МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ФГБОУ ВПО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ: ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»

Санкт-Петербург 2014

УДК 378.096
ББК 74.58
Ф 50

Ф 50 Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. – СПб: 2014. – 419 с.

Под редакцией

Доктора педагогических наук, профессора *Хуббиева Ш.З.,*

Кандидата педагогических наук, доцента *Ошиной О.В.,*

Кандидата биологических наук, профессора *Минвалеева Р.С.,*

Доцента *Намозовой С.Ш.*

В сборнике научно-методических работ представлены материалы участников Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития» – практические, методические и теоретические разработки по основным направлениям научно-исследовательской работы в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, студентов и аспирантов профильных учебных заведений.

ISBN

© Коллектив авторов, 2014

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЭКОНОМИКИ И ТЕХНОЛОГИИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА – 70 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Директор Колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии, к.п.н., Жидких Т.М.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Юбилей – это не только повод подвести итоги работы за 70 лет, но и, в первую очередь, стимул определить цели и задачи на перспективу.

Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии Санкт-Петербургского государственного университета можно считать ровесником победы и именно эта победная нота проходит через весь рассматриваемый период, в течение которого произошли существенные изменения, как в обществе, так и в сфере физической культуры и спорта.

Московский техникум физической культуры и спорта, правопреемником которого является колледж, был создан по Постановлению Совета Народных Комиссаров СССР 14 ноября 1944 года для подготовки преподавателей физической культуры для работы в учебных заведениях системы трудовых резервов.

Всего в техникум в 1945 году было зачислено 104 учащихся. На 01 июля 1948 года контингент учащихся техникума значительно увеличился и составлял 480 человек, из них 279 – юноши.

Техникум подчинялся Главному управлению трудовых резервов, которое руководило подготовкой кадров в системе Государственных трудовых резервов СССР, учрежденной Указом Президиума Верховного Совета СССР от 2 октября 1940 года, и имело в своем подчинении ремесленные и железнодорожные училища, школы фабрично-заводского обучения, а также специальные ремесленные и художественные училища.

К концу 1945 г. в стране было 2488 ремесленных училищ и школ ФЗО.

В Московский техникум физической культуры и спорта (МТФКиС) направлялись лучшие спортсмены – выпускники ремесленных, железнодорожных училищ и школ фабрично-заводского обучения.

Учащиеся находились на полном государственном обеспечении: бесплатно обеспечивались парадным и рабочим обмундированием,

спортивной формой, учебниками и учебными пособиями, трёхразовым питанием, общежитием, получали стипендию.

В техникуме активно велась массовая физкультурно-спортивная работа, действовали кружки по видам спорта, проводились соревнования.

Сборные команды техникума выступали за Всесоюзное Добровольное Спортивное общество «Трудовые резервы».

В 1945 году учащийся техникума Анатолий Перов, будущий бронзовый призёр XV

Олимпийских игр, стал победителем Первенства СССР по боксу среди юношей.

Вместе с Анатолием Перовым в техникуме учились будущие выдающиеся спортсмены: Олимпийские чемпионы Анатолий Богданов (стрелковый спорт) и Шазам Сафин (борьба), серебряный призер Олимпийских игр Виктор Меднов (бокс), участник Олимпийских игр Борис Сильчев (бокс), победитель соревнований по прыжкам в воду на Всемирном фестивале молодежи в Будапеште Роман Бреннер, чемпион Мира и рекордсмен СССР по пулевой стрельбе Евгений Поликанин, мастера спорта СССР Тамара Огурцова (гимнастика) и Александр Сурков (бокс).

В 1947 году во Львове на Всесоюзных соревнованиях ВУЗов и техникумов физической культуры и Первенстве ЦС ДСО «Трудовые резервы» по летним видам спорта команда МТФКиС заняла первое место, затем повторила свой успех в июле 1949 года на Всесоюзной летней Спартакиаде техникумов физической культуры и в марте 1950 года на Всесоюзной зимней Спартакиаде техникумов физической культуры.

В 1950 году легкоатлеты техникума установили 21 новый рекорд Центрального Совета ДСО «Трудовые резервы».

В июле 1950 года МТФКиС за успешную работу по подготовке спортивных кадров был награжден почетной грамотой Министерства трудовых резервов СССР.

В октябре 1950 года по решению Совета Министров СССР Московский техникум физической культуры и спорта по просьбе руководителей города Ленинграда был перебазирован в Ленинград и стал именоваться Ленинградским техникумом физической культуры и спорта (ЛТФКиС).

Олимпийская чемпионка Алевтина Колчина (Бакилина), которая начинала обучение в техникуме в Москве, а окончила техникум в Ленинграде, в книге воспоминаний «О лыжах и о себе» рассказала об особенностях программы обучения в техникуме: учащиеся техникума должны были научиться выполнять то - чему впоследствии будут учить своих учеников, а для этого необходимо было получить спортивные разряды

по нескольким видам спорта. Алевтина Колчина, обучаясь в техникуме, выполнила первый разряд по лыжам, второй – по легкой атлетике и плаванию, третий – по гимнастике.

Такая разносторонняя спортивная подготовка, квалифицированный преподавательский состав и активное участие в соревновательной деятельности, позволяли выпускникам техникума добиваться значительных успехов в профессиональной деятельности.

В эти годы в техникуме работали будущий председатель Комитета по физической культуре и спорту Ленинграда В.М. Худолеев, заслуженные мастера спорта Р.Д. Люлько, Э. И. Рохлин, Г.К. Гаврилов, заслуженный тренер В.А. Миронов, кандидаты наук П.Е. Пигулевская, С.А. Ермолаев, В.И. Станкевич, мастера спорта: А.И. Зябликов, Н.И.Агафонова, Г.Г. Лободин. Директором техникума до 1953 года был Александр Кириллович Бондарев, председатель Всесоюзной секции по акробатике, автор программ и наглядных пособий по этому виду спорта.

С 1951 года в техникуме начал работать Методический совет. На заседании методического совета ежегодно рассматривалось более 25 работ преподавателей, среди которых учебник по легкой атлетике для техникумов физкультуры; методические пособия: обучение бегу на короткие дистанции; методика, организация и планирование учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту в коллективах РУ и ФЗО на основе принципа круглогодичной тренировки; использование подвижных игр как подготовительного этапа обучения баскетболу и другие. Преподавателями техникума был написан учебник «Физическое воспитание в системе трудовых резервов».

С 1952 года ежегодно на базе техникума проводились научно-методические конференции.

В этот период в техникуме учились будущие Олимпийские чемпионы: Федор Богдановский (тяжелая атлетика), Николай Соловьев (борьба), Борис Селицкий (тяжелая атлетика), участники Олимпийских игр: Борис Столяров, Дмитрий Бондаренко, Валерий Булышев, Николай Березуцкий, Леонид Иванов, чемпионка Европы Раиса Улиткина.

Победителями Спартакиады народов СССР стали выпускники техникума Владимир Цимбалюк, Анатолий Олизаренко, Владимир Ефишин, Валерий Булышев, чемпионами СССР – Тамара Бабинцева, Алексей Кленин, Римма Постнова, Иван Соболев, Лилия Тихомирова, чемпионом V-ой зимней спартакиады профсоюзов СССР – Алесандр Сизов.

В 1955 году техникум посетил Юрий Алексеевич Гагарин, который предполагал продолжить в дальнейшем обучение в техникуме вместе со

своим другом Виктором Сидоровичем Порохней. Доктор исторических наук, профессор, автор более 100 научных работ по проблемам национального вопроса, науки и техники, отечественной и всемирной истории, космонавтики, футбола; директор Межвузовского центра по историческому образованию в технических вузах, почетный работник высшего профессионального образования России В.С. Порохня окончил ЛТФКиС, был членом Президиума Федерации футбола СССР, с 1969 года работает в Московском авиационном институте.

Кропотливая работа преподавателей положительно сказывалась на процессе обучения. Как следует из годовых отчетов техникума, успеваемость учащихся учитывалась дифференцированно как по итогам текущей успеваемости в течение семестра, так и по итогам экзаменационных сессий. Средний балл, на основании оценки успеваемости по всем предметам, на первом курсе составлял 3,94; на втором – 4,22; на третьем- 4,25.

Большое внимание уделялось педагогической практике. В программу практики включалось обязательное проведение следующих видов занятий: проведение зарядок и физкультпауз, утренних и вечерних линеек, вечерних гигиенических прогулок, бесед на физкультурные темы, соревнований. Учащиеся должны были обязательно принимать участие в массовых общественно-политических и физкультурных мероприятиях.

В 1959 году учебные заведения системы Государственных трудовых резервов и большинство ведомственных учебных заведений, подготовляющих рабочие кадры, были преобразованы в профессионально-технические училища.

Изменились учебные планы и требования к выпускникам. Учащиеся для получения квалификации сдавали экзамены по спортивной специализации, теории физического воспитания, организации и методике физического воспитания. Спортивная подготовка выпускников проверялась на основании предъявления официальных документов о наличии значка ГТО второй ступени, спортивного разряда и судейской категории.

К 1965 году техникум выпустил 3850 специалистов по физическому воспитанию, которые работали в различных регионах от Уссурийска Приморского края и Хабаровска до Северной Осетии, из них 41 человек являлись чемпионами и призерами Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы и СССР, свыше 200 выпускников имели звание мастера спорта, 1600 – первый разряд. В техникуме находилось 23 переходящих приза, полученных в соревнованиях по различным видам спорта.

В 60-е годы большое внимание в техникуме уделялось воспитательной

работе и проведению различных мероприятий в профессионально-технических училищах: часто проводились встречи с известными спортсменами, писателями, общественными деятелями. Студенты техникума встречались с выпускницей техникума, Олимпийской чемпионкой Алевтиной Колчиной, с участниками Олимпийских игр, выпускниками техникума Николаем Березуцким и Борисом Савчуком, писателем Юрием Германом, трижды Героем Советского Союза, генерал - майором авиации Иваном Кожедубом, олимпийским чемпионом, рекордсменом Мира Петром Болотниковым и чемпионом СССР по боксу, победителем многих международных турниров Евгением Огуренковым, что способствовало их профессиональному становлению. Посещали техникум и иностранные делегации, так, например, в мае 1964 года техникум посетила делегация из Египта во главе с генералом К. Карара.

В 1964-1965 учебном году учащиеся техникума провели в учебных заведениях профтехобразования 83 показательных выступления, 137 докладов, лекций, бесед. Силами преподавателей и студентов техникума было организовано и проведено 129 спортивных соревнований по гимнастике, лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, боксу, борьбе, стрельбе, лыжному спорту и плаванию.

В Зимних Олимпийских играх 1968 года в Гренобле участвовали выпускники техникума: Алевтина Колчина, Роберт Макара, Анатолий Жегланов, Нина Шаболина; в 1972 году в Саппоро - Михаил Артюхов, Анатолий Зайцев, Анатолий Жегланов, Нина Балдычева (Федорова), Ренат Сафин; в 1984 году в Сараево – В. Власов, В. Щавлев и В. Ефимов. Алевтина Колчина и Ренат Сафин стали Олимпийскими чемпионами. В 1976 году на летних Олимпийских играх в Монреале С. Лизунов занял 6 место по гребле на байдарках; в 1980 году в летних Олимпийских играх в Москве участвовала Р. Мотлевская.

Приказом Государственного комитета СССР по профессионально-техническому образованию № 63 от 24 апреля 1985 года в связи с изменением профиля подготовки специалистов Ленинградский техникум физической культуры и спорта был переименован во Второй Ленинградский индустриально-педагогический техникум. Наряду с подготовкой специалистов по физической культуре стала вестись подготовка техников-строителей, но основной специальностью осталась «Физическая культура».

С 1985 года в техникуме стали проходить обучение иностранные граждане из таких стран как Куба, Лаос, Финляндия, Вьетнам, Сирия, Ангола и других стран. Это потребовало перестройки учебного процесса: преподавание иностранным студентам русского языка, изменение программ учебных дисциплин и подходов к организации практического обучения. В

июне 1989 года первые 30 иностранных учащихся получили дипломы об окончании техникума.

В 1989 в системе среднего профессионального образования появился новый тип учебного заведения - колледж, который должен был отвечать возросшим требованиям к подготовке специалистов со средним профессиональным образованием. Опыта создания многопрофильных учебных заведений с контингентом обучающихся более 1000 человек путем объединения разнопрофильных учебных заведений в тот период еще не было. Без преувеличения можно сказать, что техникум был одним из первых учебных заведений, которые начали работать в режиме эксперимента. Санкт-Петербургский индустриально-педагогический колледж-предприятие, образованный по приказу Министерства образования Российской Федерации № 416 от 27 ноября 1992 года путём слияния Второго Ленинградского индустриально-педагогического техникума, Санкт-Петербургского сварочно-машиностроительного техникума и малого учебно-производственного предприятия «Эврика», вобрал в себя лучшие традиции этих учебных заведений и в то же время использовал опыт работы зарубежных учебных заведений в наших условиях. Концепция развития учебного заведения в январе 1993 года была обсуждена и одобрена на заседании совместной комиссии Министерства образования России и мэрии Санкт-Петербурга. Колледж в тот период стал первым и единственным в Северо-Западном регионе учреждением среднего профессионального образования по подготовке учителей физической культуры с дополнительной подготовкой в области спортивной тренировки. В колледже обучалось 1665 студентов, из них 608 по специальности «Физическая культура», работало 115 квалифицированных преподавателей, сочетавших в своей деятельности лучшие традиции среднего профессионального образования и современные методы и технологии организации образовательного процесса.

В феврале 2001 года колледж был переименован в ГОУ СПО «Санкт-Петербургский государственный колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии».

Первого ноября 2001 года исполнилось 100 лет введению в Санкт-Петербургском государственном университете новой дисциплины «Физическая культура и спорт». Этому событию была посвящена Всероссийская научно-практическая конференция «100 лет физической культуре и спорту в Санкт-Петербургском государственном университете», на которой присутствовали Олимпийские чемпионы: Т.В. Казанкина, Г.И. Шатков, президент Российского студенческого спортивного союза (РССС) А.И. Киселев, члены РССС, представляющие учебные заведения России, в

том числе и представители колледжа. Участники конференции во главе с президентом РССС А.И. Киселевым, в рамках ознакомления с организацией студенческого спорта в ССУЗах, посетили колледж и одобрили состояние учебно-воспитательной и спортивной работы.

Подготовка студентов колледжа стала проводиться в соответствии с новыми образовательными программами, которые предполагали создание условий для социализации студентов, привлечение их к соревновательной и волонтерской деятельности, военно-патриотическое воспитание студентов с использованием спортивно-педагогических технологий.

Ежегодно на базе колледжа проводились крупные спортивные мероприятия, в которых участвовали студенты ВУЗов и ССУЗов из разных регионов Российской Федерации: Всероссийская открытая спартакиада «Звезды третьего тысячелетия», Всероссийский смотр-конкурс образовательных учреждений по физической подготовке учащихся допризывного возраста, Футбольный фестиваль «Путь к Олимпу», Всероссийские соревнования по лыжным гонкам и спортивному ориентированию и другие мероприятия.

Победителем соревнований Всероссийской открытой спартакиады «Звезды третьего тысячелетия» среди ВУЗов неоднократно становился Санкт-Петербургский государственный университет, студенты-спортсмены которого показывали высокие результаты в плавании, легкой атлетике, баскетболе, среди ССУЗов – колледж.

Успешно выступали команды колледжа и на соревнованиях различных уровней. Команда колледжа по зимнему полиатлону стала семикратным победителем Чемпионатов России по этому виду спорта среди студентов ССУЗов.

В июне 2007 года колледж стал лауреатом смотра-конкурса, проводимого Комитетом по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Правительства Санкт-Петербурга на лучшую организацию работы по гражданскому и патриотическому воспитанию молодежи.

По результатам работы комиссии Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки, которая провела аттестационную экспертизу с проверкой лицензионных показателей колледжа, в феврале 2007 года Коллегия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки приняла решение о выдаче колледжу документов, подтверждающих статус учебного заведения и его право на выдачу документов государственного образца о соответствующем уровне образования.

В 2008 году на базе колледжа по предложению Комитета по

образованию Государственной Думы Российской Федерации проводился Круглый стол по внесению изменений в ст. 2 Закона об образовании при участии представителей Правительства Российской Федерации, Государственной Думы Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации, Федерального агенства по физической культуре и спорту и спортивной общественности Санкт-Петербурга. Заседания Круглого стола вела Заместитель Комитета Государственной Думы по образованию, трехкратная Олимпийская чемпионка И.К. Роднина.

2010 год стал для колледжа годом плодотворной работы, которая получила высокую оценку со стороны федеральных и региональных органов управления образованием и физической культурой и общественности.

Колледж стал победителем:

- конкурсного отбора федеральных учебных заведений среднего и высшего профессионального образования на право реализовывать программу прикладного бакалавриата;
- конкурса, организованного Независимым общественным советом, в состав которого входили руководители и представители Союза директоров учреждений НПО и СПО России, Международной академии качества и маркетинга, профильных комитетов Государственной Думы и Совета Федерации, в номинации «100 лучших ссузов России»;
- в номинации «Лучший партнер Специального Олимпийского Комитета Санкт-Петербурга».

Колледжу была вручена золотая медаль «Европейское качество». Преподаватели колледжа участвовали в разработке ФГОС СПО нового поколения по специальностям «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

В 2011 году колледж стал победителем Всероссийского смотра-конкурса образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов.

Распоряжением Правительства Российской Федерации № 2457-р от 30.12.2011 г. Санкт-Петербургский колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии был присоединен к Санкт-Петербургскому государственному университету.

Вхождение образовательных учреждений среднего профессионального образования, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, в качестве структурных подразделений в состав образовательных учреждений

высшего профессионального образования позволяет не только увеличить привлекательность образовательных программ среднего профессионального образования для абитуриентов и обеспечить в полной мере реализацию компетентностного подхода, заложенного в образовательных стандартах нового поколения, но и значительно улучшить качество подготовки.

Присоединение федерального многопрофильного колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии как структурного подразделения к известному не только в России, но и за рубежом высоким качеством подготовки специалистов Санкт-Петербургскому государственному университету позволило дополнить имеющийся спектр образовательных программ университета программами среднего профессионального образования, востребованными на рынке труда.

Система многоуровневого образования в университете дает возможность получения обучающимися таких уровней образования как среднее (полное) общее образование (Академическая гимназия), среднее профессиональное базового и повышенного уровней (Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии СПбГУ и Медицинский колледж СПбГУ), высшее профессиональное образование: бакалавриат, магистратура, специалитет (Факультеты СПбГУ). В университете осуществляются довузовская подготовка; подготовка кадров высшей квалификации в аспирантуре и докторантуре; программы дополнительного образования и переподготовки специалистов, получение второго высшего образования по всем направлениям подготовки с выдачей государственного диплома.

О Санкт-Петербургском государственном университете в полной мере можно сказать, что он не только силен своими традициями, которые связывают нынешнее поколение студентов с предыдущим, но и имеет все возможности для подготовки специалистов, востребованных работодателями и нацеленных на плодотворную работу на благо своей страны.

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО - ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ВУЗА

Доктор педагогических наук, профессор Лубышева Л. И.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

В последнее время ученые и практики обращаются к проблеме организации физического воспитания в вузе. Это объясняется многими причинами: низким уровнем физической подготовленности студентов,

слабым интересом и мотивацией к занятиям, а как следствие – увеличением количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Не смотря на то, что учебный предмет «физическая культура» по-прежнему остается обязательным в учебном плане вуза ситуация с физическим состоянием студентов не улучшается. Негативные тенденции явно просматриваются и со здоровьем школьников, и взрослого населения России.

В этой связи государством принимается ряд мер по повышению уровня физической подготовленности, одной из которых является возрождение всероссийского Комплекса ГТО, указ о внедрении которого подписан Президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014 года.

Цель исследования: обосновать механизм внедрения всероссийского Комплекса ГТО в образовательный процесс российского вуза.

Как и в прежние времена Комплекс ГТО должен решать задачи всестороннего и гармонического развития личности, а также контроля за физической подготовленностью разных половозрастных групп населения. Возрожденный Комплекс ГТО состоит из двух частей: нормативно-тестирующей, которая предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности и спортивной части, направленной на привлечение граждан к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, с целью выполнения разрядных нормативов и получение массовых разрядов.

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех разделов:

1. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования.
2. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму.

Концептуальные различия в реализации предыдущего и нынешнего комплексов ярко выражены **в принципах построения и направленности** нового варианта ГТО. К ним относятся:

- государственный характер и оздоровительная направленность;
- личностно-ориентированная направленность;
- добровольность и доступность;
- принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- обязательность медицинского контроля;
- непрерывность и преемственность;
- вариативность и адаптируемость;

– учет региональных и национальных особенностей.

Для каждой социально-демографической группы населения, а также организаторов, активно участвующих в реализации Комплекса ГТО предлагается **система стимулов** [4, 5]:

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

– для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении программы Комплекса, разрабатываются различные системы мотивации:

– система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

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

– создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, электронные карты (клубные), полиграфическая продукция и др.;

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

– льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;

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

– учет сведений об индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту при приеме в соответствии с порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры;

- возможность установления повышенной государственной академической стипендии студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Комплекса, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования;
- предоставление дополнительных дней к отпуску, премий по месту работы (по решению работодателя);
- организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов Комплекса с участием звезд спорта.

