечень основных преимуществ функционирования физической культуры в жизни молодого человека. В заключение работы подведен итог, в котором определяет необходимость физического совершенствования в жизнедеятельности каждого современного студента.

Abstract. This article describes the role of physical culture in the life of modern students in higher educational institutions and all colleges, institutes and universities. During the study of selected topics, identified a list of the main advantages of functioning of physical culture in the life of a young person. In the conclusion summed up, which determines the need for physical perfection in the life of every modern student.

Ключевые слова: физическая культура, студент, спорт, здоровье, физическая форма, молодежь.

Keywords: physical culture, student, sports, health, fitness, youth.

На сегодняшний день в нашем современном обществе остались только те общественные ценности, которые не подверглись достоверности: и одна из таких ценностей является физическая культура. Значение данной ценности в процессе развития отдельной личности очень большое – и не зря существует такая поговорка - «В здоровом теле – здоровый дух». Однако в настоящее время возникают такие преграды распространения физической культуры, как нехватка финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это непосредственно мешает формированию интереса молодёжи в плане физического совершенства.

В особенности данная проблема актуальна для студентов всех колледжей, институтов и университетов, так как собственно именно в это время, и в этом возрасте формируются, вырабатываются и закладываются те самые основы здоровой жизнедеятельности, а физическое воспитание не всегда является главным направлением и не всегда закладывается изначально. В то время,

как огромная учебная нагрузка студентов, наносит им вред их общему физическому и психическому состоянию, а это в свою очередь может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, которое совпадает по времени с этапом обучения в колледже или в другом, каком высшем учебном заведении. Нужно рассматривать в этот период времени понятие физической культуры, как совокупность физического развития самого студента, так и состояния его здоровья и психики и собственно сомой «физической культуры». Актуальность выбранной темы происходит из нового курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где главное место присваивается всем направлениям «оздоровления общества» и здорового образа жизни. Нынешняя ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры [5, с. 242].

Тем не менее, имеется такая точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спортивной жизни и пропаганды физической культуры зарождает всё большее и большее распространение таких «болезней общества» как например: никотиновая зависимость, алкоголизм, наркомания – преимущественно, к сожалению, в молодёжной среде. Высказываются также мнения о прямой зависимости демографической, а значит и экономической ситуации в стране от уровня развития физической культуры населения в целом.

Для того чтобы подробно изучить оказание воздействия физической культуры на процесс воспитания индивида в процессе учебы в высших учебных заведениях и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать такие условия как постоянные, так и временные, которые ставят перед человеком задачу постепенно совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. К последним таким из таких условий можно отнести рассмотрение значение и роль физической культуры [6, с. 187].

Само значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека в целом, очень сложно преувеличить. С ранних лет нам сами родители, педагоги, СМИ - внушают и твердят полезности физической активности и побуждают к активному занятию спортом. Ведь именно в этом детском возрасте занятия спортом осуществляется, под наблюдением тренеров и специалистов, которые не посредственно следят за правильным и гармоничным развитием растущего организма [4, с. 124].

К 16-ти годам самосознание человека уже достаточно сформировано. И именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей пользы и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. Положительным аспектом является и то, что спорт оказывает содействие развитию коммуникабельности в молодом человеке, избавляет его от комплексов; физические нагрузки, активное движение очень благоприятно оказывать влияние на успехах в умственном развитии, что является не лишним для учащихся и студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать только на свои собственные силы [1, с. 276].

Предмет физическая культура, который преподается для студентов в колледжах, формирует еще один пласт в общем физическом его состоянии, его

здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве.

Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и самое главное, в первую очередь от гипертонии и ишемической болезни сердца. Так как именно эти болезни, часто наблюдаемы у современных специалистов технического профиля и требуют в свою очередь длительного и усердного лечения. Но, увы, оно, к сожалению, не всегда ведет к желаемому результату, а именно выздоровлению. Результатом в процессе занятия физическими упражнениями является повышение работоспособности. Об этом свидетельствует следующий показатель, а именно: возрастающая способность индивида реализовывать значительную работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности у человека в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Он начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых, сон используется организмом целиком и полностью, что является огромным плюсом в его жизнедеятельности[2, с. 89].

Профессиональная деятельность наших современных студентов подразумевает определенную физическую работу, а значит, такой человек должен иметь хорошую подготовленную физическую форму и отменное здоровье. А добиться всего этого он может, регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

Важность физической подготовленности молодого человека, обусловлена тем что, на современном этапе развития нашего общества потребность в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме этого, занятие физической культурой и спортом дает индивиду не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и воспитывает его собственный дух. Так же оно поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования самой личности, когда она воздействует на него с различных сторон, при помощи нее происходит формирование моральных качеств, духа, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения в его собственной жизни и работе – таков эффект физической культуры [7, с. 67].

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни – это в целом нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы продуктивной, приносила радость не только ему самому, но и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности. Все нагрузки, которые оказывают на нас влияние на протяжении всей жизнедеятельности, требуют более совершенной физической подготовки, которую можно достичь только при помощи занятий физической культурой [3, с. 345].

Каждый здравомыслящий человек, конечно же, хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь его в дар. И никакой интернет – магазин подарков в этом нам не сможет помочь. Поэтому нужно делать все необходимое, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются

нервные расстройства, разные болезни, проблемы не только на работе, но и дома. А ведь можно и нужно просто задуматься над тем, что все ли потенциальное мы делаем для сохранения своего собственного здоровья? Ведь зачастую походов к доктору можно просто избежать, если правильно и с умом выстроить свой образ жизнедеятельности.

Литература

1. Барчукова, И. С. [и др.] Физическая культура и физическая подготовка : учебник. М. : Советский спорт, 2013. 431 с.
2. Виноградов, П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся. М. : Советский спорт, 2015. 172 с.
3. Кикотя В. Я. Физическая культура и физическая подготовка : учебник. М. : ЮНИТИ, 2016. 431 с.
4. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). М. : КноРус, 2013. 240 с.
5. Муллер, А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура. М. : Юрайт, 2013. 424 с.
6. Петрова, В. И., Петров А. Ю., Сорокин А. Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). М. : КноРус, 2013. 304 с.
7. Решетникова, Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. М. : ИЦ Академия, 2013. 176 с.