Особенно хочется обратить внимание специалистов еще на одну сторону проекта внедрения современного комплекса ГТО – на открывающиеся широкие возможности для формирования здоровья подрастающего поколения. Ученые, изучающие проблемы здоровья дошкольников, школьников и студентов, постоянно бьют тревогу по поводу низкого физического потенциала подрастающего поколения. Известно, что именно физическая подготовленность во многом обеспечивает здоровье человека, поэтому при разработке комплекса ГТО приоритетно должен ставиться вопрос о **формировании** здоровья, а не о его **сбережении**, так как нельзя сберечь то, чего нет. Систематическая подготовка к сдаче норм ГТО, построенная на здоровьеформирующем подходе, позволит по-новому подойти к решению проблемы повышения уровня здоровья молодого поколения страны [3].

Принцип активного здоровьеформирования должен строиться с учетом следующих организационно- методических положений:

- обязательное соответствие акцентов тренирующих и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических, биомеханических, нейрогуморальных систем и психики ребенка и подростка для полноценного использования феномена сенситивности, обеспечивающего природосообразность, воспитательных и тренирующих эффектов занятий физическими упражнениями;
- своевременное формирование мышечной системы и скелета ребенка и подростка, обеспечивающее предотвращение дисбалансов в их развитии, приводящих к хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и позвоночника в молодом, среднем и старшем возрасте, а также создающего условия для бытового, производственного и спортивного травматизма;

- своевременное развитие у занимающихся компонентов и видов координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих высокий уровень культуры движений, их раскованность и надежность в экстремальных ситуациях, а также ускоренную адаптацию к возникающим новым требованиям среды;
- овладение детьми и подростками методами обучения и тренировки для перманентного физического самовоспитания и тренировки, а также грамотного выбора режимов двигательной активности в старшем и пожилом возрасте;
- овладение занимающимися рациональной техникой жизненно важных локомоций и знание особенностей их возрастной эволюции для активного противодействия явлениям преждевременного старения и обеспечения требуемого уровня физической активности в зрелом и пожилом возрасте [1].

В ходе наших многочисленных исследований по апробации спортизированных форм занятий в общеобразовательных школах и вузах было доказано, что положительная тенденция развития физической активности школьников и студентов отмечалась в том случае, когда организовывались занятия на основе индивидуализированных наукоемких технологий стимулируемого развития физического потенциала человека.

Конверсия высоких спортивных технологий в физическое воспитание образовательных учреждений позволила эффективно формировать здоровье занимающихся в различных формах учебной и внеучебной деятельности на принципах оздоровительной, кондиционной и спортивной тренировки. Свободный выбор вида спорта и другой спортивно организованной активности, соотнесенной с индивидуальными особенностями занимающегося развитии физических и координационных качеств, является основополагающим методологическим условием реализации физической активности человека здоровьеформирующей направленности.

При таком походе педагогические воздействия соотносятся с организацией нейродинамических процессов индивида, направлены на наиболее развитые физиологические функции, что обуславливает привлекательность этих воздействий, позволяет задавать высокий уровень тренировочной нагрузки и получать выраженный эффект развития физического потенциала занимающихся. Результаты исследования показывают, что механизм физиологической адаптации при здоровьеформирующем подходе к организации физической активности занимающихся не только обеспечивает тренирующий эффект доминирующих двигательных качеств, но и приводит к широкому

положительному переносу в развитии «отстающих» качеств.

Для привлечения студентов к подготовке и сдаче нормативов Комплекс ГТО необходимо активизировать деятельность студенческих спортивных клубов, которые могут создать новое пространство для реализации спортивных интересов студентов. Возможность выбора вида спорта, как правило, является хорошей мотивацией для привлечения студентов к регулярным занятиям.

Не смотря на то, что в последнее время Минспорт России уделяет пристальное внимание студенческому спорту ситуация с массовым привлечением студентов остается сложной: в вузах по-прежнему мало организуется спортивных секций по видам спорта, просматривается явно ограниченное финансирование, наблюдается недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень материально-технического обеспечения. Как правило, вуз вкладывает свои внебюджетные средства, которые не всегда находятся на эти цели.

Для выявления удовлетворенности студентов и тренеров-преподавателей развитием студенческого спорта в вузах, а также условий, создаваемых в образовательных учреждениях для повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов нами было проведено социологическое исследование.

Организация исследования. Анкетирование было организовано в период проведения финальных соревнований III Всероссийской летней Универсиады с 23 июня по 9 июля 2012 г. в гг. Сургуте и Ханты-Мансийске. Всего было опрошено 27 представителей вузов (тренеров-преподавателей) и 187 студентов (103 юноши и 84 девушки), виды спорта: баскетбол, плавание, русская лапта, тхэквондо. Специально разработанные опросные листы, как для спортсменов, так и для тренеров, включали 19 вопросов, некоторые из них были дублирующими, что позволило соотнести мнение двух субъектов учебно-тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты ответов респондентов на вопрос «Удовлетворены ли Вы развитием студенческого спорта в Вашем вузе? представлены на рис. 1. В целом можно отметить, что удовлетворенность как тренеров-преподавателей, так и студентов ниже 50%, причем если рассматривать отдельно ответы юношей и девушек, то мнения спортсменок ближе к мнению их наставников и составляют 25%, тогда как у юношей данный показатель равен 65%.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Пономарев Г.Н.
Российский государственный педагогический университет им.А.И. Герцена, Санкт-Петербург

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС И ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Филимонова С.И.
Московский городской педагогический университет, Москва

Причинами, по которым мы обратились к данной теме являются глобальные изменения социокультурной ситуации: смена образовательной парадигмы - утверждается личностно-ориентированная парадигма; глобальная задача, поставленная правительством - вовлечение в сферу физической культуры и спорта к 2020 году большей части населения; кризис физического воспитания и массового спорта. В этой связи создание и внедрение– веление времени. Это очень своевременная и эффективная мера по привлечению населения к занятиям физическими упражнениями. Но недостаточно сформулировать нормативы для всех категорий населения, необходимо подготовить весь контингент, обучить его правильно выполнять все упражнения для выполнения нормативов. Это особый вид соревнования. А к соревнованиям нужно готовиться. В противном случае мы будем иметь повышение травматизма и смертности на занятиях по физическому воспитанию. В нашей стране физическое воспитание целенаправленно и системно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования, дифференцируется на четыре основные разновидности: 1) учебный предмет «Физическая культура»; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) спортивно-массовая работа; 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Именно условия в образовательном учреждении являются основными факторами, формирующими не только здоровье, но и личность подрастающего поколения. Сила влияния этих факторов определяется тем, что они действуют в период интенсивного роста, развития и формирования всех систем организма; комплексно и системно; длительно и непрерывно (в течение 9-11 и более лет, ежедневно).

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

способно внести серьезные позитивные коррективы в учебный процесс по физической культуре. Это очень ошибочное утверждение, что принимать нормативы комплекса могут все и везде. Только целенаправленный образовательный процесс подготовки может остановить эту печальную тенденцию.

При этом актуализируется вопрос о необходимости доработки примерной программы дисциплины"физическая культура" в свете реализации проекта всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в учебный процесс.

Анализируя существующую примерную программу по физической культуре мы видим, что она создана по образу и подобию своих предшественниц. В ней предпринята попытка обозначить компетенции, но по какому принципу они формулировались, как, какими средствами их формировать даже авторы, наверное, затруднятся объяснить. Например: использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-9); использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования (ОК-11) и т.п.

Методологической основой нашего подхода к построению программы по физической культуре являются: диалектический материализм как философское учение о наиболее общих законах движения и развития природы, общества и мышления; концепция личностно-ориентированной парадигмы, при которой абсолютной ценностью являются не отчужденные от личности знания, а сам человек; конкретно-научная методология нашего исследования представлена теорией развития; концепция пространства физической культуры, формирующего оптимальную самореализацию личности; технологический уровень методологии - теории физической культуры и спорта.

Для того, чтобы понять какой должна быть программа и компетенции в ней, необходимо вспомнить цели фк. Цель — конечный пункт развития человеческих потребностей и интересов в сфере физической культуры, функция и ориентир практической деятельности участников образовательного процесса, способствующая его успеху, разумности и целесообразности.Конечная, самодвижущаяся цель человека — физическое существование (бытие). Не уклоняясь от своих специфических функций, физическая культура включается в систему реализации глобальных общечеловеческих целей. Многообразие будничных целей как бы вытесняет физическое существование человека из сферы сознательных целей и

переводится в систему подсознательного механизма психики. Физическая культура как базовая часть общей культуры человека преследует целый ряд взаимозависимых целей, таких как здоровье, образование, развитие, рекреация, долголетие индивидов. Не всегда эти цели осознаются даже специалистами физической культуры, спорта, образования в силу недооценки статуса физической культуры.

В научной литературе нет единых общепринятых подходов к конкретизации обсуждаемых целей. Конечной целью физического воспитания населения страны в большинстве формулировок называют формирование гармонически развитой личности, развитие морально-волевых качеств, формирование культуры, подготовку к трудовой и оборонной деятельности, оздоровление населения, физическое совершенство, профилактика негативного воздействия внешней среды на организм человека, социальная адаптация личности и т.д.

Большинство формулировок отличаются многоцелием и абстрактностью результатов, что существенно затрудняет осознание конечного результата всей системы физического воспитания. Может сложиться впечатление нереальности целевой установки, убеждение в необязательности ее достижения, что порождает формализм в работе руководителей в области физической культуры и спорта.

Общая цель "ФК" имеет определенную целостность с учетом целей, которые уточняются на каждом уровне. 1-й уровень — дошкольное образование. Здесь основным объектом являются дети 3-7 лет. Целью управления является реализация потребности в двигательной активности. 2-ой уровень - начальное общее образование, объектом являются дети 7-10 лет. Основной целью управления является формирование системы мотивов (внутренних) к занятиям физическими упражнениями для реализации оптимального объема двигательной активности. 3-ий уровень - основное общее образование, объектом управления являются учащиеся 11-15 лет. Основной целью управления является формирование осознанной потребности в двигательной активности на основе стойкого увлечения физкультурно-спортивной деятельностью. 4-ый уровень - общее образование, объектом управления являются учащиеся 16-18 лет. Основной целью управления на этом уровне является совершенствование оптимального мотивационного комплекса к занятиям физической культурой и спортом на базе осознания их необходимости для всестороннего гармоничного развития личности. 5-ый уровень - профессиональное образование, объектом управления являются студенты 18-23 лет. Основной целью управления на этом уровне является совершенствование и самосовершенствование мотивации самостоятельных занятий физической

культурой и спортом для воплощения в жизнь нереализованного потенциала личности.

Эти цели являются основными детерминантами формирования компетенций. Физическое воспитание должно осуществляться строго в соответствии с требованиями сензитивности физического и психического развития. Мощным формирующим, всесторонне развивающим) фактором в физическом воспитании является процесс обучения новым двигательным действиям за счет механизмов иррадиации (распространения) возбуждения на всю кору головного мозга. Именно эти механизмы необходимо стимулировать на каждом занятии по физической культуре. А мы постепенно вытеснили методическую часть занятия, незаметно подменяя ее теоретической подготовкой. Я ничего против теории не имею, но скажите далеко ли прыгнет самый компетентный теоретик без длительного двигательного опыта. Специфичность и уникальность физического воспитания в его практической направленности.

Правильно, последованно, логично сформулированные компетенции с учетом, с одной стороны, возрастных особенностей, а с другой - требований ВФСК, обеспечат преемственность, которую не могла обеспечить существующая программа, и искомую подготовку к сдаче нормативов.Компетенции должны работать на человека, помогать ему жить, учить его рационально использовать возможности организма. Так например, по статистике 90 % детей в младшей школе имеют нарушение осанки. Напрашивается компетенция для детей 1 класса: способность длительно сидеть за рабочим столом, сохраняя правильную осанку. Это жизненно важная компетенция, а мы этому не учим детей. Правильно ходить, рационально, без вреда для организма перемещать тяжести и т.п. все это компетенции, которые необходимы в жизни каждому человеку, а мы этому целенаправленно не учим и никто не учит. Сегодня в физическом воспитании сложилась тенденция поиска каких-то универсальных средств в спортивной деятельности. Но всем известно, что любой вид спорта - специфический вид двигательной деятельности, с акцентом на специальную ФП, в ущерб общей, а это уводит нас от главной цели фк. Здесь уместно вспомнить что предмет называется Физическая культура, т.е. возделывание тела, его преобразование, культура движений, именно культура и компетенции должны указывать на это. Если же у нас будут компетенции, которые плавно последовательно переходят одна в другую, с постепенным естественным усложнением, то не так важно какими средствами они будут достигаться футболом или танцами.

Создание нового всеобъемлющего перечня компетенций должно осуществляться по трем направлениям: жизненно важные компетенции,

личностно ориентированные компетенции и спортивно ориентированные компетенции (на основе содержания ВФСК).

В личностно ориентированной парадигме одна из ключевых категорий самореализация личности. Это для многих нечто непонятное, трудно определяемое. Если мы сформулируем ее показатели как личностно ориентированные компетенции - она приобретает совершенно конкретные формы. Нарпимер: Способность выделять положительные стороны занятий фк., Иметь позитивный взгляд на свое Я-физическое и окружающий мир, Владеть методами достижения искомого результата в преобразовании собственных физических кондиций. Отходим от воспитания физических качеств - учимся культуре движения.

Список литературы:

1. Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт, как пространство формирования оптимальной самореализации личности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Филимонова Светлана Ивановна; [Место защиты: Всеросс. НИИФКиС]. – М., 2004. – 48 с.
2. Филимонова, С. И. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" как учебная дисциплина: пути реализации // С. И. Филимонова/ Теория и практика физической культуры. М,ТИПФК № 6. 2012. - С.26-30.

ОБЪЕКТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Моченов В. П.
Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма
Москва

Серьезным препятствием к повышению эффективности развития физической культуры и спорта в современном мире является отставание теоретического осмысления процессов, происходящих в этой сфере. Многие исследователи отмечают, что сегодня мы не имеем адекватных теоретических представлений о спорте и физической культуре. [1,3,4,5,6,7, 8,9,10,11,12,13,14]. Такая ситуация приводит к сдерживанию развития самой сферы. Проявляется это как в дефиците новых форм организации физкультурно-спортивной работы, так и отсутствии предложений по обновлению содержания физкультурно-спортивной деятельности.

Возрождение комплекса ГТО в качественно новой социокультурной реальности, призывы возродить дворовый хоккей и футбол, организовать соревнования между школами, сделать общеобразовательные школы

центрами спорта и т. д. свидетельствует о том, что управленцы живут вчерашним днем, они не улавливают новый вектор социокультурных трансформаций.

То же самое касается и содержания физкультурного образования. Специалистам известно, что на протяжении последних десятилетий активно обсуждается вопрос о модернизации содержания физического воспитания в образовательных учреждениях. Повсеместно подвергаются критике изжившие себя формы работы в школе. Третий урок в общеобразовательных школах ставит в трудное положение учителей физической культуры, которые не знают, как его эффективно использовать.

А чтобы подготовить новое поколение учителей, которые смогли бы повысить привлекательность физкультурно-спортивных занятий и поднять их эффективность, необходимо качественно улучшить подготовку учителей физической культуры в педагогических и физкультурных вузах. Это очень актуальная проблема. О ней сегодня говорят практически все специалисты, разрабатывающие теоретико-методологические основания сферы физической культуры и спорта.

По мнению С. В. Дмитриева: «Сегодня ни один вдумчивый специалист не начнет практическую реализацию инновационных образовательных технологий, не станет участвовать в каком-либо образовательном проекте, создавать собственную авторскую методику, пока не осознает базовую концепцию как установку и мотив собственной деятельности, сравнив ее с другими существующими концепциями с целью адаптации к конкретным условиям» [4]. А эту базовую концепцию призвана создать теория физической культуры.

Теория физической культуры и теория спорта необходимы также с методологической точки зрения для выполнения функции интеграции научного знания. Ведь спортивная наука строится по «объектному» принципу, т. е. в научном осмыслении процессов в сфере физической культуры и спорта участвуют несколько научных дисциплин: физиология спорта, психология спорта, биомеханика, биохимия, антропология, спортивная медицина, педагогика и др. Для принятия практических решений (например, в рамках научно-методического обеспечения) необходимо методологическое взаимодействие специалистов предметных областей научного знания. И может быть не столько взаимодействие исследователей, сколько соединение продуктов (или результатов исследований) в единую картину объективной реальности.

Но оказывается с самого начала разработки интегративной теории физической культуры на протяжении практически четверти века «дальше

первоначальных позиций» дело не продвинулось. Ю. М. Николаев, подводя итоги разработки теории физической культуры (ТФК), приходит к следующему выводу: «…ТФК в сегодняшнем ее виде не формирует видения перспектив развития физической культуры, а следовательно, и не содействует подготовке специалистов, устремленных в будущее. Это свидетельствует об отсутствии до настоящего времени достаточно четкой и обоснованной методологической базы ТФК, что дало возможность говорить (и не без оснований) о переживаемом ею в настоящий момент существенном кризисе» [12].

По мнению Ю. М. Николаева было ошибкой разрабатывать ТФК вместо ТФВ. Оказалось, что не построили интегративную теорию физической культуры, но потеряли теорию физического воспитания как учебную и научную дисциплину.

Причина неудачи построения ТФК кроется в том, что само понятие «культура» как родовое для понятия «физическая культура» не существует в платоновском смысле, как онтологическая сущность, как данность. Оно должно строиться одновременно с построением ТФК. А разработчики хотят взять его готовым. На эту причину обращает внимание Н. Н. Визитей, когда пишет, что из множества дефиниций культуры специалисты в области физической культуры, берут те, в которых не акцентируется внимание на телесной составляющей. И в этом Н. Н. Визитей видит причину неудач [3]. Но на самом деле причина неудачи не в том, что разработчики выбирают не те определения культуры, а в том, что они не вырабатывают собственное понимание культуры, с помощью которого можно построить методологически работоспособную теорию физической культуры. Суть проблемы в том, что нужно не выбирать, а вырабатывать.

Более того, исследователи не работают с понятием культуры вообще. Так, при формулировке объекта и предмета ТФК абсолютно отсутствует общее понимание культуры. Например, Г. Г. Наталов под объектом ТФК понимает «культуру двигательной деятельности», а под предметом – «условия, закономерности и способы ее развития, распространения и освоения интегральной общепрофилирующей дисциплиной «Физическая культура и спорт» [9], где «культура двигательной деятельности» является общей предметно-содержательной основой интеграции теоретических основ физической культуры, физического воспитания и спорта, рассматриваемых с онтологических (культуроведческих) позиций.

Принципиальная ошибка разработчиков ТФК состоит в том, что они ограничивают объект физической культуры только двигательной активностью. А те разработчики, которые расширяют границы физической культуры, выключая в него не только двигательный, но и психологический,

а также интеллектуальный компонент, ограничиваются только декларацией единства физического, психического и интеллектуального в человеке.

Понятно, почему это происходит. Проблема единства духовного и физического, естественнонаучного и гуманитарного знания сегодня является чрезвычайно сложной проблемой с методологической точки зрения. Разработчики ТФК правильно ставят задачу выработки единого методологического инструментария для объединения духовно-культурного, сомато-психического и телесно-физического компонентов человеческой культуры. Так, С. В. Дмитриев пишет: «…когнитивная доминанта физкультурного образования в настоящее время перемещается с естественных наук на разработку единой методологии для наук о природе (естествознание) и наук о духе (человекознание). В теории физической культуры образовательных технологиях (в которых двигательные действия являются предметом обучения) стала осознаваться сложность данного объекта, связанная с сопряженностью его физической и психической структур, взаимодействием духовно-ценностного мировоззрения, ментальной и телесно-двигательной организации. Весь окружающий человека мир и его собственная деятельность в этом мире становятся сложным культурно-семантическим информационным синтезом» [4].

Сегодня в специальной литературе имеется множество работ, в которых декларируется подобного рода задача. Например, в работе В. В. Кузина и Б. А. Никитюка [5] предложена в качестве обобщающей теории интегративная антропология: «В интегративной антропологии раздельно-предметные знания о человеке сплавлены воедино, давая представления о соматопсихической, личностно-социо-культурной и организменно-средовой целостностях».

Подобного рода проекты («Антропомаксиология» – В. В. Кузнецова, «Онтокинезиология» – В. К. Бальсевича, «Физкультурология» – Р. А. Абзалова, «Теория спорта» – В. Н. Платонова, «Концепция модельных характеристик» – А. А. Новикова, и др.) после деклараций о единстве разнопредметного знания не продвинулись вглубь обещанного синтеза.

Связано это с тем, что такой синтез должен быть предметом специальной методологической работы. В 90-е годы прошлого столетия появился многообещающий проект – «Валеология» (наука о здоровье). Одно время эта учебная дисциплина даже пыталась вытеснить физическую культуру из общеобразовательных школ. Но поскольку разработчики этой новой учебной и научной дисциплины не занимались методологической работой синтеза естественнонаучного и гуманитарного знания, они попали под перекрестный огонь тех, кто строго стоит на базе естественно-научного знания и тех, кто хранит глубинные духовные традиции.

Для того, чтобы успешно решать насущные задачи научно-методического обеспечения сферы физической культуры и спорта, необходимо более конструктивно ставить и решать методологические проблемы. Ведь сегодня ясно, что построение базовой, обобщающей интегративной теории в сфере физической культуры и спорта через понятие «физическая культура» не продуктивно.

Сам этот термин постепенно исчезает из обихода. С 2008 года из названия федерального органа в области физической культуры и спорта исчезло словосочетание «физическая культура». В научных кругах перестали рассматривать спорт как составную часть физической культуры. В англоязычных странах вообще отсутствует это понятие (physical culture). В современном языке все чаще вместо понятия физическая культура используют массовый спорт, спорт для всех, фитнес, кинезотерапия и т. д.

Разработчики ТФК пока держатся за понятие физическая культура потому, что, считают, что оно шире понятия физическое воспитание, несет в себе указание на более широкий контекст, чем просто воздействие на двигательную способность человека. По их мнению, «именно духовного (социокультурного) так не хватает в современный период в построении теоретического каркаса знания в сфере физической культуры» [12].

Но это понятие уже исчерпало свои эвристические возможности. Оно уходит вместе с теоретической картиной мира, в рамках которой оно формировалось. На внутреннюю противоречивость самого понятия неоднократно обращали внимание И. М. Быховская [1], В. И. Столяров [13] и другие. Ведь физика – это природа, а культура – это принципиально не-природа. Если мы понимаем под физической культурой «совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» (15), то с позиции современной культурологии мы должны рассматривать специфику ценностей, норм и знаний не абсолютно (линейно), а относительно контекстов разных культурных систем. И тогда окажется, что телесные практики в разных культурных системах ориентированы по разному, что в самом нашем определении физической культуры заложены представления о культуре только европейского мышления эпохи Просвещения. Сегодняшнее понимание культуры не совпадает с просветительскими взглядами.

Мы живем в период смены парадигмы модерна на парадигму постмодерна. Нам нужно обратиться к современному мышлению, к новым подходам к организации современного научного знания, к современным

методологическим исследованиям по проблемам синтеза научного знания. Процесс переосмысления методологических подходов уже намечается, появляются работы, в которых авторы обращаются к современной философской антропологии, к культурологи, к синергетике и т. д. (И. М. Быховская, Н. Н. Визитей, А. А. Передельский и др.).

Новую реальность надо описывать по-новому. Современный спорт высших достижений превратился в индустрию по производству спортивного результата, спорт стал знаковым элементом шоу-бизнеса, спорт стал влиять на современную культуру, вырабатывая новые культурные образцы поведения. В условиях урбанизации и интенсификации промышленного производства спорт стал выполнять важнейшие функции социализации для разных социально-демографических групп населения (дети, подростки, тинейджеры, бизнесмены, пожилые люди, лица с ограниченными возможностями и т. д.). Спорт стал формировать новые социальные общности (болельщики, фанаты, любители спорта), которые обладают чувством повышенной сопричастности и высокой мобильности.

В современном мировом сообществе набирает силу фитнес-индустрия, как коммерческое направление оздоровительной деятельности. В рамках этой индустрии идет выработка новых знаний, синтезирующих на практике европейские и восточные подходы к укреплению здоровья, разрабатываются новейшие методики и технологии оздоровительной работы,

Конструктивный подход к разработке адекватных теоретических представлений о процессах в сфере физической культуре и спорта заключается в том, чтобы выйти за рамки старой парадигмы и построить адекватную новой реальности картину современного спорта и его модификаций.

Список литературы:

3. Быховская И. М. Спорт в современном мире: социокультурный анализ и социальная практика//Культурология: фундаментальные основания прикладных исследований/Под ред. И. М. Быховской. – М.: Смысл, 2010, – с.611– 626.
4. Быховская И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. Монография. М.:ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. – 180 с.
5. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки. М.: «Советский спорт» 2009, - 184 с.

6. Дмитриев С. В. Социокультурная теория двигательных действий человека. Нижний Новгород, 2011, – 359 с.
7. Кузин В.В., Никитюк Б.А. Интегративная биосоциальная антропология. - М.: ФОН, 1996. - 220 с.
8. Матвеев, Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 5. - С. 5-8.
9. Моченов В. П. Переосмысление феномена человеческой телесности как фактор социокультурных трансформаций в современном мире//Социальные трансформации культуры: наблюдаемые тенденции и перспективы. Сборник статей. СПб: «Эйдос», 2013. – 326 с.
10. Моченов В. П. Физическая культура и спорт в новом социокультурном пространстве//Сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» (24-25 октября 2913 г.) Воронеж. Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014 г. – 578 с.
11. Наталов, Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис. ... докт. пед. наук в виде науч. доклада / Г.Г. Наталов. Краснодарский ИФК. - Краснодар, 1998. - 105 с.
12. Наталов, Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры / Г.Г. Наталов // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 9. - С. 6-9.
13. Николаев Ю. М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования//ТиПФК 2004, № 7
14. Николаев Ю. М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры//ТиПФК 2007, № 10
15. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека: монография. В 2 – кн. – М.: Издательство «Университетская книга», 2011. – Кн. 1 Введение в мир философии спорта и телесности человека. – 766 с.
16. Передельский А. А. Философия спорта. Метанаучные основания спортивного процесса. М.: Издательский Дом МАГИСТР-ПРЕСС, 2011. – 480 с.
17. www.rg.ru. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от4 декабря 2007 года, № 329

УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Пономарев Г. Н.
Российский государственный педагогический университет
им.А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация: статья посвящена перспективам развития физической культуры в образовательном пространстве России. Рассмотрены факторы снижающие уровень здоровья населения. Определены тенденции развития физической культуры в системе образования, которая ориентирована на создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, на увеличение объема времени занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура в системе образования, здоровье, двигательная активность, факторы снижения уровня здоровья.

A ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE STUDENTS' HEALTH PRESERVATION

Ponomarev G. N.
Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg

Abstract: the article is devoted to the prospects of development of physical culture in the educational space of Russia. The factors reducing the level of people health are touched upon. Tendencies of the physical culture development in the education system oriented to the creation favorable conditions for the students' health preservation and strengthening and also to the increase of duration of physical exercises are presented.

Keywords: physical culture in education, health, physical activity, factors reducing health.

Физкультурно-спортивная деятельность как активная деятельность является наиболее эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, противодействия распространению негативных явлений и асоциальных поступков.

Сегодня не вызывает сомнения, что образовательная сфера – это сфера стратегического развития России. Среди первоочередных определены меры: по сохранению и укреплению здоровья обучающихся; по развитию физического воспитания и оздоровления всех возрастных групп населения;

по совершенствованию программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания всех возрастных категорий, в том числе детей и молодежи в образовательных учреждениях.

В стране сложилась серьезная ситуация со здоровьем населения. В 2002 году на заседании Государственного Совета Российской Федерации посвященному повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян показаны масштабы снижения уровня физического здоровья нации [1]. В последние годы появились позитивные перемены, но проблема до конца никуда не ушла.

Здоровье - самая большая ценность, и стремление его сохранить, должно занимать ведущее место среди потребностей человека. Пока же, к великому сожалению, этого не происходит. По прежнему особую тревогу вызывает состояние здоровья подростков и студенческой молодежи. Около половины из них имеют хронические заболевания. В крупных городах — около 90% подростков, ежегодно заканчивающих школы страдают различными заболеваниями. Примерно 15% имеют нервно-психические отклонения. Недостаточная двигательная активность ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Из-за плохого состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста освобождены от занятий физической культурой. Остро стоит проблема избыточного веса населения России.

Снижение духовного, психического и физического здоровья обусловлено, прежде всего, следующими факторами.

Во-первых, снижается двигательная активность молодежи. Отход от идеи гармоничного развития, усиление внимания к техническому прогрессу в ущерб духовному и физическому развитию, связанно с падением психического и физического здоровья подрастающего поколения.

Во-вторых, усиливается влияние антропогенных и техногенных воздействий на человека. Стремительное технотронное преобразование биосферы и ухудшение экологической обстановки ведут к нарушению адаптации организма и сокращают продолжительность жизни.

В-третьих, зависимость значительной части подрастающего поколения от наркотиков, употребления спиртных напитков и табакокурения ведет к таким серьезным болезням как СПИД, рак, бронхиты, сердечно-сосудистые заболевания и др. Ухудшается не только психическое и физическое здоровье людей, но происходит духовная деградация общества, увеличивается количество противоправных поступков.

В-четвертых, имеет место разрыв связей между духовной и физической видами культур. Это нередко приводит к таким асоциальным явлениям, как

одностороннее развитие (и, прежде всего, телесное) личности.

Проблема рациональной и достаточной двигательной активности студентов в современных условиях приобрела особое значение, поэтому актуальной научно-прикладной задачей является поиск и обоснование эффективных путей формирования двигательной активности людей.

Крайне острой остаётся проблема дефицита двигательной активности молодежи. По данным исследований, это является одной из основных причин заметного увеличения количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья различной тяжести, и по этой причине либо занимающихся физической культурой в специальных медицинских группах, либо полностью освобождённых от практических занятий по данной учебной дисциплине. Большинство студентов не выполняют ежедневную биологически обусловленную норму локомоций, составляющую 14-19 тыс. в сутки [2].

Отсутствие четкой стратегии в формировании потребности в занятиях физическими упражнениями и здорового образа жизни обусловливает тот факт, что за последние пятнадцать лет снизилось количество студентов, занимающихся физической культурой в свободное от учебы время. Стратегия подготовки специалистов для всех отраслей производства не будет реализована без дисциплины «физическая культура», направленной на физическое, интеллектуальное, нравственное, эстетическое развитие и т.д.

Современная организационно-правовая база в области физической культуры и спорта свидетельствует о положительных сдвигах в части создания единого образовательного пространства, которое ориентировано на создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, на увеличение объема времени, отводимого на занятия физической культурой, на отношение к физической культуре как общегражданской деятельности, обеспечивающей безопасность страны и жизнеспособность ее населения.

В настоящее время происходит переориентация учебно-воспитательного процесса во всех образовательных учреждениях в области физкультурного образования с воспроизведения образцов готовых знаний, двигательных умений на овладение ценностями физической культуры, формирование у обучающихся осознанной потребности в физическом совершенствовании и в воспитании навыков здорового образа жизни [3].

Речь идет о необходимости диверсификации образовательных программ, гибкость и мобильность в выполнении социальных запросов государства в каждом конкретном регионе в сферах общего, профессионального и дополнительного образования (в том числе лицеев,

гимназий, СДЮШОР, колледжей, ВУЗов и др.), а также в военных учебных заведениях разного типа (в том числе суворовских, кадетских и морских корпусов) и т.п.

До сих пор ситуация в значительной части вузов не меняется: отношение к дисциплине «Физическая культура» как со стороны родителей, так и со стороны студентов часто индифферентное, и что самое печальное, у многих преподавателей-предметников формируется отрицательное отношение не только к преподаванию дисциплины, но и к физической культуре в целом. Принятие новых программ не всегда дает тот эффект, на который рассчитывают разработчики [4].

На современном этапе важнейшей задачей является создание системы использования средств физической культуры в формировании здорового образа жизни и развитии студенческой молодежи, обеспечивающей преемственность образовательных программ школьного и профессионального образования и ее влияние на формирование оптимального двигательного режима, позволяющего без ущерба для здоровья справляться с учебной и физической нагрузками.

Важным средством, по мнению специалистов в области физической культуры, формирования здорового стиля жизни и коррекции различных отклонений в состоянии здоровья студентов считается двигательная активность, а в числе наиболее эффективных её видов указываются циклические упражнения аэробной направленности (в том числе ходьба, бег, плавание), а также ациклические упражнения умеренной интенсивности (в том числе силовые и дыхательные упражнения) [2].

Одним из самых важных условий является повышение эмоционального компонента от занятий, который создается за счет получения «быстрого эффекта от физкультурно-спортивных занятий». Необходимо разнообразить работу кафедр физического воспитания, расширить возможности для занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи. В настоящее время в вузах возросли возможности студентов самостоятельно определять свои интересы и выбирать в физкультурно-спортивные услуги. Этому, в известной мере, способствовало распространение в стране новых видов спорта: бильярд, дартс, керлинг, скейтбординг, пауэрлифтинг, армрестлинг, пейнтбол, сквош, софтбол, гольф и др. Большой популярностью у студентов пользуются занятия оздоровительной аэробикой, подвижными играми, занятия дыхательными практиками и упражнениями, занятия дозированной оздоровительной ходьбой и бегом, аэробикой, оздоровительным плаванием.

Таким образом, деятельность кафедр физического воспитания,

физкультурно-оздоровительных центров и студенческих спортивных клубов должна быть с ориентированна на более массовое вовлечение студенческой молодежи в физкультурно-оздоровительные занятия. Необходимо создавать оптимальные условия для занятий массовым спортом, в которые надо включать лиц с ограниченными возможностями, а также освобожденных от занятий по дисциплине «Физическая культура», инвалидов и физически слабо подготовленных, имеющих мало шансов достичь физического совершенства и спортивного мастерства.

Список литературы:

18. Материалы заседания Государственного Совета Российской Федерации 30 января 2002 г. «О повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» //Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализация стратегии реформирования отрасли на рубеже веков /Авт.-сост. П.А. Рожков. – М.: Советский спорт. - 2002. – С. 346-378.
19. Горелов А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодёжи: Монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: «Политерра», 2011. – 101 с.
20. Пономарев Г.Н. Стратегия развития физической культуры в условиях реализации ФГОС ВПО. /Г.Н. Пономарев //Культура физическая и здоровье. – 2012.- № 4(40). – С. 21-24.
21. Пономарев Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3(9). – С. 24–27.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСТУПАЮЩИХ НА ФАКУЛЬТЕТ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ СПБГУ

Поципун А.А., Малевич А.В., Ошина О.В.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: в данной статье проведена оценка уровня физической подготовленности студентов поступающих на факультет военного обучения при СПбГУ с 2011 по 2014 год, представлен статистический и педагогический анализ результатов.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, уровень развития физических качеств

THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENTERING THE FACULTY OF MILITARY STUDIES AT ST.PETERSBURG STATE UNIVERSITY

Igolkina V.V., Malevich A.V., Potsipun A.A.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: this article assessed the level of physical fitness of students entering the Faculty of Military Studies at St. Petersburg State University from 2011 to 2043 and conducted a statistical analysis of the results and teaching.

Keywords: level of physical fitness, the level of development of physical qualities

Подготовка офицеров запаса имеет государственное значение. В течение четырех лет (2011 - 2014 гг.) в Петродворцовом учебно-научном комплексе (ПУНК) Санкт-Петербургского государственного университета преподаватели кафедры физической культуры и спорта СПбГУ оценивают уровень физической подготовленности (ФП) студентов поступающих на факультет военного обучения (ФВО) при СПбГУ. Оценка уровня ФП осуществляется по результатам, показанным в контрольных упражнениях на силу, быстроту и выносливость – это подтягивание на перекладине, бег на 100 м и бег на 3000 м.

Нормативы, по этим трем упражнениям, установлены в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [1]. По результатам тестирования выставляется общая оценка.

Цель работы: проверить и оценить уровень физической подготовленности студентов поступающих на факультет военного обучения с 2011 по 2014 год, провести статистический и педагогический анализ результатов.

Работа проводилась в несколько этапов:

22. Сбор информации: проверка и оценка уровня ФП студентов поступающих на ФВО (2011-2014);
23. Статистический анализ результатов и их графическое представление;
24. Педагогический анализ результатов.

Методика поэтапного проведения исследования и результаты.

1. *Сбор информации: проверка и оценка уровня ФП студентов поступающих на ФВО (2011-2014).*

Для удобного и оперативного сбора информации было разработано электронное приложение «Балл-эксперт» [2], которое позволяет осуществлять сбор, обработку и анализ результатов выполнения нормативов

по физической подготовке и вывод полученной информации пользователю. Программа «Балл-эксперт» в 2011 году была успешна внедрена в работу по приему нормативов при поступлении на ФВО СПбГУ. В итоге, все данные по проверке и оценке уровня ФП, были получены с помощью упомянутого выше приложения.

2. *Статистический анализ результатов и их графическое представление.*

Статистический анализ был проведен с помощью программы «Балл-эксперт».

Количество студентов, допущенных к выполнению нормативов при поступлении на факультет военного обучения при СПбГУ, приведено в таблице 2.

Из них 90% имеют основную группу здоровья и 10% подготовительную.

Полученный результат по каждому упражнению переводился в баллы по 100-балльной шкале [1]. Бальный эквивалент оценки отдельных результатов и определение общего уровня физической подготовленности студентов оценивалось по таблице 2. При выставлении общей оценки по физической подготовленности учитывался пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении – 26 баллов (Таблица 2).

Таблица 1.

Оценка выполнения отдельного упражнения и общей физической подготовленности по трем упражнениям

25.№ п/п	26.Оценка	27.Одно упражнение	28.Три упражнения (сумма)
29.1.	30.«Отлично»	31.75 баллов и более	32.170 баллов и более
33.2.	34.«Хорошо»	35.60-74 баллов	36.150-169 баллов
37.3.	38.«Удовлетворительно»	39.35-59 баллов	40.120-149 баллов
41.4.	42.«Неудовлетворительно»	43.0-34 баллов	44.0-119 баллов

Результаты статистической обработки данных (в процентах) приведены на диаграммах 1-3 и в таблице 2, где представлены уровень развития отдельных физических качеств и общий уровень физической подготовленности студентов.

Оценка точности среднего значения дана в виде доверительного интервала:

$$(\bar{x} - \delta; \bar{x} + \delta) = \bar{x} \pm \delta;$$

где $\bar{x}$ - среднее арифметическое значение результатов;

$\delta = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$ – точность оценки, σ – среднее квадратическое отклонение, n – общее количество результатов.

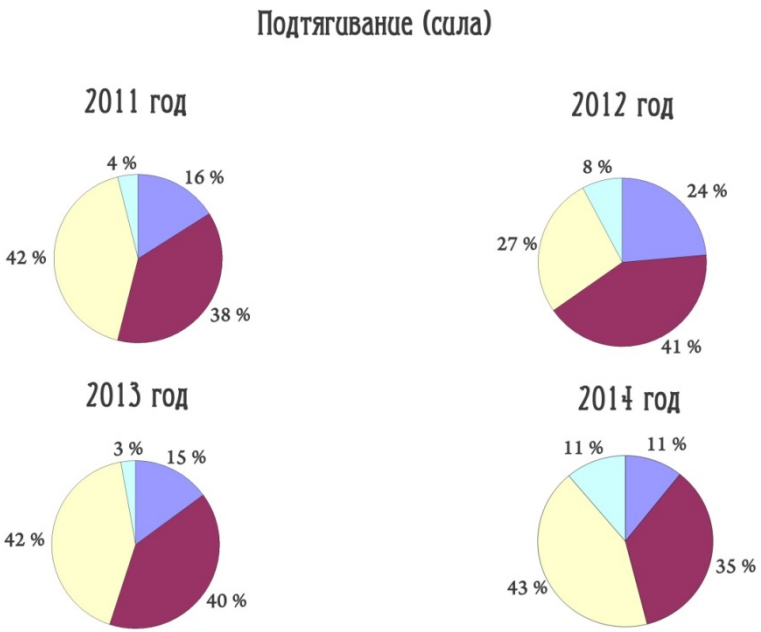


Рис. 1. Диаграмма уровня развития силы (подтягивание на перекладине).

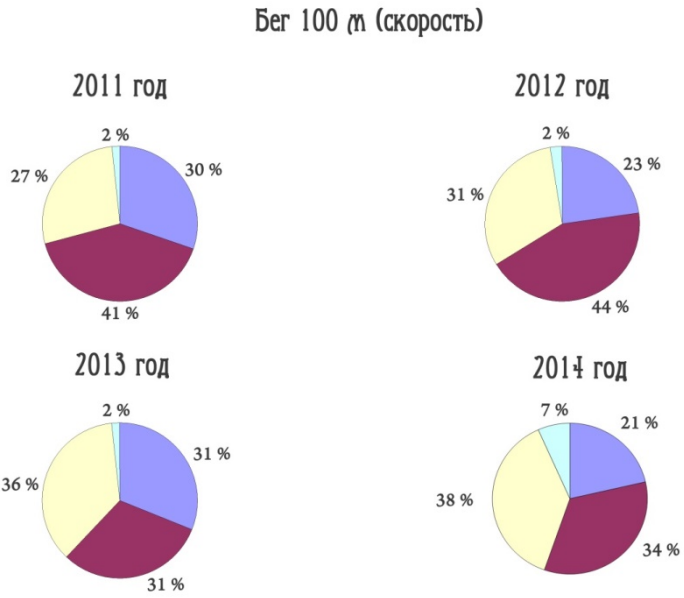


Рис. 2. Диаграмма уровня развития быстроты (бег на 100 м).