References

1. Barchukova I. S. [ets.] Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka [Physical culture and physical training]. Moscow, Sovetsky Sport Publ., 2013, 431 p.
2. Vinogradov, P. A., Okun'kov YU. V. Fizicheskaya kul'tura i sport trudyashchihsya [Physical culture and sport of workers]. Moscow, Sovetsky Sport Publ., 2015, 172 p.
3. Kikotya V. Ya. Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka [Physical culture and physical training]. M, UNITY Publ., 2016, 431 p.
4. Mel'nikov P. P. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta (dlya bakalavrov) [Physical culture and a healthy lifestyle of the student (for bachelors)]. Moscow, Knorus Publ., 2013, 240 p.
5. Muller A. B., Dyadichkina N. S., Bogashchenko Yu. A. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, Yurait Publ., 2013, 424 p.
6. Petrova V. I., Petrov A. Yu., Sorokin A. N. Professional'no-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura studenta (dlya bakalavrov) [Professional and improving physical culture of the student (for bachelors)]. Moscow, Knorus Publ., 2013, 304 p.
7. Reshetnikova, N. V., Kislicyn Yu. L., Paltievich R. L., Pogadaev G. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, Academy Publ., 2013, 176 p.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE MOTIVATION OF THE STUDENTS ON LEADING A HEALTHY LIFESTYLE

Косенко Арина Павловна

студент

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Kosenko Arina Pavlovna

student

Orel state university

Orel, Russia

научный руководитель:

Тихомирова Татьяна Анатольевна

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Tichomirova Tatyana Anatolievna

senior lecturer

department of Applied Physical Education

Orel state university

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, препятствующие ведению здорового образа жизни и варианты их решения, описаны основные виды мотивации и способы формирования установки на ЗОЖ у студентов.

Abstract. The article deals with the problems that prevent the conduct of a healthy lifestyle and options for their solutions, describes the main types of motivation and methods of formation of the installation of healthy lifestyle among students.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, мотивация, установка, физическая подготовка, спорт, правильное питание.

Keywords: health, healthy lifestyle, students, motivation, installation, physical training, sports, proper nutrition.

Главным ресурсом человека является его здоровье. Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [1, с. 48]. К сожалению, многие из нас вспоминают о необходимости заботиться о нём только в то время, когда оно начинает стремительно ухудшаться.

Многочисленные исследования в области здравоохранения выявили неблагоприятную тенденцию снижения здоровья студенческой молодёжи по многим показателям. Большая часть заболеваний, раньше считавшаяся «возрастными» или «старческими» в последнее время значительно «молодеет». Подавляющее большинство студентов имеет хронические заболевания, среди

которых особо выделяется вегетососудистая дистония, сколиоз, остеохондроз, гастрит. Данный фактор приводит к снижению продуктивности и эффективности учебной деятельности.

Одним из наиболее значимых составляющих здоровья является образ жизни человека. Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) строится на четырёх основных принципах: двигательная активность, рациональный режим питания, правильное распределение труда и отдыха, отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики). Многие студенты зачастую пренебрегают принципами ЗОЖ, не задумываясь о губительных последствиях для своего организма.

По результатам опросов среди молодёжи выяснилось, что 100% опрошенных употребляют фаст фуд, 60% делают это ежедневно, 90% респондентов знают о масштабе причиненного им вреда, но все равно продолжают им питаться, и 10 % никогда не задумывались об этом. Прежде всего, человек должен понять для себя, что фаст фуд никогда не сможет заменить полноценный и сбалансированный приём пищи. В «быстрой еде» чрезмерно высокое содержание жиров и углеводов, дефицит белков, витаминов и микроэлементов, также огромное количество усилителей вкуса. Такая еда вызывает зависимость, подобно наркотической. Студенты отдают предпочтение такому питанию потому, что это «быстро и дешево». В период обучения многие живут в общежитиях, далеко от родителей, но не хотят задумываться о своем питании, что, свою очередь, ведёт к плачевным последствиям. Несбалансированное меню может привести к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе. Чтобы избежать этого, нужно заменить вредную еду овощами и фруктами, сухофруктами, интернет пестрит различными рецептами полезных бутербродов и салатов, которые могут быть столь же вкусными, что и фаст фуд, но принесут организму не только насыщение, но и пользу, такую еду можно взять с собой и питаться в течение дня.

Помимо нездорового питания в наше время является актуальной проблема вредных привычек у молодёжи. В студенческие годы их возникает множество: курение, злоупотребление спиртными напитками, наркомания. Научно доказано, что, попадая внутрь организма, алкоголь проникает в кровь и разносится ко всем органам, неблагоприятно воздействует на них вплоть до разрушения. Особенно это влияет на мышечные ткани и мозговую деятельность [2, с. 101]. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм; длительное курение влечёт – рак легких и болезни десен; при даже кратковременном употреблении наркотических веществ – разрушение мозга, и, следовательно – личности. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный разрушить жизнь человека [3, с. 96].

Недостаточная двигательная активность, малое пребывание на свежем воздухе, отсутствие режима труда и отдыха способствуют появлению заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, выделительной и иммунной систем организма человека. Исследования показали, что почти 70% юношей и девушек ведут малоподвижный образ жизни, отдавая предпочтение компьютеру и интернету вместо активных прогулок, занятий физической культурой и спортом [4, с. 269]. Все это в совокупности ухудшает работоспособность и здоровье студентов. Зачастую это случается из-за лени,

неграмотности в вопросах здоровья, а самое главное – отсутствия должной мотивации.

Многие научные издания пишут о том, что физкультура и спорт до сих пор не являются для студентов необходимостью [5, с. 225] Основным мотивом, формирующим и контролирующим образ жизни студента должна стать забота о собственном самочувствии, состоянии здоровья и способах его укрепления. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности и мотивы приобщения студентов к активной физкультурно-оздоровительной деятельности.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Влияние субъективных факторов представлено в диаграмме (рис.1). Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что к 4 курсу любой вид мотивации становится для студентов менее значимым. Самым влиятельным мотивом можно считать удовлетворение, а одними из наиболее незначительных – духовное обогащение и развитие познавательных способностей.