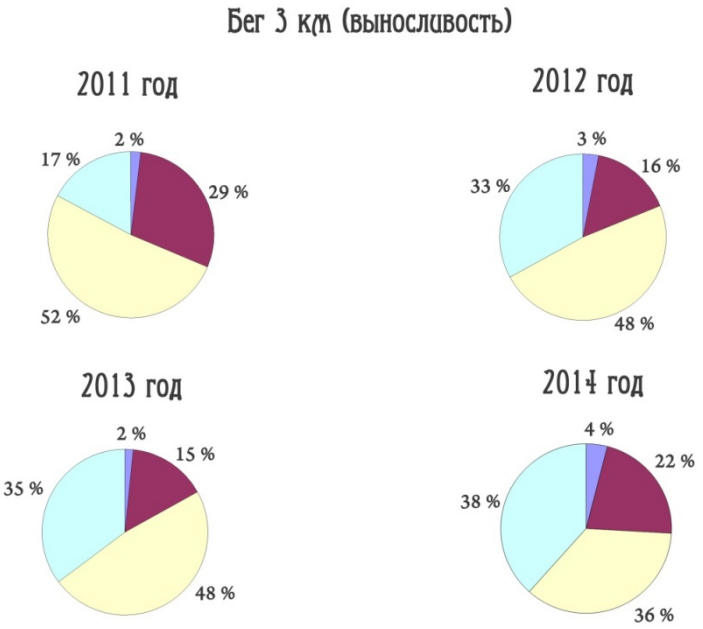


Рис. 3. Диаграмма уровня развития выносливости (бег на 3000 м).

Таблица 2.

Уровень развития силы, быстроты и выносливости.

45.		46. Подтягивание 47. (сила)		48. Бег 100 м 49. (быстрота)		50. Бег 3000 м 51. (выносливость)	
52. № п/п	53. Оценка	54. Кол-во человек	55. $\bar{x} \pm \delta$	56. Кол-во человек	57. $\bar{x} \pm \delta$	58. Кол-во человек	59. $\bar{x} \pm \delta$
60. 2011							
61. 1	62. отлично	63. 66	64. 20,5±0,3	65. 123	66. 12,6±0,02	67. 8	68. 10,53±0,08
69. 2	70. хорошо	71. 155	72. 14,6±0,1	73. 164	74. 13,3±0,01	75. 121	76. 11,32±0,02
77. 3	78. Удовлетвори- 79. тельно	80. 174	81. 9,3±0,1	82. 111	83. 14,1±0,02	84. 211	85. 12,51±0,04
86. 4	87. Неудовлетво ри-тельно	88. 16	89. 4,1±0,2	90. 13	91. 15,1±0,06	92. 71	93. 15,25±0,14
94. Всего:		95. 411	96.	97. 411	98.	99. 411	100.
101.	$\bar{x} \pm \delta$:	102.	11,6±0,3	103.	13,5±0,04	104.	±0,1 13,31
105.	2012						
106.	107. отлично	108. 30	109. 20,8±0,5	110. 9	111. 12,6±0,06	112.	113. 0,44±0,05
114.	115. хорошо	116. 53	117. 15,3±0,2	118. 5	119. 13,3±0,02	120. 0	121. 1,33±0,

45.		46. Подтягивание 47. (сила)		48. Бег 100 м 49. (быстрота)		50. Бег 3000 м 51. (выносливость)	
52. № п/п	53. Оценка	54. Кол-во человек	55. $\bar{x} \pm \delta$	56. Кол-во человек	57. $\bar{x} \pm \delta$	58. Кол-во человек	59. $\bar{x} \pm \delta$
							06
122.	123. Удовлетвори-124. тельно	125. 4	3 126. 9,8±0,3	127. 0	128. 14,1±0,04	129. 1	130. 2,55±0,06
131.	132. Неудовлетвори-тельно	133. 0	1 134. 3,4±0,5	135.	136. 15,2±0,15	137. 2	138. 5,40±0,19
139.	Всего:	140. 27	1 141.	142. 27	143.	144. 27	145.
146.	$\bar{x} \pm \delta$:	147.	12,8±0,6	148.	13,5±0,1	149. ,23	13,58±0
150.	2013						
151.	152. отлично	153. 7	1 154. 21,4±0,7	155. 5	156. 12,7±0,04	157.	158. 0,59±0,16
159.	160. хорошо	161. 5	4 162. 14,9±0,3	163. 5	164. 13,3±0,03	165. 7	166. 1,28±0,05
167.	168. Удовлетвори-169. тельно	170. 8	4 171. 9,7±0,2	172. 1	173. 14,1±0,03	174. 4	175. 2,58±0,08
176.	177. Неудовлетвори-тельно	178.	3 179. 4,8±0,4	180.	181. 15,3±0,14	182. 0	183. 6,05±0,

45.		46. Подтягивание 47. (сила)		48. Бег 100 м 49. (быстрота)		50. Бег 3000 м 51. (выносливость)	
52. № п/п	53. Оценка	54. Кол-во человек	55. $\bar{x} \pm \delta$	56. Кол-во человек	57. $\bar{x} \pm \delta$	58. Кол-во человек	59. $\bar{x} \pm \delta$
							22
184.	Всего:	185. 13	186.	187. 13	188.	189. 13	190.
191.	$\bar{x} \pm \delta$:	192.	12,0±0,54	193.	13,7 ±0,08	194.	14,30 ±0,22
195.	2014						
196.	197. отлично	198. 4	199. 20,3±0,2	200. 8	201. 12,6±0,07	202.	203. 0,55 ±0,09
204.	205. хорошо	206. 9	207. 15,1±0,1	208. 6	209. 13,4±0,02	210. 9	211. 1,30 ±0,03
212.	213. Удовлетвори-214. тельно	215. 6	216. 9,5±0,3	217. 5	218. 14,2±0,01	219. 0	220. 2,53 ±0,05
221.	222. Неудовлетвори-тельно	223. 5	224. 4,0±0,2	225. 5	226. 15,2±0,12	227. 6	228. 5,47 ±0,1
229.	Всего:	230. 24	231.	232. 24	233.	234. 24	235.
236.	$\bar{x} \pm \delta$:	237.	12,3±0,5	238.	13,6±0,06	239.	14,33±0,15

3. *Педагогический анализ результатов.*

По полученным выше статистическим данным при определении уровня

развития отдельных физических качеств у студентов поступающих на факультет военного обучения (положительным оценкам) можно заключить:

- в беге на 3000 м прослеживается ухудшение результатов в данном упражнении;
- в беге на 100 м и 3000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине результаты примерно соответствуют программным требованиям по физической культуре в СПбГУ (компетенции) и отвечают государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении комплекса ГТО в возрасте от 18 до 24 лет (положительные оценки).

Список литературы:

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – М.: Военное издательство, 2009. – 140 с.
2. Малевич А.В., Поципун А.А., Гомзюленко Е.Н. Разработка программного обеспечения для оценки физической подготовленности студентов при поступлении на факультет военного обучения при СПбГУ // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: Материалы научно-практической конференции. — г. Москва, 2012, — 2012. — С. 145-148

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНО-СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Т.М. Жидких, В.С. Минеев
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: Предлагается совершенствование профессиональной подготовки специалистов по физической культуре на основе системно-синергетического подхода. Приведены результаты реализации системно-синергетического подхода к управлению учебно-воспитательным процессом студентов и развития профессиональных навыков.

Ключевые слова: Профессиональная подготовка, системно-синергетический подход, принципы синергетики, физическая культура, учебно-воспитательный процесс.

Abstract: Proposed improvement of professional training of specialists in physical culture on the basis of system-synergetic approach. The results of implementing the system-synergetic approach to the management of the educational process of students and the development of professional skills.

Keywords: Professional training, system-synergetic approach, synergetic principles, physical culture, educational process.

Инновационный подход к профессиональной подготовке специалистов по физической культуре, духовно-нравственному и гражданско-патриотическому воспитанию в полной мере соответствует целям и задачам реализации национального проекта «Образование». Развитие у студентов их профессиональных навыков и компетенций по физической культуре на основе использования системно-синергетического подхода позволяет обеспечить решение проблем физической подготовки, духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания молодежи.

Системно-синергетический подход представляет собой сочетание управленческих и самоорганизационных механизмов инициации, планирования, проектирования, реализации, анализа совместной взаимосвязанной и функционально взаимодополняющейся деятельности педагогического и студенческого коллективов, а также систему инновационного обновления методов, форм и технологии обучения и воспитания в колледже на современной научно-методологической основе[1].

Системно-синергетический подход ориентирован на создание условий и методик, обеспечивающих профессиональную подготовку, развитие волонтерского движения и творческой инициативы студентов, а также является основой современной методики подготовки студентов и молодежи допризывного возраста, повышения уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, инструментом, который позволяет обеспечить развитие профессиональных навыков и профессиональную адаптацию обучающихся.

Среди многих подходов к решению педагогических проблем управления учебно-воспитательным процессом в средних профессиональных учебных заведениях мы выделили системно-синергетический, как наиболее, на наш взгляд, отвечающий требованиям и конкретным методическим и практико-экономическим условиям подготовки специалистов по физической культуре в колледже [2].

Именно системно-синергетический подход соответствует современным требованиям гуманистического и профессионального образования

студентов колледжа, так как обладает конкретными методическими и процессуальными возможностями систематизации, упорядочения и организации, различных по своему содержанию и назначению, компонентов и практических элементов учебно-воспитательного процесса.

Среди них мы, прежде всего, имеем в виду гармонизацию соотношения строго управляемых педагогических и организационных процессов, с одной стороны, и спонтанных механизмов реального жизнедействия и профессионального целеполагания студента как полноправной равнотворческой личности и индивидуальности, с другой.

Именно по критерию самоорганизации, органической взаимосвязи, творческого взаимодействия и практического взаимодополнения компонентной базы учебно-воспитательного процесса и содержания образования студентов колледжа элементами экзистенциального и индивидуально-ценностного сопровождения развития личности молодого человека мы определяем в своей практической педагогической работе сущность системно-синергетического подхода к управлению учебно-воспитательным процессом в колледже.

Теоретическое обобщение работ российских и зарубежных ученых по прикладным аспектам применении системно-синергетического подхода в области социальной практики человека позволило выделить ряд таких базовых научных принципов синергетического подхода, которые составляют понятийную и классификационную основу его использования в педагогической теории и практике.

К наиболее важным принципам системно-синергетического подхода, которые мы в результате опытно-исследовательской работы педагогически адаптировали к содержанию и особенностям управления образовательным и воспитательным процессом в колледже следует отнести следующие: самоорганизации; открытости образовательной среды для инноваций и преобразований; нелинейности построения и организации образовательного процесса; бифуркации; ситуационности и случайности; социального резонанса; динамичности; флуктуации; аттрактора цели; иерархии уровней связей и компонентов социальных (в нашем случае-педагогических) процессов.

На основе теоретического осмысления проблемы содержания, принципов и основных педагогических механизмов системно-синергетического подхода мы получили возможность решения комплекса вопросов, связанных с практикой учебной, воспитательной и научно-исследовательской работы в колледже.

В результате комплексной воспитательной и опытно-исследовательской

работы при реализации системно-синергетического подхода мы пришли к интегральному выводу о том, что практическое управление учреждением среднего профессионального образования в современных условиях подготовки высококвалифицированных профессиональных кадров для обеспечения стабильности и эффективности функционирования всех звеньев образовательного процесса, должно планировать и учитывать выполнение синергетически дифференцированных и взаимосвязанных задач, реализующихся в следующих важных, на наш взгляд, требованиях и педагогических установках:

1. Четко определенные и признанные сотрудниками и студентами цели их совместной деятельности по достижению совокупного результата.
2. Синергетически объединенная и структурно синхронизированная система стратегического, текущего и перспективного планирования содержания образовательного процесса и результатов работы колледжа.
3. Современная организационная структура с наличием элементов стандартного, институционального и самоорганизационного уровня управления и развития коллектива.
4. Использование мотивирующих факторов и системы стимулирования деятельности и результатов коллектива сотрудников и студентов.
5. Отработанная система мотивации и контроля за качественными и динамическими характеристиками содержания, процесса и эффективности учебно-воспитательной работы колледжа.
6. Синергетическая взаимосвязь и взаимодействие всех структурных подразделений в органическом сочетании с оптимизацией методов и форм инновационной деятельности коллектива педагогов и студентов.
7. Научно и методически обоснованная система оптимизации единых механизмов управления актуальной и перспективной деятельностью педагогов и студентов колледжа.
8. Схематически логика содержания, соотношения и взаимодополнения «рабочих» принципов системно-синергетического подхода к управлению учебно-воспитательным процессом, исходя из опыта работы колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии, может быть определена следующим педагогическим циклом: ис (исходное событие) => пст (педагогическая ситуация) =>пк (педагогическая коммуникация) =>взд (взаимодействие субъектов)=>пс (педагогическое событие) => см (саморазвитие) =>взо(взаимообусловленность одних структурно-содержательных компонентов другими).

9. Практическая работа по подготовке специалистов базировалась на инициации, разработке, практическом применении и рефлексивном анализе проектных форм организации учебной, профессиональной и досуговой деятельности студентов. В ходе организации самоуправляющей творческой деятельности студентов мы пришли к убеждению, что индивидуально-ценностное воспитание студентов предполагает обязательность применения специальных педагогических технологий.

В своей работе мы опирались на этюдно-рефлексивный метод индивидуальной работы С. Р. Фейгинова, включающий в нашем авторском модифицированном варианте следующие основные моменты: релаксация => определение индивидуальной сверхзадачи => выбор цели и предмета деятельности => составление плана-сценария социального или психологического этюда => вводное действие по определению ситуации -> действие в контексте предложенных обстоятельств => конфликт интересов, предполагающий столкновение с определенными трудностями и противоречиями => рефлексивный финал по оценке и анализу ситуации и собственных действий.

При реализации инновационной программы воспитания студентов и развития их профессиональных навыков основное направление экспериментально-практической работы на основе синергетических принципов управления совместной творческой деятельностью педагогов и студентов было сконцентрировано на методике и технологическом обеспечении социальных и профессиональных проектов. Данная методика, соединенная с работой органов студенческого самоуправления принесла положительные результаты, основное значение которых может быть выражено следующими факторами совершенствования учебного и воспитательного процесса колледжа:

- общественная и самоуправленческая работа учебных групп получила конкретную практическую базу для своей реализации в практике профессиональной и социально-полезной деятельности;
- студенты получили важный опыт социального общения при инициации, планировании и проведении практических проектов, связанных с содержанием их профессиональной деятельности;
- удалось внедрить в практику учебно-воспитательной деятельности колледжа формы организации конкретной творческой и драматизационной работы по педагогическому обеспечению проектов;

- в результате системно-синергетически организованной проектной деятельности были проведены крупные социальные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования всероссийского масштаба, в которых студенты и преподаватели решали самостоятельные задачи педагогического и художественно-творческого обеспечения содержания проектов;
- удалось на практике осуществить принцип самодетерминации совместной творческой деятельности студенческого и педагогического коллектива колледжа в условиях их самоорганизации, направленной на решение взаимомотивированных социальных и педагогических задач. Данные, полученные нами в процессе практической социально-педагогической работы со студентами колледжа, нашли свое подтверждение в результатах педагогической интерпретации данных фиксированных исследовательских методик. Нами на разных временных и содержательных этапах работы использовались методы включенного и монографического наблюдения, три разных вида социально-педагогического опросника, метод ситуационно-рефлексивного позиционирования, проективных ситуаций, этюдно-рефлексивного анализа и ряд других.

Данные, полученные по опросникам ситуационно-рефлексивного позиционирования, были в своих основных аспектах дублированы и подтверждены результатами компактных исследовательских методик «Прожектор» и «Сочинение».

Результаты реализации системно-синергетического подхода к управлению учебно-воспитательным процессом студентов и развития их профессиональных навыков позволили сделать следующие научно-педагогические выводы:

1. Среди многих теоретических подходов к решению выделенных педагогических проблем управления учебно-воспитательным процессом мы выделили системно-синергетический, как соответствующий современным социальным и образовательным требованиям и конкретным методическим и практико-экономическим условиям подготовки специалистов по профилю нашего колледжа.
2. Теоретический анализ и опытно-исследовательская работа в колледже физической культуры и спорта, экономики и технологии показали, что педагогическая адаптация основных принципов системно-синергетического подхода к особенностям учебно-воспитательного процесса позволяет решить многие вопросы самоуправленческой, самоорганизационной и проектно-творческой деятельности

педагогического и студенческого коллективов в их взаимосвязи и взаимодействии. В практике организационно-педагогической работы колледжа это, на наш взгляд, прежде всего, относится к вопросам гармонизации соотношения строго управляемых педагогических и организационных процессов, с одной стороны, и спонтанных механизмов реального жизнедействия и профессионального целеполагания студентов как полноправной личности и индивидуальности, с другой.

3. Именно в соответствии с принципами самоорганизации, органической взаимосвязи и практического взаимодополнения компонентной базы учебно-воспитательного процесса студентов колледжа методами и конкретными приемами экзистенциального и рефлексивного воспитания мы определяем в своей практической педагогической работе сущность системно-синергетического подхода к управлению образовательным процессом в колледже.
4. На основе кооперирования механизмов административного управления, педагогического руководства и студенческого самоуправления мы пришли к убеждению: синергетически организованной системе нельзя навязывать то, что вступает в противоречие с ее внутренним содержанием и логикой развертывания ее внутренних процессов. Эффективное управление воспитательной системой возможно при осознании тенденций ее развития и осуществлении на систему и ее компоненты «резонансного» педагогического воздействия, при котором внешнее влияние (прежде всего, педагогического коллектива) согласуется и координируется с внутренними свойствами системы (в первую очередь, коллектива студентов).
5. Правильно педагогически и технологически обоснованный системно-синергетический подход представляет широкий вариативный спектр практического взаимодействия студенческого и педагогического коллектива среднего профессионального учебного заведения. В нашей опытно-экспериментальной практике возможности целенаправленной самоорганизационной педагогической деятельности проявились в совместной управленческой и художественно-творческой работе студентов и педагогов по подготовке и проведению крупных республиканских и региональных физкультурно-оздоровительных и спортивных проектов. Наиболее полно и действенно реализуются в практике воспитания и обучения студентов колледжа такие принципы, как самоорганизации и постоянного обновления педагогических условий, способствующих непосредственному участию студентов в

управлении всех основных моментов жизни и обучению в колледже, открытости образовательного процесса творческим инициативам педагогов и студентов, нелинейности алгоритмов решения важнейших дел и событий учебно-воспитательного процесса колледжа, бифуркации как создания и творческого моделирования основных направлений и «базовых» социальных проектов жизнедеятельности и целеполагания студентов, органичности методов, форм и инструментов деятельности педагогического и студенческого коллективов при планировании и творческом проектировании содержания образовательного процесса колледжа.

6. Организация процесса педагогического управления учреждением среднего профессионального образования в современных условиях подготовки высококвалифицированных профессиональных кадров для обеспечения стабильности и эффективности функционирования всех звеньев учебно-воспитательного процесса должна ставить и выполнять синергетически дифференцированные и взаимосвязанные задачи.
7. Практика синергетического подхода характеризуется педагогической интеграцией разных уровней учебно-воспитательного процесса колледжа:

- метауровень (образовательное пространство социальной и профессиональной деятельности студентов);
- мезоуровень (образовательная среда самоуправления и творческого развития студентов);
- микроуровень (образовательное поле профессионально-ценностного развития личности и индивидуальности обучающегося в колледже).

В целом результаты разработки и реализации инновационной программы в колледже свидетельствуют о целесообразности использования системно-синергетического подхода к управлению и организации учебно-воспитательного процесса в средних профессиональных учебных заведениях с целью повышения качества подготовки выпускаемых специалистов.

Список литературы:

1. Жидких Т.М. Педагогическая сущность синергетических принципов управления воспитанием и развитием студентов колледжа. Вестник Российской академии естественных наук (Санкт-Петербург)в.10,№5,2006г.

2. Жидких Т.М., Минеев В.С. Синергетический подход к управлению образовательным процессом учебного заведения. Материалы X111 Международной конференции «Современное образование: содержание, технологии,качество»т.2, ГЭТУ «ЛЭТИ», Санкт-Петербург,2007,с.125-127.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Кораблева Е.Н., Трунин В.В.
Санкт-Петербургский государственный университет, Балтийский государственный технический университет «Военмех», Санкт-Петербург

Аннотация: рассмотрено использование интерактивных методов обучения, которые несут новые способы взаимодействия «преподаватель-студент», определенное новшество в процессе овладения учебным материалом.

Ключевые слова: интерактивный метод, ситуации обучения, иллюстрации, упражнения, проблемы, физическая культура.

USE OF INTERAKTIVE METHODS OF TRAINING PHYSIKAL EDUCATION

Korableva E.N., Trunin V.V.
St. Petersburg State University, Baltic State technical university «Voenmeh», St. Petersburg

Abstract: use of interactive methods **o**f training which possess new ways of interaction the teacher-the student a certain innovation in the course of mastering a training material is considered.

Keywords: an interactive method, the course of mastering a training, illustration, training, problem, physical culture.

Учебная дисциплина "Физическая культура" должна сформировать у студентов компетенции о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, обучить теоретическим знаниям и практических умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствования психофизических и физических способностей и качеств личности.

Повышению качества обучения, формированию мотивации к самообразованию, поисковой и исследовательской деятельности студентов, способствуют применение активных методов обучения, обновление

организационно-методической базы, расширение информационной сети по обмену накопленного опыта в методике обучения дисциплины «Физическая культура».

Основные характерные признаки интерактивных методов обучения:

- принудительная активизация мышления - учащиеся вынуждены быть активными независимо от их желания;
- достаточно длительное время вовлечения обучаемых в учебный процесс;
- активность носит не кратковременный, не эпизодический характер, а пролонгированный период активной работы;
- самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности;
- постоянное взаимодействие учащихся и преподавателя с помощью прямых и обратных связей;
- направленность на преимущественное развитие или приобретение профессиональных, поведенческих навыков и умений.