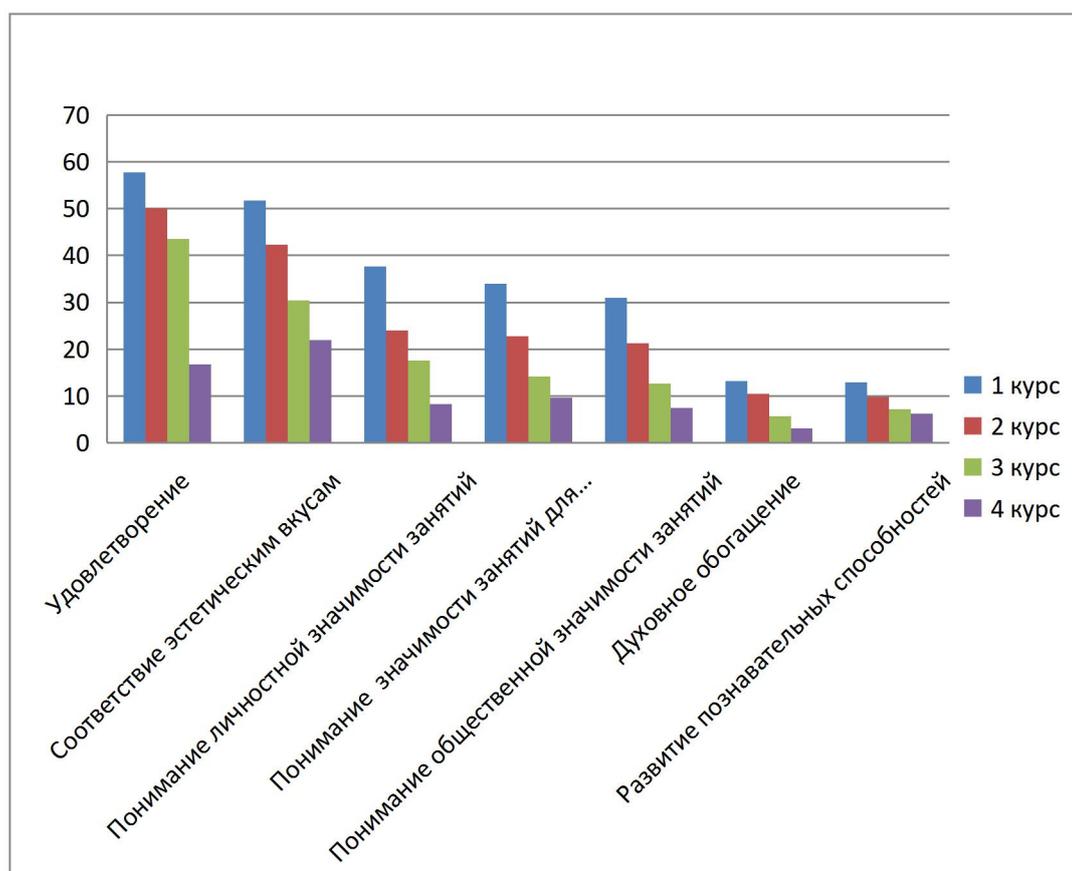


Рис. 1 Диаграмма влияния субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельной деятельности

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий

спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [5, с. 10].

Формирование мотивации для ведения ЗОЖ у студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у молодых людей культуры здоровья. Первоочередная задача - установка на ЗОЖ.

Для того чтобы быть в отличной форме и чувствовать себя прекрасно, прежде всего следует желать этого. Чтобы по-настоящему захотеть и начать вести здоровый образ жизни, необходимо создать для себя специальную установку.

Определение установки, данное психологом и философом Д.Н. Узнадзе: «Установка является целостным динамическим состоянием субъекта, состоянием готовности к определенной активности, состоянием, которое обуславливается двумя факторами: потребностью субъекта и соответствующей объективной ситуацией» [6]. Таким образом, исходя из данного суждения, можно сделать вывод, что установка — это готовность человека к совершению определенных действий, буквально потребность. Установка создается на основе мотивации и меняется благодаря системе ценностей каждого человека. Именно поэтому одинаковые мотивы у разных людей дают начало различным установкам.

Для того чтобы создать личную установку, нужно учитывать некоторые моменты, такие, как: необходимость воспринимать задачу как достижимую, стоящую затраченных усилий.

Однако сформировать её еще недостаточно, главное — осуществить. Это является важной целью в жизни студента, да и любого человека, так как именно установка на ЗОЖ определяет здоровое поведение на многие годы. Иногда заставить себя вести здоровый образ жизни может оказаться сложной, невыполнимой задачей, потому, что вредные привычки глубоко укореняются, и от них бывает тяжело отказаться.

Справиться с трудностями помогут некоторые рекомендации [2, с. 48]:

Ставить перед собой конкретные, достижимые цели. Это означает, что для начала нужно определить, чего именно в отношении собственного здоровья человек желает добиться. Достижение любой, даже самой ничтожной, на первый взгляд, цели, придаст уверенность в своих силах, необходимую в дальнейшем. Как и во всех человеческих начинаниях, успех порождает успех. Нужно быть готовым к тому, что для того, чтобы добиться цели, потребуется время.

Один из законов психологии гласит: «закрепляется лишь тот вид поведения,

за которым следует подкрепление». Безусловно, отличное состояние здоровья — лучшая награда для человека за приверженность к здоровому образу жизни, но эта награда обычно чересчур далеко во времени от хорошего поступка, чтобы служить ему поддержкой. Нужно вознаграждать себя даже за самые скромные успехи, и наградой должно быть то, что приносит удовольствие.

Важно, чтобы готовность к ведению ЗОЖ имела устойчивый характер. Зачастую люди, которые стремятся к улучшению состояния своего здоровья, склонны к тому, чтобы поменять свое поведение и привычки, однако такие перемены чаще всего носят временный характер. Для того, чтобы настрой на стремление к благополучию сохранялся в течение длительного времени, во-первых, нужно сконцентрировать свое внимание на поддержании положительного настроения, как можно чаще задумываться о том, насколько на данный момент улучшилось здоровье, сколько времени было уделено физической активности, формированию режима питания, и т.д. Во-вторых, для укрепления мотивации необходимо подкреплять ее положительными примерами окружающих. Научно доказано, что большинство наших вредных привычек являются результатом влияния общества. На пути к желаемому результату важным фактором также являются поощрение и поддержка друзей и родственников. Особенно удачным может быть вариант, при котором один из окружающих имеет те же самые цели: избавление от вредных привычек, снижение веса, начало занятий спортом. Совместными усилиями работа над собой дается легче, а постоянная поддержка единомышленника позволяет не только поддерживать позитивный настрой в течение всего периода работы, но и дает дополнительную мотивацию посредством наблюдения за результатами друг друга. А если к этому добавляется элемент соперничества, то он позволяет сделать процесс продвижения к цели гораздо более эффективным.

Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что каждый человек для обеспечения высокого качества жизни и отличного самочувствия должен вести себя, чтобы сохранить своё здоровье на максимально длительный срок, достичь высокого уровня своих физических качеств, что в свою очередь поможет максимально продуктивно учиться, работать и взаимодействовать с окружающим миром.