В процессе преподавания «Физической культуры» наиболее эффективны способы сочетания различных методов в условиях разнообразных форм обучения: теоретических, методико-практических, учебно-тренировочных, контрольных. Выбор, в каком разделе программы и в каком объеме использовать интерактивные методы обучения остается за преподавателем. В данной работе представлено использование интерактивных методов обучения в преподавании теоретического, практического и контрольного разделов дисциплины «Физическая культура».

В процессе теоретических занятий предусматривается освоение широкого объема физкультурно-образовательных знаний, исторической и общекультурной ценности физической культуры, ее значение для личности и общества, освоение принципов и правил рационального использования ее ценностей, профессионально-прикладного характера, осознанного формирования двигательных умений и навыков, а также других знаний по самоорганизации здорового стиля жизни. Эти знания осваиваются в процессе теоретических занятий, которые проводятся в форме лекций–бесед, лекций–дискуссий, лекций-визуализаций, лекций с проблемным изложением, лекций использованием опорных сигналов.

Роль теоретических занятий в учебном процессе обусловлена следующими факторами:

- обеспечение целостности и логичности изложения содержания предмета науки, ее методологии;
- выражение концентрированного изложения знаний по той или иной проблеме учебного курса;
- доведение до студентов новых теоретических положений, которые еще не нашли отражение в учебной литературе;
- освещение новейших фактических данных по изучаемому курсу;
- служит основой в самостоятельной работе студентов над курсом и закрепляется другими формами учебного процесса;
- обусловливает заинтересованное отношение студентов к изучению курса, закладывая основы научных знаний.

Особенно эффективно использование при проведении теоретических занятий лекции-визуализации, при проведении которой применяются технические средства обучения. Использование этих средства должно быть органически связано с другими методами и формами проведения занятия (словесным изложением, объяснением, демонстрацией наглядных пособий, вопросами, ответами, беседами, закреплением материала и т.д.). Наглядная информация играет роль своеобразного логического ударения, порождающего у слушателей ориентировочную реакцию, благодаря которой резко усиливается активность восприятия.

При освоении практического раздела программы занятий по физическому воспитанию достигается повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. В занятиях используются активные методы обучения: метод конкретных ситуаций, познавательных задач, проблемности, игровые методы.

На методико-практических занятиях предусматривается освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях заключается в овладении методами, обеспечивающими практические результаты. Могут использоваться ролевые, имитационные, деловые игры, проблемные ситуации, анализ конкретных ситуаций, решение

познавательных задач, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

В учебно-тренировочном подразделе практических занятий программы «Физическая культура» кафедрам физического воспитания каждого вуза предоставляется некоторая самостоятельность. Это связано с погодно-климатическими факторами и имеющимися в конкретном вузе материально-техническими и кадровыми условиями. Обязательными видами физических упражнений являются: отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, фитнес, атлетизм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости, координации. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем, упражнения профессионально-прикладной направленности. На занятиях могут использоваться спортивные тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

На контрольных занятиях получают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, общей и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании определенного минимума двигательной активности, обязательных и дополнительных тестов. Функции контроля состоят в объективной оценке индивидуальных и других предпосылок достижения цели, проверке реально складывающегося содержания, форм построения и результатов педагогического процесса, в сличении запланированных и фактически наблюдаемых параметров, выявлении степени соответствия между ними и внесении при необходимости корректировок в педагогический процесс. Контрольный раздел программы по физическому воспитанию реализуется с применением методов программированного обучения и компьютерного тестирования.

Организация обучения должна быть направлена на то, чтобы устранить у студента безразличие к образованию по дисциплине «Физическая культура». Научить его творчески подходить к данной дисциплине, сделать главным действующим лицом в учебном процессе, предоставить с помощью

компьютерной технологии обучения реально оценить себя, придать процессу познания эмоциональную окраску.

Использование компьютерных технологий позволяет:

- значительно расширять возможности предъявления учебной информации, применение цвета и графики позволяет воссоздать реальную обстановку деятельности;
- осуществлять усиление мотивации учения;
- применять элементы занимательности.

Применение компьютера в условиях обучения позволяет реализовать принципы индивидуализированного и дифференцированного обучения.

Компьютерные технологии позволяют качественно изменить контроль деятельности студентов, обеспечивая при этом гибкость управления учебным процессом.

Реализация контрольного раздела дисциплины «Физическая культура с применением компьютерных технологий обеспечивает индивидуализацию обучения и совершенствует ретроспективный, оперативный и текущий контроль в процессе обучения.

Заключение.

Повышение познавательной активности студентов, формирование у них интеллектуальных устремлений зависит от профессионализма и педагогических умений преподавателя. Этому способствует внедрение интерактивных методов обучения в учебный процесс. В результате это позволяет:

- строить свои занятия как интеллектуальное взаимодействие по решению или обсуждению научной проблемы;
- вовремя и по самой сути рассматриваемой проблемы задавать вопросы, играющие роль стимулятора ума студентов;
- вызывать у студентов радость открытий в мыслительной деятельности;
- чутко и оперативно реагировать на вопросы и действия студентов;
- вести занятия в оптимальном темпе и ритме.

Главная задача совершенствования методики преподавания в высшей школе - научить студентов приемам, способам и правилам самостоятельного достижения определенных результатов в собственной деятельности, привить им умения самим находить необходимую для этого информацию.

Эффективной технологией решения этой задачи является

целенаправленного применения интерактивных методов обучения для формирования познавательного интереса у студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура».

Список литературы:

1. Бледнова В.Н., Трунин В.В., Кораблева Е.Н. Интерактивные методы обучения дисциплины «Физическая культура». В сб.: Педагогика высшей школы: интерактивные технологии в образовании и культуре. Труды СПб ГУКИ, том 200, -СПб.:СПбГУКИ,2013,С.443-448.
2. Елинер И.Г. Развитие мультимедийной культуры в современном обществе. СПб.: Искусство России, 2010, 278с.
3. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. Под общ. ред. В.И Ильинича – М.: Гардарика,2009.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ В ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ: РАЗРАБОТКА ТЕСТОВ

Царева Л.Н.
Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологий Санкт-Петербургского государственного университета

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме – разработке контрольно-измерительных материалов (КИМов) для контроля и оценки знаний студентов.

Ключевые слова: Контрольно-измерительные материалы, контрольные оценочные средства, отличие КИМ от КОС, тесты, примеры создания тестов

CONTROL AND MEASURING MATERIALS IN THE ASSESSMENT OF STUDENTS ' KNOWLEDGE: DEVELOPMENT TESTS

Tsareva LN.
College of physical culture and sport, Economics and technology, St. Petersburg state University

Abstract: The article is devoted to the actual problem - the development of control and measuring materials (KIMS) for monitoring and evaluation of students ' knowledge.

Keywords: Control and measuring materials, monitoring and evaluation tools, the difference is KIM from KOS, tests, examples of test

В настоящее время приоритетной задачей современного образования

является целенаправленное формирование у студентов интереса к своему здоровью, способам его сохранения и систематическое развитие этого интереса в процессе обучения.

Данная задача становится еще более актуальной в учебном заведении спортивной направленности, каким является Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии СПбГУ, где осуществляется подготовка будущих учителей физической культуры и тренеров.

Преподаватели должны совершенствовать учебный процесс, осуществлять контроль качества знаний студентов в соответствии с современными требованиями.

Модернизация российской системы образования привнесла в педагогический процесс новые понятия: контрольно-измерительные материалы КИМы и комплексные оценочные средства КОСы. Рассмотрим эти понятия.

Контрольно-измерительные материалы представляют собой тестовые задания. Преподаватели должны не только правильно разработать тесты, но и, систематизировать, и соответствующим образом их оформлять. Для каждой дисциплины и курса должны быть разработаны свои тесты, где количество вопросов должно зависеть от количества часов, отводимых на дисциплину.

КИМы разрабатываются преподавателями по преподаваемым дисциплинам и междисциплинарным курсам для оценивания знаний и умений обучающихся, и оцениваются по пяти бальной системе.

Контрольно-измерительные материалы разрабатываются преподавателями и дополняют рабочую программу.

Комплексные оценочные средства представляют собой более объемное понятие, которое включают в себя КИМы и дополнительную часть, оценивающую формирование общих и профессиональных компетенций. Т.е. КОСы дают качественную оценку знаний и умений обучающегося. Знания и умения оцениваются на аттестации по профессиональному модулю и квалификационном экзамене по системе «зачет-незачет». Разрабатывает КОСы учебное заведение как раздел к рабочей программе профессионального модуля.

Рассмотрим характеристики оценочных средств:

Таблица 1

Характеристики оценочных средств

4. Характеристики	**5. КИМ**	**6. КОС**

7. Объект измерения	8. Знания, умения	9. Компетенции
10.Достижения обучающихся	11.Измеряют	12.Дают качественную оценку
13.Форма оценивания	14.Оценивают в баллах 15.(пятибалльная система)	16.Зачет - незачет
17.Вид контроля по этапам обучения	18.Входной, текущий, рубежный, промежуточная аттестация по учебной дисциплине (УД), междисциплинарному курсу (МДК)	19.Аттестация по профессиональному модулю. 20.Экзамен квалификационный
21.Функции	22.Мотивация, корректировка, стимулирование, оценка, контроль	23.Контроль и оценка
24.Разработка/ 25.утверждение	26.Преподаватель/ПЦК/ 27.Заместитель директора	28.ПЦК /заместитель директора/ 29.работодатель
30.Формы, методы контроля	31.Заполнение раздела 4 рабочей программы дисциплины	32.Заполнение раздела 5 рабочей программы профессионального модуля (ПМ)

При разработке тестов при формировании КИМов и КОСов, необходимо учитывать, что в учебном процессе целесообразно использовать три вида тестового контроля знаний студентов:

1. Текущий контроль – проводится на каждом занятии, как повторение или закрепление учебного материала.
2. Рубежный контроль – проводится в виде зачета в конце изучения раздела.
3. Дисциплинарный контроль – итоговый зачет или экзамен.

Часть разработанных тестовых заданий можно использовать на тестовом этапе в междисциплинарном государственном экзамене, если такой экзамен по данной дисциплине предусмотрен.

Педагогические тесты представляет собой особую совокупность заданий, которые позволяют измерить уровень усвоения знаний студентов, дать сопоставимую и даже количественную оценку качества их подготовки в какой-либо образовательной области.

Широкое распространение во всем мире получило компьютерное тестирование, которое во многих странах является основным этапом сертификации специалистов.

При тестировании с помощью тестов корректно измеряется количество знаний, в отличие от традиционной субъективной балльной системы оценки знаний преподавателем в процессе опроса.

Но для решения поставленной задачи необходимо чтобы тестовое задание было составлено правильно.

Тест доложен быть составлен так, чтобы, входящие в него задания отвечали определенным требованиям. Тест должен точно измерять полученные знания, для чего входящие в него задания должны иметь различную меру трудности и высокую различающую способность.

Рассмотрим различные примеры создания тестов:

Выбор одного из правильных ответов (или неправильных - нахождение ошибки) из предложенной совокупности.

Это наиболее простой тип задания, с небольшой мерой трудности, в которой студенту необходимо определить правильный ответ.

Пример: Какая функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений?

Варианты ответов:

1) спортивно-оздоровительная;

2) коммуникативная;

3) соревновательно-эталонная.

Правильный ответ: 3.

Нахождение соответствия между двумя частями задания (узнавание

нескольких готовых частей (или этапов) задания). Уровень трудности таких заданий считается выше.

Пример: Какая величина ЧСС (частоты сердечной мышцы) соответствует порогу тренирующей нагрузки?

Варианты ответов:

Не выше

Не ниже

Ровно

а) 80-90 уд./мин.; б) 120уд./мин; в) 130 уд./мин.

Правильный ответ: 2в.

Ввод ответа в произвольной форме с клавиатуры (открытые задания). Тесты открытой формы не имеют вариантов ответов. Задания в них могут формулироваться в виде высказывания или вопроса. Для выполнения данного задания необходимо ответить на вопрос или вставить недостающую часть. При ответе на задания данного типа студент должен уже не узнать, а воспроизвести соответствующие данные. Ответ может включать любую комбинацию букв, цифр, знаков, арифметических действий и т.д., что позволяет проверить знание терминов, формул, цифровых показателей и др.

Пример: Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять?

Правильный ответ: 130-170 уд./мин.

Установление последовательности (ранжирования) вариантов ответа – испытуемый выбирает необходимые варианты ответа из предложенной совокупности и располагает их в определенной последовательности.

Представленный тип задания требует от студента больше знаний, он должен показать определенную системность знаний, с помощью которой можно проверить последовательность процессов, этапов чего-либо. Ответы на сложные задания могут быть многоуровневые.

Пример: Формирование беговой осанки и обучение технике бегового шага:

Представленная последовательность ответов:

1. Учить правильной осанке и работе стоп ног.
2. Учить правильной работе ног.
3. Создать правильное представление о технике семенящего бега.
4. Учить технике семенящего бега в полной координации.
5. Оценить технику выполнения семенящего бега.
6. Закрепить и совершенствовать технику семенящего бега.

Правильный ответ. В последовательности: 3,1,2,4,6,5.

Задания на конструирование (собрать или сконструировать) фразу или определение из отдельных слов или словосочетаний; составить рисунок из фрагментов. Этот тип заданий является разновидностью заданий «на ранжирование», с помощью таких заданий можно проверить не только системные знания, где определяется последовательность развития событий, но и структуру определений.

Пример: Объем нагрузки определяется…

[показателями] [сокращений] [величиной] [движений] [ускорениями] [сердечных] [темпа] [временем] [частоты] [скорости] [количеством] [километражем**]**

Правильный ответ: количеством, временем, километражем.

Ситуационные задания, состоящие из блока информации о проблемной ситуации и комбинации различных типов тестовых заданий, привязанных к данному блоку. В заданиях такого типа студент должен сформулировать ответ или заключение, поэтапно отвечая на ряд взаимосвязанных, но различного типа, заданий. Другими словами - применить свои знания для разрешения конкретной ситуации. Правильное решение ситуационной задачи говорит о том, что студент умеет применять теоретические знания для решения практических задач.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Контрольно-измерительные материалы представляют собой тестовые задания, которые разрабатываются преподавателем и которые могут применяться на каждом этапе обучения: при входном, текущем, рубежном контроле, промежуточной аттестации по дисциплине и междисциплинарному курсу.
2. Комплексные оценочные средства включают в себя КИМы и дополнительную часть, которые оценивают формирование общих и профессиональных компетенций и дают качественную оценку знаний и умений обучающегося на аттестации по профессиональному модулю и квалификационном экзамене.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ НАУКИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Григорьев В.И.
Санкт-Петербургский государственный экономический университет, г. Санкт-Петербург

Ключевые слова: научный кластер вуза, наука в системе высшего профессионального образования

Аннотация: в статье раскрываются авторская интерпретация научных исследований, проведенных на технопарке НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

PROBLEM OF DEVELOPMENT OF SCIENCE IN SYSTEM HIGHER EDUCATION

Grigoriev V. I.
St. Petersburg state economic university, St. Petersburg

Abstract: in article reveal author's interpretation of the scientific researches conducted on science and technology park of NSU of P.F. Lesgaft.

Keywords: a scientific cluster of higher education institution, science in system of higher education

Выход на новый виток развития отраслевой науки в системе высшего профессионального образования России (ВПО) связан с преодолением депрессивной инерции за счет формирования технологической платформы инновационных кластеров (англ. cluster – совокупность, союз), нацеленных на приращение интеллектуального потенциала вузов. Реализуемая траектория кластерного проекта осуществляется в контексте мировых трендов, с учетом научного потенциала России, а также положительного хайтек-опыта США и Азиатских стран. Перспективы обновления связаны с капитализацией всех видов ресурсов, позволяющих совершить технологический прорыв и повысить конкурентоспособность вузовской науки. Креатурой роста научного потенциала ВПО, где обучается 2334,4 тыс. студентов, является прагматический баланс между социально-экономическими возможностями и созданием инновационной среды [1]. Взаимодействие технопарков кластеобразующих университетов – Москвы, Санкт-Петербурга, Сибирского и Приволжского федеральных округов,

приводит к формированию «поля трендов» информационных, когнитивных и биотехнологий, формированию условий для разработки новой для России области исследований – нанотехнологий, созданию композитных материалов и фармакологического обеспечения тренировочного процесса, в обеспечении конкурентных преимуществ на рынке интеллектуальных услуг.

В материалах статьи дана собственная интерпретация научных исследований, проведенных на технопарке НГУ им. П.Ф. Лесгафта – одного из основных участников формирования инновационных кластеров. С опорой на принципы таксономии проведена систематизация доступной вторичной информации сектора интеллектуальных услуг (экспертные панели), задающая вектор инновационного развития отрасли. В контексте определения интеллектуального ядра кластера выборочно проанализировано содержание ряда диссертаций, защищенных в Совете Д311.010.01 НГУ им. П.Ф. Лесгафта в 2013 г. (по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры).

На отработку паттерна, мобилизационным механизмом которого является капитализация интеллектуальных ресурсов (активы физического воспитания вузов – 17647 чел.), в период 2009-2013 г.г. по Федеральной программе «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» затрачено 90,5 млрд. руб., в том числе на НИОКР – 43,9 млрд. руб.) [2]. Используемый в проекте принцип структурогенеза повышает эффективность научно-исследовательского технопарка, выраженную в сумме векторов полярного графического поля (рис. 1). Достигаемая в кластере концентрация технических, материальных и интеллектуальных ресурсов обеспечивает прорыв в кросснаучных и междисциплинарных исследованиях, что дает импульс к расширению масштабности НИОКР (IY); повышению уровня технологичности проводимых в вузах исследований (DF); возрастанию числа зарегистрированных патентов (KJ), увеличению объёма научных публикаций (LG) и диверсификации интеллектуальных услуг (ON).

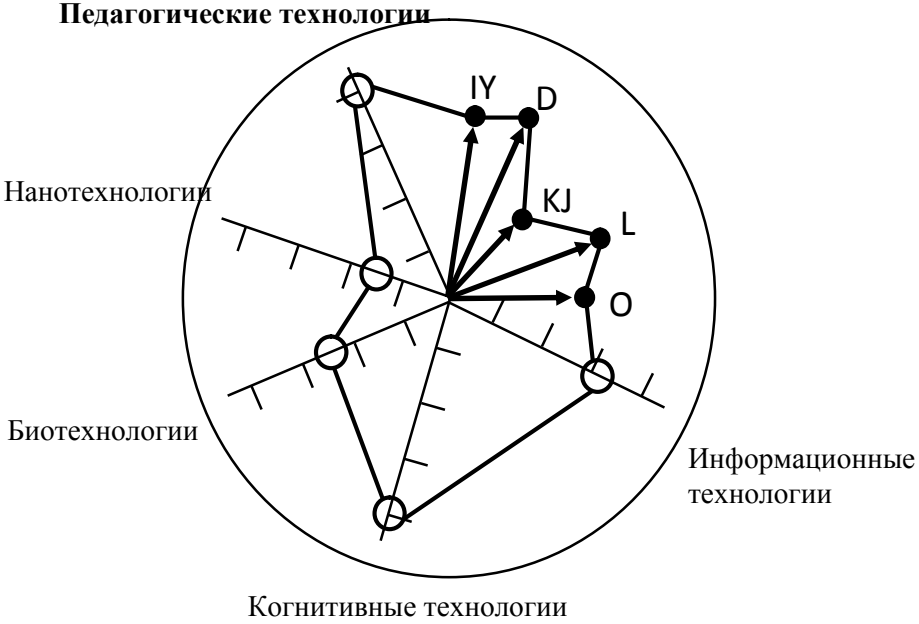


Рис 1. Технологическая платформа научного кластера вузов

Выделенные на карте направления инновационного развития позволяют рассмотреть перспективную структуру проводимых исследований. Инновационный характер диссертационного исследования Т.М. Замотина выражен признаками технологичности (DF) и методической проработанности подхода (ON) [3]. Применяя высокотехнологичное оборудование автор исследует биомеханические детерминации внутрицикловой эффективности гребка и силовых импульсов рабочих групп мышц в регуляции граничных значений и согласованности пиков электрической активности. Их природу автор трактует как эффект синхронизации пиков электрической активности мышц, обеспечивающий синергизм в индивидуальном максимуме напряжения (F_{max}) и времени его достижения (t_{max}) в пропульсивных фазах гребка. Разработанная модель силовой подготовки байдарочников отвечает задаче инновационной диверсификации в разных видах гребного спорта.

Инструментальное поле исследования Ф.Е. Захарова носит динамический характер в анализе причинности развития скоростно-силовых качеств борцов, обеспечивающих эффективность выполнения коронных бросков [4]. Инновационный характер исследовательской области проявляется в дихотомии: пиковый тренд скоростно-силовой подготовки – надежность соревновательной деятельности (DF). Доказательная логика эксперимента опирается на закон рекурсивных процессов: возрастание надежности соревновательной деятельности детерминирован повышением скорости выполнения отдельных фаз технических приемов. Выдвинутое положение характеризует сущность инноваций в проекте повышения надежности выполнения коронных приёмов в условиях соревнований и даёт основание говорить о создании технологической платформы, повышающей инновационный потенциал греко-римской борьбы в целом. На практическую востребованность результатов исследования указывают опубликованные по теме работы (LG) и методическая проработанность проблемы (ON).