Литература

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2012.
2. Павлова Л. А., Ермолаева Е. В. Здоровье и здоровый образ жизни российского студенчества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6. № 1
3. Гемкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно. М. : Просвещение, 2008.
4. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Ростов н/Д : Феникс, 2012.
5. Физическая культура : учебник /коллектив авторов; под ред. М. Я. Виленского. М. : КНОРУС, 2012.
6. Установка на здоровый образ жизни [электронный ресурс] URL: http://studopedia.ru/14_8716_ustanovka-na-zdoroviy-obraz-zhizni.html (дата обращения 26.03.2018)

References

1. Baronenko V. A., Rapoport L. A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta [health and physical culture of the student]. Moscow, Alfa-M Publ.; INFRA-M Publ., 2012.
2. Pavlova L. A., Ermolaeva E. V. Zdorov'e i zdorovyj obraz zhizni rossijskogo studenchestva [Health and healthy lifestyles of Russian students]. Byulleten' medicinskih internet-konferencij - Bulletin of medical Internet conferences, 2016, T. 6, no. 1.
3. Gemkova L. L., Slavkov N. B. Pochemu ehto opasno [Why it's dangerous]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 2008.
4. Kobayakov Yu. P. Fizicheskaya kul'tura. Osnovy zdorovogo obraza zhizni [Physical culture. Basics of a healthy lifestyle]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2012.
5. Vilenskij M. Ya.[ed.] Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Moscow, KNORUS Publ., 2012.
6. Ustanovka na zdorovyj obraz zhizni [Installation on a healthy lifestyle] Available at: http://studopedia.ru/14_8716_ustanovka-na-zdoroviy-obraz-zhizni.html (accessed by 26.03.2018)

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE MODERN STATE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Коровина Елизавета Романовна

студент

медицинский институт

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Korovina Elizabeth Romanovna

student

medical institute

Orel state university

Orel, Russia

Научный руководитель:

Мостовая Татьяна Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Scientific adviser:

Mostovaya Tatiana Nikolaevna

candidate of pedagogical sciences, associate professor

department of physical culture

Orel state university

Orel, Russia

Аннотация. Сегодня в сфере физической культуры и спорта можно выделить ряд проблем и положительных моментов. Мировые и российские спортивные сообщества стремятся к сохранению, укреплению и развитию спортивных традиций и искоренению всех негативных образований.

Abstract. Today in the field of physical culture and sports, a number of problems and positive aspects can be identified. World and Russian sports community is committed to the preservation, strengthening and development of sports tradici and eliminate all the negative entities.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, допинг, здоровье, Олимпийское движение, сооружения, соревнования

Keywords: physical culture, sports, doping, health, Olympic movement, facilities, competitions

За последние годы в России обострилась проблема состояния здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на здоровье населения, относятся снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда и отдыха, состояние окружающей среды, качество и структура питания, увеличение чрезмерных

стрессовых нагрузок, снижение уровня физической подготовленности и физического развития всех социально-демографических групп населения.

Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Это около 30% от студентов, обучающихся в ВУЗе. В современных социально-экономических условиях наблюдаются негативные изменения в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовых и производственных коллективах. Многократное повышение стоимости услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта и туризма для многих трудящихся.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8 - 10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60%. С 1991 г. продолжается тенденция сокращения сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений. В 1999 г. их число по сравнению с 1991 г. уменьшилось на 22% и составило около 195 тыс. с единовременной пропускной способностью около 5 млн. человек. Под предлогом экономической нецелесообразности предприятия и организации отказываются от содержания спортивных и оздоровительных объектов, закрывают, продают, передают их другим собственникам или используют не по назначению.

Бюджетное финансирование не обеспечивает в полной мере, как потребности спорта высших достижений, так и развитие спорта для всех, а для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия. Кроме недостатка финансирования, малое количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни, ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации.

В связи с перечисленными проблемами, на государственном уровне принимается ряд мер по исправлению ситуации. Сегодня важной составной частью государственной социально-экономической политики стало развитие физической культуры и спорта, эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Физическая культура и спорт (ФКС) - одна из самых быстро развивающихся за последние десятилетия отраслей социальной сферы во всем мире. Данная отрасль имеет свою специфику, которая проявляется в двойственной природе услуг ФКС: потребительском начале, с одной стороны и производственно-инвестиционном, с другой. Инвестирование в ФКС обладает важным социальным эффектом - созданием дополнительных рабочих мест не только непосредственно в спортивной отрасли, но и в смежных отраслях и производствах. Создание новых рабочих мест - это не только рост экономики, но и во многом решение социальных проблем государства: снижение

безработицы, улучшение социального климата в обществе.

По данным отечественных и зарубежных ученых, здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения. А на 50-55% - от условий и образа жизни людей, важной составляющей частью которого являются активный отдых и физическое совершенствование.

В своем выступлении на Совете при Президенте РФ по спорту 15.10.2008г. Президент РФ Д. Медведев отметил, что для развития массового спорта и спорта высоких достижений в стране есть все необходимые ресурсы, и указал на необходимость принятия экстренных мер по модернизации спортивной сферы.

В Российской Федерации сектор ФКС находится в стадии реформирования уже более 15 лет. Так, в настоящее время, снова происходит реформирование в области управления ФКС: Федеральное агентство по физической культуре и спорту (Росспорт), которое осуществляло руководство сферой ФКС с 2002 г. по 2008 г., передало свои функции и полномочия Министерству спорта, туризма и молодежной политики, созданному 12 мая 2008 г. Указом Президента РФ. Это министерство сегодня осуществляет координацию и контроль деятельности подведомственных ему Федеральных агентств.

Существенным фактором, определяющим развитие ФКС, является материально-техническое обеспечение. Госкомспорт СССР имел развитую материально-техническую базу, которая включала в себя разветвленную сеть учебно-тренировочных баз и центров для подготовки сборных команд страны, предприятия спортивной промышленности, учебные и научные учреждения, а также хозяйственные организации. После распада СССР материально-техническая база физической культуры и спорта подверглась существенным изменениям. В 1991-1992 годах в соответствии с межгосударственными соглашениями многие организации бывшего Госкомспорта СССР перешли под юрисдикцию новых суверенных государств (Республики Белоруссия, Украины).

В середине 90-х годов критическое положение наблюдалось в вопросах финансирования физической культуры и спорта и, прежде всего, подготовки сборных команд страны. До 1999 года недостаточное финансирование из федерального бюджета на ремонт и реконструкцию спортсооружений привело к невозможности эксплуатации многих из них, а организация учебно-тренировочных сборов на отечественных спортивных базах и центрах стала невозможной. По этой причине сборные команды страны были вынуждены проводить учебно-тренировочные сборы за границей. Федерации по видам спорта, получив полную самостоятельность, не смогли в полной мере обеспечить развитие видов спорта без государственной поддержки.

С 1991 г. сеть физкультурно-спортивных сооружений сократилась примерно на 20%. По данным федеральной службы государственной статистики, сегодня эта сеть составляет 225 тыс. единиц, которые могут одновременно принять около 5 млн. человек, что соответствует всего лишь 17% действующего норматива единовременной пропускной способности спортивных сооружений.

По сравнению с 2001 г. общее число штатных работников физкультурно-спортивных организаций увеличилось более чем на 45 тыс. человек, что составляет 18,2%. Таким образом, обеспечение населения России кадрами ФКС составляет сегодня в расчете на 10 тысяч жителей не более 20 работников,

а норматив - 26 работников. Например, в российской школе учитель физкультуры - самый дефицитный преподаватель. Та же ситуация в отношении инструкторов-методистов производственной гимнастики на предприятиях и в организациях.

Между тем, в настоящее время в России подготовка кадров ФКС осуществляется по одному направлению и шести специальностям в 219 образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования. При этом в системе Госкомспорта России работают: 13 высших учебных заведений, имеющих 16 филиалов. Следует отметить качество подготовки, которое находится на удовлетворительном уровне, хотя спрос на российских специалистов высок не только в России, но и за рубежом. Проблема заключается в том, что из 5 тыс. тренерских и преподавательских кадров, которых готовят в стране институты физкультуры, в России остаются всего лишь 20%, а остальные уходят из-за отсутствия необходимых условий работы, в том числе низкой зарплаты. Сегодня в российском спорте - дефицит тренеров, но в то же время, по некоторым оценкам, за рубежом работают 20 тыс. российских специалистов ФКС, тренируя сильнейшие сборные мира.

ФКС России испытывает дефицит и в отношении научно-исследовательских кадров, без которых невозможно развитие отрасли. Когда-то во всероссийском научно-исследовательском институте физической культуры работало более 3 тыс. человек, а институт располагал современным научным оборудованием и полноценными экспериментальными центрами. Сегодня финансирование научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ ведется по остаточному принципу. Хотя, положительная динамика имеется. Объем финансирования науки образования в 2006 году составил 140,7 млн. руб.

Существует еще одна значимая проблема: кадры для работы на современных физкультурно-спортивных объектах практически нигде не готовятся. Необходима система повышения их квалификации и переподготовки, особенно для таких технически сложных объектов, как дворцы спорта с искусственным льдом, быстровозводимые сооружения и конструкции с теннисными кортами и искусственными полями, плавательные бассейны, стадионы, санные трассы.

За последние годы в связи с профессионализацией и коммерциализацией спорта обострилась конкуренция на международной арене, а наша страна продолжает терять ведущие позиции во многих видах спорта. Научный анализ результатов работы спортивных школ, проведенный специалистами по детско-юношескому спорту, показывает, что современное развитие спорта высших достижений в России целиком и полностью опирается на детско-юношеский спорт. Для того чтобы оставаться ведущей спортивной державой, необходимо создать условия для успешной работы этих учреждений и качественной подготовки спортивного резерва.

Следует отметить и позитивную динамику в стране по показателям состояния сферы ФКС, это:

- рост сети физкультурно-спортивных сооружений, а также рост числа занимающихся физической культурой и спортом;
- рост затрат на 1 человека, занимающегося ФКС, а также средних затрат на 1 учащегося в спортивной школе;

- рост средств, выделенных из федерального бюджета на проведение всероссийских и обеспечение участия в международных соревнованиях спортсменов-инвалидов;

- увеличение объема финансирования ФКС из федерального бюджета, увеличение капитальных вложений на развитие баз и центров олимпийской подготовки;

- рост численности кадров ФКС, количества присвоенных спортивных разрядов и званий, количества клубов ФКС по месту жительства, а также физкультурно-оздоровительных центров предприятий и организаций.

При этом указанные тенденции не носят случайного характера, поскольку обеспечены новым Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, а также Федеральной целевой программой "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы" (ФЦП), рядом региональных спортивных программ и подпрограмм. Также подготовлен проект Концепции развития детско-юношеского спорта на 2009 - 2015 годы.

Новый Закон о физической культуре и спорте поднимает социальную значимость массового спорта и многие вопросы решает самостоятельно. Но есть значимая часть, которая потребует изменений в Налоговом кодексе, Законе о земле, Законе об образовании. Например, нужны изменения в Законе об образовании, относительно детских спортивных школ. Необходимы изменения в налоговом законодательстве, чтобы заработал механизм налоговых льгот и послаблений бизнесу, который помогает детскому и инвалидному спорту.

Литература

1. Визитей, Н. Н. Социология спорта: курс лекций / Н. Н. Витизей. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 247 с.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – 2-е изд. – М. : Ось-89, 2006. – 48 с.

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

4. Чермин, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы (текст) : учебное пособие / К. Д. Чермин. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.

5. Шилько, В. Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В. Г. Шилько. – Томск: Томский государственный университет, 2003. – 196 с.

References

1. Vizitej N. N. Sociologiya sporta[Sociology of sport]. Kiev, Olimpijskaya literature Publ., 2005, 247 p.

2. Federal'nyj zakon «O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii» [Federal law"on physical culture and sports in the Russian Federation"]. 2th ed. Moscow, Os'-89 Publ., 2006, 48 p.

3. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta : ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij [Theory and methods of physical education and sports]. Moscow, Akademiya Publ., 2000, 480 p.
4. Chermin K. D. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: opornye skhemy [Theory and methodology of physical culture]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2005, 272 p.
5. Shil'ko V. G. Fizicheskoe vospitanie studentov na osnove lichnostno-orientirovannogo sodержaniya fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti [Physical education of students on the basis of personality-oriented content of sports activities]. Tomsk, Tomskij gosudarstvennyj universitet Publ., 2003, 196 p.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ КАК ПЛАТФОРМА АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

SPORTS AND MASS AND HEALTH WORK IN THE HIGH SCHOOL AS A PLATFORM FOR ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS

Каленикова Наталья Геннадьевна

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическое воспитание и спорт»*

*Брянский государственный технический университет
г. Брянск, Россия*

Kalenikova Natalay Gennadevna

Ph.D., associate professor

Department «Physical education and Sport»

Bryansk state technical university

Bryansk, Russia

Аннотация. В статье обосновывается необходимость вовлечения иностранных студентов в активные занятия физической культурой и спортом с целью повышения уровня их двигательной и коммуникативной активности.

Занятия физической культурой и участие в спортивных мероприятиях вуза способствует расширению коммуникативных возможностей иностранных студентов, снижению языкового барьера, созданию благоприятных условий для психологической адаптации иностранных студентов к обучению и проживанию в инокультурной среде.

Abstract. In the article justified the necessity of foreign students involvement in active physical training and sports in order to improve their motor and communicative activity. Physical training contributes to the expansion of communication ability of foreign students, reduces language barriers, creating favorable conditions for psychological adaptation of foreign students to study and live in different cultural environment.

Ключевые слова: физическая культура, спортивно-массовые мероприятия, двигательная активность, иностранные студенты, инокультурная среда.

Keywords: physical training, mass and sporting events, foreign students, different cultural.

В XXI веке стали интенсивно развиваться межгосударственные образовательные проекты. В рамках работы образовательных проектов с каждым годом стало увеличивается количество молодых людей, желающих получить образование за пределами своей страны. Адаптация иностранных граждан к новым социокультурным условиям при поступлении в высшее учебное заведение является основополагающим фактором, определяющим в большинстве случаев эффективность образовательного процесса в целом.