И.В. Косьмин предлагает оригинальную методику силовой тренировки на тренажерах [5]. Разработанная методика базируется на доказательстве эффективности силовых нагрузок в границах максимальных и граничных величин отягощений (с учётом стохастичности подготовки). Она позволяет применить признак нелинейности в отношении процессов интеграции новых технологий, достигать конкурентных преимуществ путём использования новейших достижений. Доказано, что работа на тренажерах обеспечивает программируемую интенсификацию силовых режимов тренировки. Автором разработаны оригинальные паттерны силовых упражнений, способствующие усилению метаболических процессов в организме (ON). Возможно, это даёт основание для рассмотрения авторской методики силовой тренировки как инновационного инструмента достижения пиков спортивного мастерства.

Наибольшим вкладом в решение обсуждаемой проблемы, с точки зрения обоснования построения силовой подготовки спортсменов, являются результаты исследования Д.Д. Дальского [6]. Инновационный характер авторской методики подготовки пауэрлифтеров связан с доказательством необходимости индивидуализации силовой тренировки, исключающей несовместимые комбинации силовых нагрузок, использование специальных восстановительных и эргогенных средств (DF). Соглашаясь с логикой И.В. Косьмина, он отстаивает свою позицию достаточно убедительно, выдвигая на передний план индекс ИФСС – как преконструкт капитализации специальной силы спортсменов (KJ). Заметим, что вопрос количественной

интерпретации силовой подготовки пауэрлифтеров глубоко проработан автором на методическом уровне (ON).

Весьма перспективными в научном плане является диссертационное исследование А.А. Супрун [7]. Положительным моментом научной разработки проблемы является связь прикладных и междисциплинарных теорий, методов (теории систем, структурализма, синергетики). Обладая контекстной ситуативной обусловленностью, предлагаемые когнитивные модели структурируют знания о подготовке гимнасток, фиксируют связи между используемыми технологиями и динамикой обретения спортивного мастерства. Предложен инновационный метод оценки эффективности техники двигательных действий гимнасток на основе коэффициента реципрокности. Доказано, что его использование в качестве управленческого инструмента, обеспечивает морфо-функциональные настройки в организме, приращение функциональных резервов и повышение темпов спортивного мастерства. Это позволяет сконцентрировать усилия на решении задачи формирования новых управленческих функций, целью которых является аккумулирование интеллектуального капитала.

В масштабных исследованиях Ю.М. Макарова предложены дискурсы, ориентированные на пересмотр традиционных взглядов по подготовке юных спортсменов в игровых видах спорта [8]. Данная проблема относится к новой области знания – теории игровой деятельности в спорте (IY). Модель инновации в овладении игровой деятельностью сфокусирована на внедрении поливариантных форм ориентировочной основы деятельности, реализуемых на ориентировочном, исполнительском и творческом уровнях. Репрезентация идеи указывает на наличие определенного интерфейса развернувшегося дискурса, формирующего когнитивные структуры обучения юных спортсменов (DF). Ю.М. Макаров занимает радикальную позицию в понимании эндогенных сущностей процесса обучения юных спортсменов, имеющую важное теоретическое и практическое значение (ON). Наиболее ярко авторская позиция на повышение эффективности техничкой подготовки раскрывается в обосновании специфики когнитивного контекста обучения с учетом сложной комбинаторики факторов: многомерности объектов управления, динамичности достигаемых компетенций и стохастического характера тренировочного процесса (KJ). В креализованном формате методики обучения автор оптимально сочетает несколько кодовых систем. Иконический компонент обеспечивается компьютерной графикой, формирующей когнитивные структуры. В контексте такого понимания вполне очевидным становится рассмотрение содержания игровой деятельности как объекта, обоснованного на уровне

методологического научного подхода (VS).

В диссертационном исследовании А.А. Рамзайцевой доказывается эффективность использования ситуационного подхода к обучению технике бросков мяча [9]. Критически сопоставляя полярные взгляды экспертов на технологию технико-тактической подготовки гандболисток, соискатель выделяет качественные критерии технического потенциала, факторы, оказывающие влияние на процесс обучения технике бросков (DF). При сравнительно малом репере мониторинговых точек А.А. Рамзайцева предлагает методику обучения ситуационной технике бросков – как креатуру технико-тактической подготовки. Авторская позиция детерминирована инновационным циклом развития ориентировочного компонента двигательной деятельности. В качестве целей обучения А.А. Рамзайцева выделяет типические группы бросков мяча, осуществляемые с дальней и средней дистанции, с крайней позиции, с контратаки, после обыгрывания и прохода. Модель инновации просматривается с позиции формальной логики, развивая её в контексте вопросов непрерывности освоения и совершенствования техники игровых действий, контроля на стыках отдельных процессов и их комбинации в тонко сбалансированной системе обучения. Результаты эксперимента указывают на возникновение контрапункта традиционному подходу к формированию вариативного навыка броска, поскольку авторская методика приводит к достижению вариативности бросковых навыков, подкрепленному повышением точности и результативности бросков, росту скоростно-силовых способностей и улучшению сенсомоторных качеств. Это смещает угол зрения в сторону индивидуального опыта обучения при исполнении броска с заданными качествами и ситуационную коррекцию траектории броска, тем самым переводя проблему повышения продуктивности обучения гандболисток на качественно новый уровень(ON).

В диссертационном исследовании М.А. Сафроновой рассматриваются едва ли не самый обсуждаемый в научной периодике вопрос, связанный с выделением точек суперпозиций, определяющих этапность формирования теории физической культуры [10]. Не занимая ригористических позиций в критике различных концепций, автор указывает на синкретизм и универсальность идей, возражая против утилитаристского подхода к построению теории физической культуры (IY). Выявленный мультипликативный характер приращения научного знания в точках бифуркации разных кодовых систем, указывает размытость междисциплинарных границ кросскультурной интеграции, способствующей развитию сектора интеллектуальных услуг. Доказательная точность детерминистской методологии строится на выделении критической массы и

дифференциации инноваций в различных по масштабам сегментах физической культуры. Кумулятивная сумма инноваций на разных этапах развития теории физической культуры позволяет автору определить границы детерминаций стохастической природы социокультурных явлений. Справедливо указывая на поликодовый характер концептуальной деривации, автор выделяет группу общенаучных и частнонаучных тенденций развития теории физической культуры – как преконструктов инновационного проектирования отраслевой науки, повышения знаниеёмкости производства интеллектуальных услуг (ON). Выделенный рекурсивный характер формирования этапов указывает на итерационное саморазвитие теории физической культуры.

Список литературы:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / под ред. В. Л. Мутко. М. : Советский спорт, 2013. С. 29.
2. Григорьев В. И. Инновационные кластеры физической культуры России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. №8 (114). 2014. С.60-66.
3. Замотин Т. М. Обоснование индивидуальных тренировочных траекторий в специальной силовой подготовке гребцов-байдарочников на специально-подготовительном этапе тренировочного цикла : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Замотин Тихон Михайлович. – СПб., 2013.
4. Захаров Ф. Е. Повышение надежности выполнения коронных приемов борцами греко-римского стиля на основе индивидуализации скоростно-силовой подготовки : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Захаров Федор Евгеньевич. – СПб., 2013. – 25 с.
5. Косьмин И. В. Обоснование избирательной направленности тренировочных нагрузок тяжелоатлетов-разрядников на основе применения локальных силовых упражнений на тренажёрах: автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Косьмин Иван Васильевич. – СПб., 2013. – 23 с.
6. Дальский Д. Д. Коррекция тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на основе методов оперативного контроля : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Дальский Дмитрий Даниилович. – СПб., 2013. – 23 с.
7. Супрун А. А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей : автореф. дис. … канд. пед. наук :

автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Супрун Александра Александровна. – СПб., 2013. – 24 с.

8. Макаров Ю. М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. … д-ра. пед. наук наук : 13.00.04 / Макаров Юрий Михайлович. – СПб., 2013. – 47 с.
9. Рамзайцева А. А. Обучение ситуационной технике бросков мяча гандболисток 9-11 лет : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Рамзайцева Анна Александровна. – СПб., 2012. – 21 с.
10. Сафронова М. А. Становление тенденций развития теории физической культуры : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Сафронова Мария Александровна. – СПб., 2013. – 223 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НОВЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ

Пономарев Г.Н., Родичкин П.В., Орлов А.С*., Пупков П.В*.
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
*Клиника «Передовые технологии здоровья», Санкт-Петербург

Аннотация: В клинике «Передовые технологии здоровья» во время учебно-тренировочных занятий и оздоровительных тренировок с людьми, имеющими различные заболевания из группы дорсопатий, нами проводились педагогические наблюдения. На основе этих наблюдений были сделаны предположительные выводы и разработаны практические рекомендации, адресованные различным специалистам в области физической культуры и спорта, которые, по нашему мнению, необходимы при работе с данным контингентом занимающихся. Данные рекомендации представлены в виде знаний, умений и навыков, которые при целостном их восприятии формируют дополнительные специальные компетенции специалиста по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: дорсопатии, специальные компетенции, оздоровительная физическая культура, специалист по физической культуре

и спорту.

IMPROVING ORIENTATION ACTIVITY EXPERT IN PHYSICAL TRAINING IN THE NEW SOCIOCULTURAL CONDITIONS

Ponomarev G.N., Rodichkin P.V., Orlov A.S., *, Pupkov P.V.*

Russian State Pedagogical University. A.I. Herzen, St. Petersburg
* Clinic "Advanced technologies of health", Saint-Petersburg

Abstract: The clinic "Advanced technologies of health" during training sessions and wellness workouts with people with various diseases from the group dorsopathies, we conducted teacher observations. On the basis of these observations were made tentative conclusions and practical recommendations addressed to various experts in the field of physical culture and sports, which, in our opinion, are necessary when working with this contingent involved. These recommendations are presented in the form of knowledge and skills, which in their perception of the holistic form additional special competence expert in physical training and sports.

Keywords: dorsopathies, special competence, improving physical training, a specialist in physical culture and sports.

В новых социокультурных условиях сильно меняется образ жизни людей, их поведение, привычки, система ценностей. В связи с развитием цивилизации, существенно изменяется характер движений, выполняемых человеком в повседневной жизни. В индустриально развитых странах заметно снижается необходимость физического труда[2]. Проблема с недостатком двигательной активности в современном обществе требует оперативного решения. По мнению одного из ведущих специалистов в области спортивной медицины В.А. Епифанова, физическая культура в новых социокультурных условиях призвана занять лидирующее место не только при лечении, но и при профилактике различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и прежде всего остеохондроза позвоночника. Все больше ученых приходит к выводу, что применительно к возникновению и развитию остеохондроза позвоночника оздоровительная физическая культура в значительной степени должна носить универсальный характер, во-первых, превентивно действуя на многие звенья патогенетической цепи заболевания на клеточном, тканевом и органном уровнях, и, во-вторых, стимулируя реакции саногенеза[4].

Дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательных сегментов – настоящая чума 21 века. Это наиболее распространенные хронические заболевания в мире. Статистика ВОЗ свидетельствует: различными болезнями опорно-двигательного аппарата страдает 80% населения. Причем большинство – трудоспособного возраста: от 30 до 50 лет. В Российской Федерации основная часть амбулаторного приема неврологов приходится на пациентов, у которых диагностируются те или иные патологии позвоночника и суставов[3].

Использование современных орудий производства и высокая

автоматизация труда в различных отраслях народного хозяйства способствует снижению естественной нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека. Наличие дистанционных средств связи, позволяющих минимизировать необходимость передвижения человека в пространстве. Необходимость выполнения часто повторяющихся движений, нахождение в длительно фиксированных позах. Ввиду острого или хронического стрессового воздействия на организм человека может способствовать развитию мышечно-тонических нарушений и изменений двигательного стереотипа[2].

Вертеброневрологические поражения получили почетное третье место по количеству больных в год, их обогнали только сердечнососудистые и онкологические патологии. На международном уровне существует некоторая путаница в терминологии, и все же львиную долю вертеброневрологических поражений составляет заболевание, которое в отечественной классификации называется остеохондрозом[3]. После принятия у нас в стране международной классификации болезней (МКБ-10), остеохондроз позвоночника является одной из нозологий, входящих в группу «деформирующие дорсопотии». Поэтому далее мы будем пользоваться словом «дорсопатии».

Патология позвоночника является источником самых разных болезней тела. Важный аспект этого вывода состоит в том, что, поскольку источником болезней зачастую является деформация позвоночника, эти болезни не могут быть излечены одним лишь принятием лекарств.[6]

Среди населения Российской Федерации в последние годы 21 столетия увеличивается число людей вовлеченных в физическую культуру и спорт, как активных участников этого социокультурного феномена.

По данным опросов, представленных в "Российской газете" на 2013 год, проведенных Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), физическими упражнениями наши сограждане, по сравнению с прошлыми годами, занимаются более активно. По сравнению с 2006 годом россияне стали гораздо активнее заниматься спортом. Раньше об этом говорили 39%, теперь - больше половины (52%). При этом каждый десятый делает посильные ему упражнения ежедневно, 14% - несколько раз в неделю, 9% - однажды в неделю, 7% - несколько раз в месяц, 11% - несколько раз в год. За последние семь лет число людей, ежедневно проявляющих физическую активность, выросло с 6 до 10%, несколько раз в неделю - с 8 до 14%[1].

Самые активные, как и следовало ожидать, молодые респонденты в возрасте от 18 до 24 лет. Среди них 40% регулярно занимаются спортом

(среди старших набралось лишь 16% убежденных спортсменов). Любят физкультуру москвичи и петербуржцы: каждый третий житель этих мегаполисов не чуждается спортивных занятий. Самые популярные виды спорта в России - комплексные занятия физкультурой (43%).

Ознакомившись с данным опросом "Российской газеты", предположим два возможных сценария развития массового спорта в нашей стране.

Во-первых, увеличение доли молодёжи, систематично занимающихся физический культурой и спортом.

Во-вторых, популяризация комплексных занятий физической культурой (участие в различных направлениях физической культуры и видах спорта, а не в единственном виде двигательной активности)[1].

Так как заболеваемость в России по группе дорсопатий составляет 11 тысяч на каждые 100 тысяч населения, у взрослого трудоспособного населения этот показатель еще выше, а среди представителей отдельных профессий доходит до 50% [2], то доля людей с дорсопатиями, активно занимающихся физической культурой и спортом, будет расти. Соответственно специалист по физической культуре должен ясно понимать специфику организации и проведения тренировок с учетом диагноза занимающихся. Дорсопатии являются хроническими заболеваниями, но человека с этим диагнозом не относят к специальным медицинским группам или к лицам с ограниченными возможностями здоровья, т.е. он является «практически здоровым». Если общепринятых ограничений по состоянию здоровья нет, то этот человек попадает в сферу деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Чтобы специалист правильно принимал организационно-методические решения, был достаточно компетентен, адекватно решал сложившиеся профессиональные задачи в новых для себя условиях, ему будут необходимы дополнительные специальные компетенции[5].

В клинике «Передовые технологии здоровья» (г. Санкт-Петербург, Литейный проспект д.43), во время учебно-тренировочных занятий и оздоровительных тренировок с людьми, имеющими различные заболевания из группы дорсопатий, нами проводились педагогические наблюдения. На основе этих наблюдений были сделаны предположительные выводы и разработаны практические рекомендации, адресованные различным специалистам в области физической культуры и спорта, которые, по нашему мнению, необходимы при работе с данным контингентом занимающихся.

Данные рекомендации представлены в виде ***знаний, умений и навыков***, которые при целостном их восприятии формируют **дополнительные специальные компетенции** специалиста по физической

культуре и спорту. Дополнительные специальные компетенции не должны существовать изолировано от **собственных специальных компетенций** педагога. Их интеграция позволит грамотно и эффективно, с точки зрения профилактики различных видов дорсопатий, осуществлять построение тренировочного процесса, полноценно выполнять свои профессиональные обязанности, а в частности задачи по оздоровлению нации и предупреждению распространенных заболеваний.

В настоящее время следует в первую очередь создавать такое содержание учебно-методического обеспечения профессиональной подготовки обучающихся, которое бы, с одной стороны, отвечало требованиям современного развития образовательной системы, а с другой – было бы спроецировано в будущее и учитывало особенности профессиональной деятельности специалистов физической культуры.[7]

Специалист по физической культуре для обеспечения грамотного, эффективного и безопасного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности при дорсопатиях должен обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- знания в области патоанатомии и патофизиологии заболевания;
- знание теоретических основ физической реабилитации при дорсопатиях;
- знания и умения, необходимые для построения тренировочного процесса с учетом стадий протекания заболевания (стадия обострения, стадия реконвалесценции или период улучшения, стадия ремиссии или выздоровления);
- знание и понимание этапов восстановительного лечения;
- умение применять уже имеющиеся педагогические навыки в области профилактики и оздоровления;
- знание нозологических форм, показаний и противопоказаний при конкретном заболевании;
- знание теоретических основ построения эффективной системы профилактики, а также навык её практической реализации;
- знание юридических основ врачебной и педагогической деятельности при работе с человеком, имеющим заболевание;
- умение и навык применения различных превентивных мер в плане предотвращения стадии обострения;
- знание и умение организации эффективного взаимодействия в цепочке: врач – тренер – занимающийся;

- умение определять, какие упражнения и какие нагрузки следует применять или не применять для безболезненного привыкания позвоночника к бытовым и производственным нагрузкам, учитывая индивидуальные особенности;
- навык обучения технике упражнения и движения при патологических рефлексах;
- знание способов тестирования физических качеств, функциональных проб и основ врачебно-педагогического контроля, особенно в контексте специфики дорсопатий, а также навык их применения;
- знания, необходимые для информационно-разъяснительной и агитационной деятельности по профилактике дорсопатий;
- умение анализировать текущие данные врачебно-педагогического контроля, оперативно реагировать на определенные сигналы;
- навык целостного подхода знаний и умений при организации двигательной деятельности;
- умение использовать знания в области биомеханики, функциональной анатомии, биохимии, физиологии, спортивной медицины и ЛФК, входящих в базовый курс обучения специалиста по физической культуре и спорту, применительно к дорсопатиям;
- умение рассматривать любое физическое упражнение с точки зрения биомеханической нагрузки на позвоночник;
- знать и понимать этиологию, патогенез и клинические проявления дорсопатий;
- умение предотвращать критические ситуации, связанные со спецификой заболевания, посредством направленного анализа данных врачебно-педагогического контроля, субъективных ощущений занимающегося и собственного практического опыта;
- знание современных и фундаментальных систем оздоровления позвоночника, методик и специальных упражнений профилактической направленности, а также навык их обучению;
- умение разрабатывать индивидуальные программы физической рекреации и двигательной реабилитации;
- умение ориентироваться в тенденциях здравоохранения общества.

Объединив компетенции специалиста соответствующие его квалификации и предложенные нами дополнительные специальные

компетенции, мы получим профессионала нового уровня, способного активно принимать участие в построении и оптимизации функционирования современной и эффективной системы профилактических и превентивных мер лечения дорсопатий, способствуя повышению качества жизни и оздоровлению нации в новых социокультурных условиях.

Список литературы:

1. "Российская газета.". [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rg.ru/2013/04/12/sport-site.html
2. Стариков С.М., Поляев Б.А., Болотов Д.Д. Физическая реабилитация в комплексном лечении больных с дорсопатиями: Монография РМАПО, - 2-е изд., перераб. и доп. –М.: Красная звезда, 2012.
3. Исмагилов М.Ф., Галиуллин Н.И., Мингалеев Д.Р. Издержки современной практической неврологии // Неврологический вестник. – 2005. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.infamed.com/nb/pub_htmdoc.php?s=28172482f1e43495528.47022063
4. Челноков В.А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений. [Электронный ресурс]. – URL: http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2005N1/p11-16.htm
5. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту :Монографии изданные в издательстве Российской Академии Естествознания - Издательство "Академия Естествознания." - 2010 год. . [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rae.ru/monographs/61-2397
6. П.В. Родичкин, П.В. Пупков, Н.С. Шаламанов, А.С. Орлов. Реабилитация и профилактика рецидивов у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. // Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи: Сборник материалов научно-практической всероссийской конференции «Герценовские чтения». – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.
7. Г.Н. Понамарев. Образовательная деятельность факультетов физической культуры в условиях реализации федеральных государственных стандартов высшего образования (ФГОС ВО). // Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи: Сборник материалов научно-практической всероссийской конференции «Герценовские чтения». – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.

К ВОПРОСУ О ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПРОГРАММЫФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО МЕЖДУ ДОШКОЛЬНЫМИ И ОБЩЕООБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Минникаева Н.В.
Кемеровский государственный университет, Кемерово

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы осуществления преемственности между дошкольными образовательными и общеобразовательными учреждениями в плане нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне». Обсуждается возможность повышения уровня психофизической готовности детей к сдаче норм посредством реализации программ дополнительных занятий по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: старшие дошкольники, программы дополнительных занятий по физической культуре, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», «СТРАТЕГИЯ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

TO THE QUESTION OF SUCCESSION PROGRAMMYFIZKULTURNO SPORTS COMPLEXES TRP BETWEEN PRESCHOOL AND OBSCHEOOBRAZOVATELNYMI AGENCIES

Minnikaeva NV
Kemerovo State University, Kemerovo

Abstract: This article covers the implementation of continuity between pre-school education and general education institutions in terms of standards of All-Russian complex "Ready for Labor and Defense." We discuss the possibility of increasing the level of psychophysical readiness of children to pass the standards through the implementation of programs of additional physical training in preschool educational institution.