Для успешной организации учебно-воспитательного процесса в вузе с учетом контингента студентов иностранцев необходимо учитывать, что с поступлением в вуз они попадают в непривычную для себя социокультурную, языковую, национальную среду, к которой им предстоит

адаптироваться в процессе обучения. Успешность протекания процессов адаптации тесно связана с решением таких проблем как специфические этнические и психологические особенности каждого иностранного студента как субъекта образовательного процесса, преодоление психологических барьеров находясь в малознакомой жизненной ситуации, социальная адаптация на уровне бытовых навыков, интеграция студента как личности с набором определенных нравственных и религиозных ценностей к новой инокультурной среде вуза, новые виды деятельности и формы поведения в молодежном социуме.

Студенческая жизнь становится для них серьезным жизненным испытанием. Студенты иностранцы вынуждены не только осваивать новый вид деятельности - учебу в высшем учебном заведении, готовиться к будущей профессии, но и адаптироваться к совершенно незнакомому социокультурному пространству, в котором они находятся.

В Брянском государственном техническом университете (БГТУ) в 2018 году обучается более 170 иностранных студентов, преимущественно из стран Африки, Ближнего Востока, Юго-Восточной Азии и стран СНГ.

Наблюдения и исследования, проводимые преподавателями кафедры «Физическое воспитание и спорт» БГТУ, при организации занятий по дисциплине «Физическая культура» с иностранными студентами в учебное и вне учебное время, при организации спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях ориентируют специалистов на необходимость учитывать следующие важные факторы:

- состояние здоровья (наличие заболеваний) и уровень физической подготовленности студентов, а также индивидуальные особенности протекания адаптационных процессов (психофизиологических и социальных);
- наличие определенного языкового барьера, связанного с разным исходным уровнем владения русским языком;
- особенности национальной культуры, традиций (в том числе и конфессиональных) в вопросах физического воспитания.

В процессе занятий физической культурой с иностранными студентами на фоне решения общих задач физического воспитания, связанных с укреплением здоровья, повышением уровня физической и функциональной

подготовленности и т.д., особую актуальность приобретает решение задач, связанных с мотивацией студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, оздоровления студентов.

Одним из действенных средств в решении данного вопроса является проведение различных по своей направленности спортивных праздников и спортивно – развлекательных состязаний. Включение в программу спортивного праздника многообразия спортивных аттракционов простых по двигательному действию и интересных по содержанию таких как «Прыжки в мешках», «Перетягивание каната», «Кегельбан», спортивных элементов из таких видов спорта как «Стрельба из лука», «Городки», «Пенальти в футболе», «Армрестлинг», «Армлифтинг», «Пауэрлифтинг» (на примере жима лежа), «Мас-рестлинг», «Подъем по канату» и т.д., позволяет студентам иностранцам активно участвовать в различных видах состязаний и не дает ощущения «жесткого состязания» где надо четко придерживаться правил и иметь определенные

навыки в технике выполнения, и определенный уровень физической подготовки. Наблюдения показывают, что студенты иностранцы с недостаточным уровнем физического развития плохо посещают практические занятия по «Физической культуре».

И в тоже время практика показывает, что после первого же проведения совместного спортивного праздника студенты иностранцы на 38% становятся более общительными, проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом, активно интегрируют в сборные студенческие команды по различным видам спорта. Становятся более эмоционально открытыми.

Необходимо также отметить, что совместная групповая деятельность на таких мероприятиях (в смешанных языковых группах) способствует активизации взаимообучению, взаимо- и самоконтролю, организации различных форм взаимопомощи, расширению коммуникативных возможностей, укреплению межличностных отношений в группе, созданию положительного психологического микроклимата в учебных группах.

Активное привлечение иностранных студентов к участию в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях вуза в различных ролевых качествах (зритель, болельщик, участник группы поддержки, участник команды соревнований) позволяет не только студентам быстро интегрироваться в инокультурную среду, но и дает возможность преподавательскому составу совершенствовать свои навыки в работе со студентами иностранных государств.

В БГТУ для студентов-иностранцев в летний период организуются физкультурно-оздоровительные поездки в загородный студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Сосновка» г. Жуковка в другие природные места отдыха, как в зимнее, так и в летнее время. Организовываются туристические слеты, в рамках работы туристического клуба «Квазар».

Отличительной особенностью в спортивно-массовой и оздоровительной работе со студентами иностранцами в БГТУ является привлечение к участию во всех мероприятиях клуба исторической реконструкции «Кветунь и профессорско-преподавательского состава.

Традиционным в вузе стал фестиваль «Русские забавы», который ежегодно пользуется у студентов как иностранцев так и российских студентов огромным интересом и популярностью. Совместное участие с преподавательским составом вуза, а также произвольное формирование команд на различные конкурсы и задания, использование в спортивных заданиях нестандартного оборудования (ходуль, автомобильных покрышек, коромысло, валенки и т. д.) вызывает огромный личностный интерес к участию и расширяет представление о культурных традициях страны, собственных практических возможностях, снижает чувство напряженности и отчужденности у студентов, дает возможность всем участникам сблизится в неформальной обстановке.

Наработки практики, в данном вопросе позволяют сделать вывод, что такой подход к организации двигательной активности, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности иностранных студентов оптимизирует сложный, многофакторный процесс их адаптации к проживанию и обучению в инокультурной среде вуза БГТУ. Таким образом, физическая культура в вузе, в определенном смысле, выполняет для студентов-иностранцев функции адаптивной физической культуры. Через грамотно спланированную спортивно-

массовую и оздоровительную работу всех студентов вуза возможно органичное интегрирование иностранных студентов в наше общество и мирное проживание в стране.

В связи с вышесказанным практические занятия физической культурой и спортивно-массовые мероприятия для иностранных студентов должны быть обязательными в рабочих планах кафедры «Физическое воспитание и спорт».

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ПРОЦЕСС
В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЭКО-ТУРИЗМА

ENVIRONMENTAL EDUCATION AS A PROCESS
THE FORMATION OF PROFESSIONAL QUALITIES
OF UNIVERSITY STUDENTS BY MEANS OF ECO-TOURISM

Казакова Екатерина Игоревна

соискатель

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Kazakova Ekaterina Igorevna

applicant

Orel state university

Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

Head department «Theory and methodology chosen sport»

Orel state university

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается процесс экологического образования, который поможет студентам вузов сформировать профессиональные качества в туристическом клубе «Траверс» во время походов и путешествий с применением экотуризма. Студенты клуба принимают участие в конференциях, просветительской работе со школьниками, участвуют в экологических субботниках.

Abstract. The article deals with the process of environmental education, which will help University students to form professional qualities in the tourist club "Traverse" during Hiking and travel with the use of ecotourism. Students of the club take part in conferences, educational work with students, participate in environmental clean-up.

Ключевые слова: эко-туризм, экологическое образование, туристический клуб, студенты.

Keywords: eco-tourism, environmental education, tourism club, students.

Примерно в середине XX века, когда стала очевидной критическая ситуация в природной среде, вызванная увеличением антропогенных процессов, всё внимание переместилось на охрану окружающей среды. Именно в это время формируются новые направления в изучении экологии. Все они связаны с предупреждением различных форм загрязнения воздуха, воды и почв. Одним из основных современных направлений в борьбе с экологическими проблемами

стал эко – туризм [1, 2]. Благодаря этому направлению обеспечивается взаимосвязь интересов туризма, охраны природы и воспитание экологически грамотного поколения. Это не просто отдых в различных районах, это комплекс мероприятий содействующих сохранению биологического разнообразия и повышение экологического образования.

Так, по мнению Н. Н. Марфенина, экологическое образование — это непрерывный процесс обучения, самообразования, накопления опыта и развития личности, направленный на формирование ценностных ориентаций, норм поведения и получения специальных знаний по охране окружающей природной среды и природопользованию, реализуемых в экологически грамотной деятельности, а экологическая культура — наследуемый опыт жизнедеятельности человека в его взаимодействии с окружающей природной средой, способствующий здоровому образу жизни, устойчивому социально-экономическому развитию, экологической безопасности страны и каждого человека. Эко – туризм – это явление новое и малоизученное, поэтому его потенциал мало используется в учебных заведениях. Кроме развития познавательных способностей, деятельность эко – туризма направлена на укрепление здоровья, накопления опыта, а также создаёт условия для взаимодействия педагога и обучающихся в различных ситуациях.

В ФЗ «Об охране окружающей среды» прописано: «В целях формирования экологической культуры и профессиональной подготовки специалистов в области охраны окружающей среды устанавливается система всеобщего и комплексного экологического образования, включающая в себя общее образование, среднее профессиональное образование, высшее образование и дополнительное профессиональное образование специалистов, а также распространение экологических знаний, в том числе через средства массовой информации, музеи, библиотеки, учреждения культуры, природоохранные учреждения, организации спорта и туризма».

Для того чтобы у обучающихся сформировать экологическое мышление, направленное на сохранение окружающей природной среды, педагогу необходимо дать понять, что человек является частью природы и должен помогать ей, а не уничтожать её. Для достижения главной цели в формировании экологического мышления обучающихся педагогу самому необходимо знать все стороны экологических проблем. Эко – туризм помогает воспитать экологически грамотное поколение, учит с уважением относиться к природным богатствам. Его деятельность формирует у студентов осознанную любовь к природе, как своего края, так и природе других стран.

Самой главной целью эко – туризма является научить думать, как помочь природе и как вести свою жизнедеятельность для того, чтобы не навредить окружающей природной среде.

Экологическое образование применяли на занятиях в Туристическом клубе «Траверс». Во время занятий выделяются пять критериев, которым должен соответствовать экологический туризм. Эко-туризм должен быть [2]:

- 1) обращённым к природе и основанным на использовании преимущественно природных ресурсов;
- 2) не наносящим ущерба или минимизирующим ущерб среде нашего обитания, т.е. экологически устойчивым;

- 3) нацеленным на экологическое образование и просвещение, на формирование отношений равноправного партнёрства с природой;
- 4) заботящимся о сохранении местной социокультурной сферы;
- 5) экономически эффективным и обеспечивающим устойчивое развитие тех районов, где он осуществляется.

Во время занятий в клубе проводились тренинги, занятия об окружающей природе, о туристской технике. В клубе «Траверс» мы провели исследование профессионально-значимых качеств, которые мы выделили в своем исследовании, у студентов в начале и в конце учебного года. Мы применяли бланковые опросники, по которым выставлялись баллы. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка сформированности профессиональных качеств у студентов (в баллах)

№ №	Показатели	В начале года	В конце года
1	Адекватная самооценка	3,3 ± 0,1	6,7 ± 0,2
2	Любовь к природе и окружающей среде	3,1 ± 0,2	7,0 ± 0,3
3	Самостоятельность в принятии решений	4,1 ± 0,2	6,9 ± 0,2
4	Решительность в сложных ситуациях	2,9 ± 0,2	6,1 ± 0,2
5	Трудолюбие	2,7 ± 0,4	7,7 ± 0,3
6	Эмоциональная устойчивость	3,2 ± 0,3	6,2 ± 0,3
7	Технология организации туристских мероприятий	3,3 ± 0,3	5,3 ± 0,3

Нужно отметить, благодаря занятиям в клубе «Траверс» показатели улучшились. Данные достоверны. Экологическое образование будет помогать в дальнейшем специалисту в любой отрасли, а главное способствовать умениям правильно общаться с окружающей средой.

Литература

1. Моралева Н. В. Экологический туризм в России // Охрана дикой природы. 2008. № 3. С. 51-54.
2. Тарасенок А. Виды экологического туризма // Туризм и отдых. 2000. №21. С. 89-95.

References

1. Moraleva N. V. Ekhologicheskij turizm v Rossii [Ecological tourism in Russia]. Ohrana dikoj prirody – Wildlife, 2008, no. 3, pp 51-54.
2. Tarasенок A. Vidy ehkologicheskogo turizma [Types of ecological tourism]. Turizm i otdyh - Tourism and rest, 2000, no. 21, pp. 89-95.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

SPORTS ORIENTATION AS A MEANS OF FORMING THE CULTURE OF THE PUPIL SCHOOL PERSON

Алтунина Оксана Егоровна
старший преподаватель кафедры
теории и методики физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Altunina Oksana Egorovna
The senior teacher
department of theory and methods of physical education
Orel state university
Orel, Russia

Алтунин Александр Юрьевич
учитель физической культуры
ФГБОУ СОШ №45 г. имени Д. И. Блынского
г. Орел, Россия
Altunin Aleksandr Yuiryevish
physical education teacher
FGBOU school № 45 named after D. I. Blynsky
Orel, Russia

Аннотация. При правильной организации тренировочного процесса средствами спортивного ориентирования можно комплексно решать главную задачу современной общеобразовательной школы - формирование творческой личности, способной, смело и свободно мыслить, обладающего высокой культурой, широкими и глубокими, постоянно обновляющимися и развивающимися знаниями.

Abstract. With the proper organization of the training process by means of orienteering, it is possible to solve the main task of the modern general education school in a comprehensive way-the formation of a creative personality capable of boldly and freely thinking, possessing a high culture, broad and deep, constantly updated and developing knowledge.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, начальный этап подготовки, двигательная подготовленность, технико-тактическая подготовка

Keywords: Sport's orienteering, moving training, sport's orienteering, the Beginners, technical and tactical training

Ориентироваться - означает оценивать ситуацию вокруг себя и принимать решение в этой ситуации. Выходит, ориентируемся мы всегда и везде: на улице, на дороге, в учебе, в профессии, каждую минуту нашей жизни, чем бы мы ни занимались, чтобы мы не делали. Очень часто слово «сориентировался» мы произносим в повседневной жизни (ориентирование в мировом информационном пространстве: поиск информации on-line и off-line) [1].