Keywords: older preschoolers, the program of additional physical training, Russian sports complex "Ready for Labor and Defense", "Strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020."

Как известно о возрождении Физкультурно-спортивного комплекса ГТО начали говорить уже давно. Впервые официальная информация появилась в «СТРАТЕГИИ развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2020 года» [3]. В данном документе было обозначено, что как один из ожидаемых результатов новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения будет выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающимися и студентами образовательных учреждений. И 24 марта 2014 Президент РФ В.В.Путин подписал Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [2] где в первом пункте постановления написана необходимость внедрения данного комплекса, начиная с 1-го сентября этого года. Нужно отметить, что в некоторых регионах такая работа уже ведется не первый год, это Красноярский край, Кемеровская, Московская, Псковская и другие области. Накоплен большой опыт, который был проанализирован компетентной рабочей группой и консолидирован в «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе», его подробное описание находится на сайте http://fizvosp.ru/.

Комплекс состоит из обязательных испытаний (тесты) в соответствии со ступенями; оценки уровня знаний и умений; рекомендаций к недельному двигательному режиму и спортивной части. К выполнению нормативов комплекса допускаются лица с 6-летнего возраста до 70 лет и старше. Начало сдачи нормативов 1-ый класс общеобразовательной школы. Здесь уместно отметить о преемственности комплекса, ведь в первый класс дети приходят из дошкольного образовательного учреждения, где сдача данного комплекса не предполагается. В связи, с чем возникает вопрос, как подготовить детей к выполнению данных нормативов старшего дошкольного возраста. И тем примечательнее факт, того что данное положение прописано в «СТРАТЕГИИ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» – «обеспечение преемственности программ физического воспитания в образовательных учреждениях».

В настоящее время процесс физического воспитания дошкольников обеспечивается на основе требований ФГОС [4], нашедших свое отражение в разработанной основной образовательной программе дошкольного учреждения. В Программе учитывают особенности развития личности, мотивации и способности детей, которые реализуются через определенные образовательные области, одна из которых – «Физическое развитие». Данная область интегрирует такие виды деятельности как обучение двигательным действиям, развитие комплекса физических качеств, повышения уровня функциональных систем и опорно-двигательного аппарата. Реализация заявленных задач предполагается через использование широкой палитры средств физической культуры и в частности, некоторых

видов спорта и подвижных игр. Ни для кого не секрет, что в дошкольном возрасте игровая деятельность является ведущей, в связи с чем, гармоничное развитие дошкольников, должно опираться именно на нее. Тем, более, что требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования определяют, в частности, что создание образовательной среды гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей и обеспечивает эмоциональное благополучие детей.

Исходя из вышесказанного, по нашему мнению, назрела необходимость создания таких программ, которые бы с одной стороны удовлетворяли данные требования и с другой стороны способствовали такому уровню развития психофизических кондиций, который позволил бы сдать детям, пришедшим в 1-ый класс нормативы комплекса на хороший результат.

Вместе с тем, обращаясь к «СТРАТЕГИИ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» можно отметить заявленную в ней необходимость увеличение охвата детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, обязательными и дополнительными занятиями физической культурой по программам дошкольных образовательных учреждений. Так, положительный опыт в данном направлении был накоплен благодаря использованию Программы «Дети России образованы и здоровы» (ДРОЗД), которая была создана по инициативе и поддержке Ирины Родниной [1].

Цель данной выражается в формировании физического и духовного здоровья детей, образованности, приобщение к здоровому образу жизни, снижение уровня заболеваемости и т.д. Сущность программы «ДРОЗД» заключается в организации физкультурно-массовой и оздоровительной работы с воспитанниками дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) и учащимися начальной школы под руководством опытных тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ на базе образовательных учреждений. Были разработаны программы с использованием элементов по видам спорта и общей физической подготовке (ОФП).

В частности в городе Ленинске-Кузнецком (Кемеровская область) на базе дошкольного учреждения и общеобразовательной школы были созданы секции по таким видам спорта как: спортивная гимнастика, лыжный спорт, карате кекусинкай и другим. С детьми, имеющими отклонения в здоровье, проводились занятия по ОФП. Результаты внедрения программы оказались внушительными. Во-первых, если до начала реализации программы в спортивных секциях занимались лишь 75 детей, что составляло 27% от общего числа детей одного дошкольного учреждения (старший дошкольный

возраст) и школы (1-4 классы), то в настоящее время в спортивных секциях занимается 232 ребенка, что составляет 86 %. Во-вторых, результаты физической подготовки этих детей, значительно превосходят результаты их сверстников, не занимающихся физической культурой и спортом, что в принципе было предсказуемым. И, в-третьих, обеспечивается необходимая преемственность программ по физической культуре и спорту, что позволяет детям, 1-ом классе без особых затруднений сдать комплекс «Готов к труду и обороне» на достаточно высоком уровне.

Еще одна программа дополнительных занятий по физической культуре на основе фитнес-йоги для детей старшего дошкольного возраста показала хорошие результаты в плане психофизической подготовки детей к поступлению в школу. Автором данной статьи была разработана указанная выше программа и внедрена для апробации в дошкольное образовательное учреждение №135 г.Кемерово, общее количество участников 27 детей, средний возраст пять лет и семь месяцев на начало эксперимента. В ходе реализации программы нами было проведено тестирование отдельных показателей физической подготовленности и функционального состояния некоторых систем организма. Тестирование было проведено в начале учебного года в октябре и в конце в мае. Результаты тестирования были подвергнуты методам математической статистики, ниже в приведенном нами рисунке можно увидеть насколько процентов наблюдается прирост в показателях, отражающих развитие гибкости, подвижности отдельных суставов и статической выносливости. Прирост вычислялся нами по формуле Броуди.

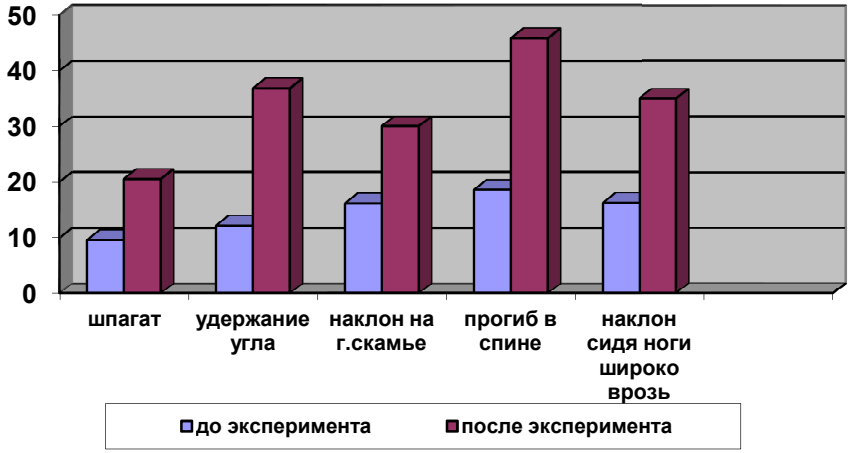


Рис.1. Процентное соотношение результатов тестирования физической подготовленности детей

Наиболее значимые результаты прироста нами были отмечены в тестах «Удержание угла», «Прогиб в спине» и «Наклон сидя, ноги широко врозь». Половозрастных различий в приросте результатов замечено не было. Известно, что данный возрастной отрезок является сенситивным в отношении развития показателей гибкости, так средства фитнес-йоги, используемые на практике доказали свою эффективность.

Также нами были проведены тесты, характеризующие развитие отдельных систем организма, таких как дыхательная – «Проба Штанге», «Проба Генчи», и сердечно-сосудистая - «Проба Руфье», однако полученные нами данные оказались недостоверными, исходя из чего можно предположить, что занятия йогой не оказывают значительного влияния на их развитие. Эксперимент будет продолжаться еще два года, надеемся, результаты будут только улучшаться.

Однако, хочется отметить главное, что позволяет повысить уровень психофизических кондиций вне зависимости от направленности программ дополнительных занятий по физической культуре для старших дошкольников. Это увеличение двигательной активности в режиме дня дошкольного учреждения.

Так, в соответствии с нормами СанПин двигательный режим старшего дошкольника дня должен составлять не менее 7 часов в неделю. При

использовании программ дополнительных занятий по физической культуре во вторую половину дня этот показатель можно увеличить до 10 часов в неделю. Такое количество времени, отводимого для занятий физической культурой и спортом, позволит увеличить показатели психофизической подготовки детей. Использование данных программ поможет осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и общеобразовательным, в части сдачи нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

И в заключение, хочется еще раз обратиться к «СТРАТЕГИИ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», где указано, что конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения.

Список литературы:

1. ДРОЗД – некоммерческое партнерство Дети России здоровы и образованы [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - [Б.м.], 2014 – . – URL : http://www.нп-дрозд.рф/ (дата обращения 12.10.2014)
2. Обсуждаем Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - [Б.м.], 2014 – . – URL : http:// http://fizvosp.ru/ (дата обращения 14.102014)
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - [Б.м.], 2014 – . – URL: http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf/ (дата обращения 15.10.2014)
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - [Б.м.], 2014 – . – URL: http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html/ (дата обращения 15.10.2014).

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПАСАТЕЛЕЙ

Аницоева Л.К.
ФБГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург
Иванова С.Г.

Санкт-Петербургский Пожарно-спасательный колледж, Санкт-Петербург

Аннотация: Авторами проведён анализ проблемы профессионально-прикладной подготовки студентов - спасателей в высшем и среднем профессиональном образовании.

Ключевые слова: Профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально важные качества, студенты-спасатели.

THEORY OF THE METHODICAL AND ORGANIZATIONAL ASPECTS OF SPECIALIZED PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENT RESCUERS

Anitsoeva L.K.
St. Petersburg scientific - research Institute of physical culture, St. Petersburg
Ivanova S.G.
St. Petersburg Rescue and fire fighting College, St. Petersburg

Abstract: The authors conducted analysis of the problems of professionally applied training student - Rescuers in higher and secondary vocational education.

Keywords: professional-applied physical training, professional qualities, students - rescuers.

Актуальность. В последние десятилетия, в связи активным развитием научно-технического прогресса, ухудшением экологической ситуации, повышается риск возникновения масштабных технических и природных катастроф, аварий, бедствий, с чем особую остроту приобретает поиск ресурсных возможностей специалистов, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, а именно - специалистов поисково - спасательных формирований.

Сравнительная характеристика чрезвычайных ситуаций, происшедших на территории Российской Федерации за 12 месяцев в 2012-2013 гг. показала, что в ЧС техногенного, природного, биолого-социального характера в 2012 году пострадало 100994 чел., а в 2013 г. - 211540 чел., разница в 109,46 % [3]. В среднем за смену поисково-спасательный отряд выезжает на вызовы от 6-30 раз в зависимости от региона и масштаба ЧС.

Работа спасателя – это тяжелый труд, связанный с высокими физическими нагрузками, нервно-психическими напряжениями и опасностью для жизни, в неблагоприятных и экстремальных условиях труда. Поэтому специалистов данного профиля необходима специальная физическая, психическая и техническая подготовка.

К сожалению, значение и содержание такой подготовки не всегда

осознается в полной мере, и поэтому часто на практике не осуществляется должным образом.

Наблюдения во время проведения поисково-спасательных работ и учебно-тренировочных занятий спасателей и бесед с ними показали, что большинство передвижений спасатели вынуждены совершать в довольно высоком темпе, часто по завалам, крутым лестницам, с использованием респираторов в задымленности; передвижением по веревкам с применением альпинистского снаряжения. При этом передвижение совершается с аварийно-спасательным оборудованием. Поисково-спасательные работы могут проходить в отдаленных местах, недосягаемых авто- и авиа - транспорту, поэтому спасатели совершают пеший поход с рюкзаками, с необходимым снаряжением, оборудованием вес рюкзаков от 30 до 50 и более кг. Время проведения поисково -спасательных работ зависит от характера ЧС, масштабности, поэтому могут длиться от нескольких минут до часов или дней.

По результатам проведенного среди студентов Санкт-Петербургского пожарно-спасательного колледжа психолого-педагогического тестирования на определение стрессоустойчивости и готовности к риску выполненной Шубняковой В.А., известны средне низкие показатели профессиональной пригодности студентов (20 % - непригодны, 66% - средняя пригодность и лишь 14% - хорошая пригодность) [2].

Из анализа учебных программ и планов специальности «Защита в чрезвычайных ситуациях» («ЗЧС») в вузе и колледже было отмечено, что при обучении студенты в полном объеме получают теоретические знания и практические навыки, необходимые в предстоящей работе. Однако в разделе их физической подготовки имеется существенный пробел.

В соответствии с программой по физической культуре среднего высшего профессионального образования для студентов специальности «ЗЧС», предусмотрен тот же объем и содержание практических и теоретических занятий, что и для других специальностей, без учета характера профессии. Поэтому, исследования, направленные на изменение сложившейся ситуации в образовательной среде студентов - спасателей, являются актуальными.

Проблема исследования заключается в необходимости поиска новых и эффективных форм организации, содержания, средств и методов профессионально-прикладной физической культуры студентов-спасателей.

Объект исследования: профессионально-прикладная физическая культура студентов-спасателей.

Предмет исследования: средства, методы и формы организации

профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальности «ЗЧС».

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику занятий по физической подготовке со студентами – спасателями

Задачи:

- Проанализировать содержание и структуру существующей программы по физической культуре для студентов – спасателей.
- Изучить содержание особенностей профессиональной подготовки студентов-спасателей.
- Выявить особенности методики развития профессионально-прикладных умений и навыков студентов-спасателей.
- Обосновать и экспериментально апробировать методику ППФП студентов-спасателей

Организация и методы исследования:

Для полной характеристики условий труда спасателей были проведены профессиографические исследования. Элементы профессиограммы спасателей, наиболее полно отображающие требования к профессионально-прикладной подготовки спасателей, послужили исходным материалом для дальнейших исследований.

Сравнивая данные анкетирования студентов-спасателей и экспертов, представителей структур МЧС, мы выделяем, что главным профессиональным качеством, по - мнению сторон, является выносливость, при этом эксперты отмечают, развитие силовой выносливости (поскольку разборка завалов, доставка аварийно-спасательного оборудования, перенос пострадавших, представляют собой большой объем работ).

Далее, по - мнению экспертов, очень важно проявление оперативности мышления (макс. быстро и правильно выполнить поставленную задачу), волевые качества, общую выносливость, устойчивость к неблагоприятным производственным фактором, переключение и распределению внимания, ловкость, скорость реакции, концентрацию внимания и другие показатели [1].

Студенты – спасатели, к наиболее значимым профессиональным качествам спасателя, относят эмоционально-волевые и нравственные качества: стрессоустойчивость, готовность к риску, гуманное отношение к людям, альтруизм, смекалка, ответственность, гражданская активность, чувство долга, способность к эмпатии (сопереживанию), что говорит о том, что они недостаточно понимают какие нужно иметь профессиональные качества, работая спасателем [2].

Таким образов, обзор литературы и данных, ранее проведенных исследований, позволили определить проблему, и начать поисковый эксперимент.

Исследование проходило в 2 этапа:

1. На базе Уральского Государственного Горного Университета (УГГУ) в период с 2008-2010 уч.год. В ходе работы была обследована группа студентов 2 курса, специальности «Защита в чрезвычайных ситуациях», в возрасте 18 лет в количестве 17 человек.
2. На базе Санкт-Петербургского Пожарно-спасательного колледжа в период с 2013 - 2014 уч.год. В ходе работы были обследованы две учебные группы (35 человек) студентов 2 курса (ЭГ и КГ), специальности «Защита в чрезвычайных ситуациях», в возрасте 18 лет.

В исследовании была использована батарея тестов и методика тестирования, разработанная сотрудниками Спб НИИ физической культуры, включающая 4 блока:

- Паспортные данные (Ф.И.О.; возраст; пол; дата и время тестирования);
- Морфофункциональные показатели (рост стоя; масса тела; окружность грудной клетки (ОГК) в паузе; окружность талии, бедер, запястья, кистевая динамометрия; ЧП пок.; АДс пок.; АДд пок.; ЖЕЛ; сит-тест)
- Показатели двигательной подготовленности (аэробной выносливости, мышечной выносливости, гибкости, быстроты, координации).
- Показатели психологической устойчивости (оценка тревожности, силы нервной системы, концентрации и устойчивости внимания)

Из полученных результатов экспресс - тестирования мы сделали следующие выводы:

1. Студенты-спасатели вуза имеют средне - низкие показатели по физическим качествам (общая выносливость, силовая выносливость), морфофункциональному состоянию (ЖЕЛ в среднем 3470,59), а также низкие показатели по состоянию психологического развития. Обоснованием таких показателей является тот факт, что в данном вузе не ведется профессиональный отбор абитуриентов при поступлении (табл.1).
2. Студенты – спасатели колледжа имеют низкие показатели по уровню гибкости (50%), координации (52%), по мышечной выносливости (41,2%), а так же по психологическому развитию, были отмечены высокие показатели ситуативной и личностной тревожности. Студенты колледжа по показателям морфофункционального состояния имеют

высокую оценку жизненного индекса (60%) и силового индекса (70%) (табл.2).

Таким образом, в ходе предварительного эксперимента выявили:

1. Не проработанность раздела профессионально-прикладной подготовки спасателей в разделе физической культуры студентов вуза и ссуза.
2. Не достаточное развитее показателей физического и психологического развития.
3. Отсутствие профессионального отбора при поступлении в вуз, явно отражается на показателях физической подготовки студентов-спасателей в вузе.

Из этого следует вывод, что на данный момент возникает необходимость поиска новых и эффективных форм организации, содержания, средств и методов профессионально-прикладной физической культуры студентов-спасателей.

Однако, для развития профессиональных качеств необходимо использовать специальную методику профессионально-прикладной физической культуры со студентами специальности «ЗЧС».

Таблица №1.

Оценка физической, функциональной и психологической подготовленности студентов ЗЧС в вузе, n=17

№	Показатель	Оценка				
		5	4	3	2	1
Физическая подготовленность						
1	ОФП		4	10	2	
2	Гибкость	4		3	5	5
3	Быстрота	1	4	9	3	
4	Координация		6		2	9
5	Мышечная выносливость	3	8	6		
Функциональная подготовленность						
1	Аэробная выносливость	1	7	7	2	

Психологическая подготовленность						
1	Реактивная тревожность	8		9		
2	Личностная тревожность	5		11		1
3	Концентрация внимания	5		6		7
4	Устойчивость внимания	2		8		7
5	Сила нервной системы	5	4	2	3	3
6	Лабильность нервной системы	5	3	7	2	

Таблица №2.

Оценка физической, функциональной и психологической подготовленности студентов ЗЧС в ссузе, n=35

№	Показатель	Оценка				
		5	4	3	2	1
Физическая подготовленность						
1	ОФП		6	17	7	3
2	Гибкость	6		7	6	15
3	Быстрота	12	9	1	9	3
4	Координация	10	5	1	3	15
5	Мышечная выносливость	5	10	12	3	3
Функциональная подготовленность						
1	Аэробная выносливость	3	7	15	7	2
Психологическая подготовленность						
1	Ситуативная тревожность	18		16		1

2	Личностная тревожность	9		23		2
3	Концентрация внимания	12		15	8	
4	Устойчивость внимания		15	8		12
5	Сила нервной системы	18	7	10		
6	Лабильность нервной системы	8	12	15		

Список литературы:

1. Гавриленко Е.С. Дифференцированная методика физической подготовки спасателей МЧС в условиях Дальневосточного региона России [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.С.Гавриленко; Дальневос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2007.- 27с.
2. Шубнякова В.А. Организационно-педагогические условия профессиональной подготовки специалистов аварийно-спасательных служб МЧС в учреждениях среднего профессионального образования [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.08/ В.А. Шубнякова; Российская академия образования «Институт образования взрослых». – Санкт-Петербург, 2010. – 27 с.
3. МЧС России. Статистика. Режим доступа: URL: http://www.mchs.gov.ru/stats (дата обращения: 19.09.2014)

ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС НОО

Горбунов С.А., * Хисматуллин С.А.
ГОУ СОШ № 531, Санкт- Петербург
* Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация: В статье представлена структура учебной программы по физической культуре для общеобразовательного учреждения в соответствии с федеральным

компонентом государственного образовательного стандарта общего образования. Описано содержание разделов учебной программы.

Ключевые слова: предмет «Физическая культура»; структура предмета «Физическая культура»; содержание предмета «Физическая культура»; основные учебные разделы предмета «Физическая культура».

THE SUBJECT OF PHYSICAL EDUCATION - STRUCTURE AND CONTENTS OF THE DRAFT PROGRAMME THE SECONDARY GENERAL SCHOOL WITH THE FEDERAL EDUCATIONAL STANDARDS

Gorbunov S.A, * Khismatullin S.A.
State educational institution, Secondary General School № 531, St. Petersburg
* The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

Annotation:. The structure of the training program on physical culture for educational institution according to a federal component of the state educational standard of the general education is presented in article. The contents of sections of the training program are described.

Keywords: discipline is the «Physical culture»; structure discipline the «Physical culture»; maintenance discipline the «Physical culture»; basic educational sections of discipline are the «Physical culture».

В настоящее время преподавание физической культуры, осуществляется в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089), федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312).

С 1 сентября 2011 учебного года, преподавание физической культуры на ступени начального общего образования осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373). Начиная с 2015 обязательным будет обучение по ФГОС на ступени основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887) и с 2020 года обязательным будет обучение по ФГОС на ступени среднего (полного)

общего образования.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации [1].

Разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) относится к компетенции образовательного учреждения.

В статье представлена структура одного из варианта учебной программы по физической культуре для общеобразовательного учреждения.

Структура учебной программы по предмету «Физическая культура» включает следующие основные разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика предмета «Физическая культура».
3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.
4. Личностные, предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» (раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждениях, реализуемых образовательные программы в соответствии с ФГОС).
5. Содержание предмета «Физическая культура».
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».
8. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

1.Пояснительная записка

В разделе необходимо указывать:

– цель и задачи предмета «Физическая культура», конкретизированные в соответствии с требованиям ФГОС к результатам освоения обучающимися ООП;

- принципы и подходы к формированию программы учебной программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами [2,3,4,5,6];
- вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования.

2. Общая характеристика предмета «Физическая культура»

В разделе указывается:

перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательные блоки с указанием форм организации учебной деятельности; требования к уровню подготовки выпускников или требования к результатам освоения обучающимися учебной программы по физической культуре; описание вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа; новизна учебной программы.

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В разделе указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемую участниками образовательного процесса, входит предмет «Физическая культура». Также указывается, какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность.

Учебная программа разрабатывается с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования.

4. Личностные, и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждениях, реализуемых образовательные программы в соответствии с ФГОС.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся,

которые приобретаются, и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

5. Содержание предмета «Физическая культура»

В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной

направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

6. Тематическое планирование

В тематическом планировании отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура».

Из несколько вариантов тематического планирования, учитель может выбрать удобный для себя вариант. Наиболее подробным мы считаем вариант приведенный ниже.

Тематическое планирование

_____ класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленность обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
									план	фактический

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмет «Физическая культура»

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает примерную программу по предмету «Физическая культура», учебники по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 1-11 классов, учебные пособия для учителей физической культуры.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса

8. Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура»

Для общеобразовательных учреждений, реализующих ФГОС, указываются личностные и предметные итоговые результаты, которые будут демонстрировать обучающиеся при завершении обучения.

В данном разделе в требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся.

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

- определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);
- определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

- определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимся дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Данные критерии выстраиваются в логике преемственного развития (от 1 до 11 класса). В разделе могут быть представлены диагностические материалы для организации текущего и промежуточного контроля и определения интереса у обучающихся к уроку физической культуры.

Список литературы:

1. Пономарев Г.Н., Хуббиев Ш.З., Хисматуллин С.А. Современные подходы к совершенствованию образования в области физической культуры // Спортивно ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века: материалы 5 Всероссийской научно-практической конференции. - Сыктывкар, 2009. – С. 36-49.
2. Приказ Министерства Образования РФ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002г. № 2715/227/166/19.
3. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785)
4. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 N 19644)

5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "Об образовании в Российской Федерации".

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Склярова И.В.
Северо-Западный Государственный Медицинский университет им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург

Аннотация: Статья раскрывает содержание понятия гибкость и ее значение в спортивной аэробике. На основе изучения литературы установлены виды гибкости, средства и методы ее развития. Предложен комплекс динамических упражнений для развития гибкости на начальном этапе подготовки в спортивной аэробике.

Ключевые слова: гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, средства и методы развития гибкости, комплекс динамических упражнений для развития гибкости.

DEVELOPMENT FLEXIBILITY IN SPORTS AEROBICS

Sklyarova I.V.
North-Western State Medical University named after I.I.Mechnikov, St. Petersburg

Abstract: The article reveals the content of the concept of flexibility and its importance in sports aerobics. Based on the study of literature established types of flexibility, means and methods of its development. Proposed a set of dynamic exercises for development flexibility in the initial stage of training in sports aerobics.

Keywords: Flexibility, active flexibility, passive flexibility, means and methods to improve of flexibility, complex dynamic exercises to improve flexibility**.**

Гибкость в аэробной гимнастике необходима для выполнения многих обязательных элементов сложности в программе выступления.

Специфика аэробной гимнастики такова, что в данном виде спорта не требуется большая подвижность позвоночного столба, поскольку здесь отсутствуют элементы, связанные с переразгибанием позвоночника (например, такое упражнение как гимнастический мост), более того аэробная гимнастика не требует максимальной, анатомически возможной

подвижности в суставах, что отличает ее от спортивной и художественной гимнастики.

Гибкость - двигательное качество, обеспечивающее выполнение движений с большой амплитудой [1,3]. Слово гибкость используется обычно как более общий термин. Применительно к отдельным суставам говорят о подвижности в них [3].Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц.

Б.А. Ашмарин [1], Л.П. Матвеев [4], В.М. Зациорский [3] различают две формы проявления гибкости: **активную**, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; и **пассивную**, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т.п.). По утверждению Б.А. Ашмарина [1] и Л.П. Матвеева [4], активная гибкость всегда меньше пассивной. Так, при отведении ноги амплитуда движения в тазобедренном суставе меньше, чем при том же движении, выполненном с помощью или махом. Разницу между показателями активной и пассивной гибкостью называют "резервной растяжимостью", или "запасом гибкости". Выделяют также **общую** и **специальную гибкость** [1,2,5,6]. Б.А. Ашмарин [1] характеризует общую гибкость как максимальную амплитуду движений в наиболее крупных суставах, а специальную - как амплитуду движений, соответствующую технике конкретного двигательного действия.

Основным средством физического воспитания является физическое упражнение [1,2,3,6].В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание [3,6]. Задача этих упражнений - растянуть соединительную ткань мышц-антагонистов, которые являются основными ограничениями размаха движений. Современная наука подразделяет упражнения на активные и пассивные, выполняемые в статическом и динамическом режиме [6]. К активным относятся махи, рывки, наклоны, вращательные движения. Пассивные упражнения на растягивание включают: движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, в которых в качестве отягощения используют вес собственного тела [3].Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени [3,6].Упражнения на растягивание выполняются как с отягощениями, так и

без них. Использование отягощений позволяет акцентировано развивать мышцы, обеспечивающие движение в суставах, улучшить взаимодействие мышц-синергистов [3].Упражнения на растягивание можно выполнять на гимнастической стенке, в партере, на середине, с партнером и без.

Выделяют следующие методы развития гибкости[7]:

1. Метод многократного растягивания. Метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений.
2. Метод статического растягивания. Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности.
3. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием. При развитии гибкости этим методом используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения.
4. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.

Этот метод позволяет одновременно совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений.

Остановимся более подробно на использовании метода многократного растягивания для развития гибкости спортсменов аэробов на раннем этапе спортивной подготовки. Как отмечалось ранее, этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. Высококвалифицированным спортсменам удается непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или вперемежку с другими, в том числе и силовыми упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не "застывали".

Активные динамические упражнения могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости

является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным "блоком".

Приведем пример комплекса динамических упражнений на гибкость (на гимнастической стенке) [5]:

1. И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, ее ступня параллельна полу: медленные повороты (8-10 раз) левой ноги в тазобедренном суставе, держась руками за жерди. Не меняя исходного положения, перейти к выполнению упражнения 2.
2. Из И.П. упражнения 1: пружинистые сгибания левой ноги в коленном суставе (5-6 раз). Руками перехватить жерди, приняв устойчивое положение. Ступня левой ноги параллельна полу. Не меняя положения ног, перейти к выполнению упражнения 3.
3. Из И.П. упражнения 2, хват руками слева и справа от левой ступни, параллельной полу: медленные и плавные наклоны туловища к выпрямленной левой ноге (8-10 раз), не меняя положения ее ступни. Не опуская левой ноги с гимнастической стенки, перейти к выполнению упражнения 4.
4. И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, туловище наклонено вперед, руки опираются на жерди, ступня правой ноги отставлена в сторону на 50-70 см от плоскости гимнастической стенки под углом к ней 45-50 градусов: с поворотом левой ноги в тазобедренном суставе подтянуть таз вперед к гимнастической стенке, затем прогнуться в пояснице и выполнить наклон туловища влево к прямой ноге.

Выполнить весь комплекс из упражнений 1-4 для другой ноги.

5. И.П. - выпад правой в упоре на жерди гимнастической стенки: сгибание-разгибание ноги с упором руками на жерди. Выполнить по 8-10 раз на каждую ногу.
6. И.П. - левая нога выпрямлена вперед в упоре на гимнастической стенке: медленные пружинистые наклоны туловища вперед (6-10 раз), руки зафиксировать на ступне левой ноги. В последнем наклоне можно зафиксировать на 10-15 секунд конечное положение туловища, затем выполнить упражнение для другой ноги.
7. И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке: наклоны туловища к прямой опорной ноге (8-10 раз). Пальцами рук или ладонями достать пол. В последнем наклоне можно на 10-15 секунд

зафиксировать конечное положение, затем выполнить упражнение для другой ноги.

8. И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, ступни параллельны, руками захватить жерди на уровне груди: поочередные повороты вперед-вовнутрь правой и левой ногой в тазобедренном суставе (по 8-12 раз), постепенно разводя ноги в стороны до максимума (до поперечного шпагата). Не меняя положения, перейти к выполнению следующего упражнения.
9. И.П. - как и в упражнении 8: развернуться влево и пружинистыми движениями опуститься в шпагат левой. Развернуться и перейти в шпагат другой ногой.
10. И.П. - стоя правым боком у гимнастической стенки, ноги вместе, правой рукой взяться за жердь: выполнить 10 махов вперед выпрямленной левой ногой с постепенным увеличением амплитуды движений. Повернуться лицом к гимнастической стенке и перейти к выполнению упражнения 11.
11. И.П.- стоя лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, правой рукой взяться за жердь на уровне груди, а левой на уровне живота: выполнить 10 махов в сторону выпрямленной правой ногой с одновременным отклонением туловища влево, ступня параллельна полу, а пальцы разогнуты (взять "на себя"). Повернуться к гимнастической стенке правым боком и выполнить упражнение 12.
12. И.П. - стоя правым боком у гимнастической стенки, ноги вместе, правой рукой взяться за жердь на уровне груди, а левой - на уровне живота и чуть впереди проекции тела: выполнить 10 махов назад выпрямленной правой ногой с одновременным наклоном туловища вперед прогнувшись, голову повернуть вполоборота вправо и взглядом контролировать траекторию движения пятки.

Выполнить упражнения 10-12 для другой ноги.

13. И.П. - стоя боком у гимнастической стенки, одноименная нога, согнутая в коленном суставе - в сторону, в упоре на жерди, ступня упирается в гимнастическую стенку, одноименной рукой взяться за жердь выше колена: пружинистые наклоны туловища вперед, пальцами или ладонями обеих рук касаясь пола. В конце упражнения зафиксировать конечное положение на 10-15 секунд. Затем вернуться в И.П. и выполнить упражнение для другой ноги.
14. И.П. - стоя спиной у гимнастической стенки на левой, правая прямая нога в упоре на жерди, ее ступня параллельна полу, правой рукой

взяться за жердь на уровне плеча. Подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 10 поворотов вперед-назад (пронация супинация) в тазобедренном суставе. Затем повторить упражнение для другой ноги.

15. И.П. - стоя спиной у гимнастической стенки, ноги на ширине плеч, руками взяться за жерди за головой: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 8-10 максимальных наклонов туловища назад, постепенно опуская уровень хвата руками.

Таким образом, задачи исследования изучить и проанализировать литературные источники, а также составить на их основе эффективный комплекс упражнений для развития гибкости, можно считать решенными.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. Теория и методики физического воспитания. [Текст] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. - М., 1990. - 287 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. [Текст] / М.М.Боген. - М., 1985. - 192с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский. - М., 1970 - 198 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. [Текст] / Л.П. Матвеев. - М., 1991. - 265с.
5. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. [Текст] / Д.А.Сивакова.- М., 1968. - 173с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М., 2009. - 480с.
7. Шестаков М.П., Ивлев М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособие для студентов вузов физической культуры [Текст] / М.П. Ивлев, М.П. Шестаков. и др. - М., 2002. - 304с
8. Шипилина И.А. Хореография в спорте. [Текст] / И.А. Шипилина. - Р-н-Д., 2004. - 224с.

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗАБГУ

Девайкин Е.Р., Клименко О.Е., Овчинникова Е.И.

Забайкальский государственный университет, Чита

Аннотация: В статье обоснована необходимость работы по целенаправленному формированию контингента абитуриентов факультета физической культуры и спорта с целью обеспечения их готовности к получению высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: профориентационная работа, мотивы выбора профессии абитуриент, профессиональное образование.

VOCATIONAL GUIDANCE PUPILS AS A TOOL FOR THE FORMATION OF PREPAREDNESS TRAINING AT THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ZABGU

Devaykin ER, Klimenko OE, Ovchinnikov EI
Trans-Baikal State University, Chita

Abstract: The paper substantiates the necessity of working on purposeful formation of entrants contingent faculty of physical culture and sports in order to ensure their readiness for higher professional education in the field of physical culture and sports.

Keywords: vocational guidance work, the motives of choice of profession entrant, vocational education.

Происходящие в настоящее время социально-экономические и политические изменения, глубокое обновление всех сторон общественной жизни обусловливают принципиальное обновление требований к современному специалисту по физической культуре. Итогом модернизации высшего профессионального образования, по мнению В.И. Григорьева, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистякова [3], стало признание многофункциональности в развитии физических, интеллектуальных, эстетических и психологических качеств бакалавра и специалиста. Это требует от выпускника вуза наряду с профессиональной компетентностью и владением технологиями, социальной мобильности, высокого уровня адаптивности. Авторами наряду с физической культурой личности определяется необходимость формирования универсальных и специализированных компетенций [1].

Формирование устойчивого контингента студентов, обладающих высоким исходным уровнем подготовленности к процессу обучения в вузе, является одним из важных элементов комплексной проблемы профессионального самоопределения молодежи [2]. Одним из острых

аспектов, привлекающих внимание теоретиков и практиков в данной области, является противоречие между расширением сети учебных заведений, увеличением разнообразия форм обучения, с одной стороны, и необходимостью сохранить и подкрепить высокий уровень подготовки специалистов. Важным является определение наиболее эффективных решений для обеспечения адекватного как по количеству, так и по качеству набора студентов в вузы.

Обладая рядом специфических требований к абитуриентам (уровень спортивной квалификации, физическая и спортивная компетентность), физкультурные вузы и факультеты физического воспитания педагогических вузов имеют возможность отбирать поступающий контингент с позиции критериев профотбора [4]. Проблемами отбора и формирования контингента студентов вузов занимались исследователи Л.П. Алексеева, Д.И. Зюзин, Н.Н. Калашников, М.С. Кобзев, Н.В. Кузнецов, Л.А. Молодцова и др. В сфере физической культуры и спорта вопросы повышения качества подготовки специалиста на разных этапах становления профессионального мастерства посвящены труды М.А. Бабаева, Г.Д. Бабушкина, В.М. Выдрина, Л.П. Калашникова, Н.А. Лупандиной, А.П. Матвеева, Н.Н Чеснокова и др. исследователей.

Неблагоприятная демографическая ситуация, сложившаяся как в Российской Федерации в целом, так и в Забайкалье, в частности, определила необходимость внесения региональных изменений в порядок набора абитуриентов вузов. Так, факультету физической культуры и спорта ЗабГУ в 2014 году пришлось отказаться не только от экзамена по спортивной специализации, но и от профильного испытания по физической культуре, которое в течение ряда лет проводилось в форме комплексного теста, требующего продемонстрировать двигательные умения и навыки баскетбола, волейбола и футбола, а также скоростные и координационные способности. В условиях неуклонного снижения качества подготовки абитуриентов, стойкой тенденция к ухудшению здоровья выпускников школ, сокращения доли спортсменов-разрядников в общей массе абитуриентов был отдан приоритет выполнению государственного заказа, т.е. обеспечению количественного набора абитуриентов на выделенные бюджетные места на основе результатов ЕГЭ по русскому языку, математике и обществоведению или биологии (в зависимости от профиля подготовки).

В сложившейся ситуации серьезное внимание необходимо уделить проведению целенаправленной профориентационной работы среди школьников. Излагая содержание национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», премьер министр Д.А. Медведев отметил,

что в XXI веке «важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни».

Педагогический аспект работы с контингентом абитуриентов связан с формированием общественно значимых мотивов выбора профессии и профессиональных интересов [5]. Значительное внимание уделяется разработке методических рекомендаций для педагогов, реализация которых способствует формированию интереса к профессии учителя физической культуры у учащихся. Кроме того, грамотно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания, особенно в старших классах, являясь вкладом в решение острых социальных проблем [4].

В настоящее время решением задачи профориентации школьников занимается студенческий отряд - своего рода творческое объединение активистов ФФК и С, в течение учебного года выезжающих в районы Забайкальского края. Программа профвыездов интересна и насыщена, включает несколько этапов.

Теоретический этап представляет собой взаимодействие педагогического коллектива школы, учеников и родителей учащихся с преподавателями и студентами ФФК и С в форме бесед, круглых столов, дискуссионных площадок, анкетирования. В беседах освещаются основные вопросы программы, дополнительный фактический материал; раскрывается социальная значимость профессии педагога, ее гуманистическая и культурологическая сущность, указываются перспективы развития педагогической профессии в современных условиях.

К работе круглых столов и дискуссионных площадок привлекаются учителя общеобразовательных школ, представители администрации, преподаватели ЗабГУ. С целью выявления старшеклассников, имеющих желание и возможность поступления на факультет физической культуры и спорта ЗабГУ проводится анкетирование.

Деятельностный этап исследования направлен на знакомство учащихся и педагогов с особенностями практической деятельности учителя физической культуры. С целью выявления уровня физической подготовленности учащихся 10-11 классов силами студентов ФФК и С проводится тестирование с использованием батареи контрольных испытаний для оценки основных физических качеств. В разделе спортивно-массовых мероприятий с активным участием школьников в начале работы использовались такие программы как «Skipping» и «Веселые старты».

Впоследствии было принято решение об использовании более эффективной программы под названием «Фитнес-марафон» с элементами тай-бо, аэробики, стрейчинга.

Преимуществами данной программы являются одновременное задействование всех учащихся; отсутствие необходимости использования дополнительного инвентаря и большого числа инструкторов; возможность использования в качестве базовой площадки сцены актового зала, школьные рекреаций и кабинетов. В процессе проведения «Фитнес-марафона» демонстрируется содержание и направленность профессиональной деятельности представителей всех ОПОП, реализуемых на факультете – профилей «Физкультурное образование», «Адаптивная физическая культура», «Спортивная тренировка». Как показывает практика, такой формат программы является самым эффективным, она удобна в применении, вызывает массу позитивных эмоций у всех участников и зрителей, не влечет особой утомляемости и позволяет сохранить энергию для работы на следующем этапе.

Для учителей физической культуры предлагаются мастер-классы, расширяющие в том числе диапазон их двигательной компетенции. Общеизвестно, что одним из факторов, определяющих выбор педагогической профессии школьником, является авторитет учителя или тренера. С целью вооружения учителей – участников профориентационных встреч новыми двигательными умениями и навыками используются семинары-тренинги по бадминтону, аэробике, кроссфиту и другим современным направлениям физкультурно-спортивной деятельности.

Этап самопрезентации предполагает проведение студентами ФФК и С концертов и шоу-программ с целью демонстрации перспективы личностного развития и саморазвития развития в стенах ЗабГУ. В ходе апробации сформировался сценарий этапа самопрезентации, объединяющий официальную и торжественную части. В 2013-2014 учебном году программа «Мир профессий», подготовленная командой ФФК и С стала победителем конкурса среди факультетов ЗабГУ на лучший профориентационный сценарий и проведение мероприятия в рамках профориентационных выездов в муниципальные образования Забайкальского края.

В процессе профориентационной работы был проведено обследование учащихся выпускных классов школ шестнадцати районов Забайкальского края. Всего было опрошено и протестировано 473 старшеклассника.

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что планируют поступать в образовательные учреждения других регионов РФ около 30% опрошенных выпускников школ; решили стать студентами Забайкальского

государственного университета около 35% школьников; в учреждениях СПО планируют продолжить обучение около 15% учащихся старших классов, не определились с выбором на момент мониторинга около 20% участвующих в профориентационной работе выпускников школ. Целевой аудиторией, основным контингентом для целенаправленной агитации и профориентационной работы являются группы школьников, планирующих поступать в ЗабГУ и не определившиеся с выбором учащиеся.

С целью оценки эффективности отдельных этапов программы профвыездов нами проводились блиц-опросы школьников по типу Ээксит-по́ллов (англ. Exit poll, букв. опрос на выходе). В подавляющем большинстве результаты свидетельствуют о безусловной эффективности мастер-классов, проводимых студентами: доля школьников, выбирающих спортфак, в среднем увеличивалась от 2 до 11 %. Среди факторов, способствующих изменению предпочтений школьников в пользу ФФК и С ЗабГУ, были выдвинуты интересный рассказ и демонстрационный материал; активность, увлеченность