Естественным процессом для человека с древних пор является ориентирование, так как только он встал на ноги он начал осматриваться вокруг себя, мыслить, чтобы сориентироваться в окружающем мире. Спортсмен-ориентировщик — это подготовленный и всесторонне развитый человек, готовый к любым изменениям погоды и экстремальным ситуациям [2]. Занятия спортивным ориентированием способствуют физическому, умственному развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств человека. У спортивного ориентирования существует достаточно много преимуществ по сравнению с другими видами спорта:

во-первых, доступность для всех возрастов и физических кондиций, включая людей имеющих ограничения в состоянии здоровья;

во-вторых «демократичность», в соревнованиях каждый проходит свою дистанцию в соответствии с возрастом и полом, а на некоторых даже уровнем подготовки,

в третьих, он обладает особой эмоциональной привлекательностью. Решение логических интеллектуальных задач сглаживает нарастающее физическое утомление.

В четвертых, после соревнований спортсмены имеют возможность обсудить свой результат с соперниками, которые не всегда являются членами одной команды, т. е. происходит удовлетворение социальной потребности.

В пятых, в весенне-летний период времени спортсмены проживают чаще всего в палаточных лагерях, а следовательно, учатся готовить пищу, разбивать лагерь, организовывать свой быт в полевых условиях.

С 2012 года на базе МБОУ СОШ №45 г. Орла организована секция спортивного ориентирования. Хотя главной целью занятий спортом является спортивный результат, в своей работе на первое место мы поставили формирование всесторонне образованной и развитой личности, которая способна адаптироваться в современном мире, принимать самостоятельно решения, выражать свое мнение и творчески мыслить. Успех почти всегда связан с чувством радости, с эмоциональным подходом, поэтому если ребенок удачно справляется с каким-либо делом, то у него появляется уверенность в своих силах, желание достичь хороших результатов. Чтобы пережить чувство радости.

Особенно это важно на начальном этапе подготовки, который длится 3 года.

Первый этап(1 год обучения) – информационно-познавательный. На этом этапе учащиеся узнают основы спортивного ориентирования, знакомятся с правилами соревнований и идет развитие двигательных качеств. Предполагается участие на соревнованиях на маркированной трассе.

Второй этап (2 год обучения) – операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания тренера: планирование дистанции, постановка отдельных КП, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых условиях и на соревнованиях. Участие в соревнованиях, выполнение юношеских нормативов.

Третий этап (3 год обучения) – практико-ориентационный. Результатом его является овладение техникой и тактикой в спортивном ориентировании. Участие в соревнованиях, работа с компасом. Прохождение дистанции в заданном направлении.

Для оценки эффективности нашей программы в конце каждого этапа нами

было проведено комплексное тестирование двигательной и технико-тактической подготовленности школьников. Для оценки двигательной подготовленности использовалась следующая батарея тестов: прыжок в длину с места, комплексное упражнение на силу, бег в подъем 200 метров, бег с горы 200 метров, бег 30 метров, 12-минутный бег, бег 1000 (2000) метров. Для оценки технико-тактической подготовленности: скорость отметки на КП, техника движения по точному азимуту, тестирование координации «глаз-рука», восприятие пространственного направления «компаса».

Результаты проведенного исследования, подтверждающие эффективность действующей методики тренировок представлены в таблицах 1 и 2. Из таблицы 1 видно, что значительно возросли показатели характеризующие уровень развития общей выносливости на 7%, специальной выносливости в среднем на 6,4%, силовых способностей на 19%, скоростных способностей на 4%, скоростно-силовые на 5%. Также значительно возросли показатели технико-тактической подготовленности, которые также свидетельствуют о развитие психических качеств.

Таблица 1.

Двигательная подготовленность школьников в динамике 2017/2018 г.г., занимающихся спортивным ориентированием в СШОР№10 г. Орла

№ п/п	Контрольный норматив	Начало	Конец
1.	Прыжок в длину с места, м	181±1,2	195±1,4
2.	Комплексное упражнение на силу, кол-во раз	36±1,9	44±2,1
3.	Бег 30 метров, сек	6,0±0,1	5,8±0,1
4.	12-минутный бег, м	2630±2,9	2750±3,1
5.	Бег 1000 метров, мин	4,40±1,2	4,15±0,8
6.	Бег в гору 200 метров, сек	38,5±0,2	36,4±0,3
7.	Бег с горы 200 метров, сек	32,9±0,12	31,8±0,34

Таблица 2.

Технико-тактическая подготовленность школьников в динамике 2017/2018 г.г., занимающихся спортивным ориентированием в СШОР№10 г. Орла

№ п/п	Тест	Начало	Конец
1.	Скорость отметки на КП, сек	2,3±0,01	1,5±0,02
2.	Техника движения по точному азимуту, кол-во раз	5±0,8	8±0,9
3.	Тестирование координации «Глаз-рука»	1,5±0,8	2,5±0,8
4.	Восприятие пространственного направления «компаса», кол-во	80±3,2	92±2,8

Таким образом, занятия спортивным ориентированием способствуют физическому развитию, формированию гармоничной личности, гармонизируют отношение школьников с окружающей средой, формируют устойчивость

к дискомфорту в различных погодных условиях, создают предпосылки для индивидуализации личности.

Литература

1. Воронов Ю. С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. Смоленск, 1999. 15 с.
2. Константинов Ю. С., Глагольева О. Л. Уроки спортивного ориентирования : учебно-методическое пособие. М. : ФУДЮТ, 2005.
3. Кудинов В. С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. Волгоград : «Издательский дом Кнауб», 2017. 116 с.
4. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование на местности : программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М. : Просвещение, 1980.

References

1. Voronov Yu. S. Individualizaciya trenirovochnogo processa nachinayushchih orientirovshchikov [Individualization of training process of beginners]. Smolensk, 1999, 15 p.
2. Konstantinov Yu. S., Glagol'eva O. L. Uroki sportivnogo orientirovaniya [Sport orienteering]. Moscow, FUDYUT Publ., 2005.
3. Kudinov V. S. Uchebnik po tekhnicheskoy podgotovke yunyh sportsmenov-orientirovshchikov. Uroki orientirovaniya v shkole [The Student's book in technical training of young orienteering sportsmen. Lessons in orienteering at school]. Volgograd, Knaub Publ., 2017, 116 p.
4. Tykul V. I. Sportivnoe orientirovanie na mestnosti : programmy dlya vneshkol'nyh uchrezhdenij i obshcheobrazovatel'nyh shkol [Sport's Orienteering at the land. Programms for outschools institutions and secondary schools]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1980.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам II Всероссийской научно-практической конференции
НАУКА, СПОРТ, ТУРИЗМ

НАУКА, СПОРТ, ТУРИЗМ
№ 4 (20) 2018

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 25.06.2018 г.
Объем 7 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а
Официальный сайт сетевого издания «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru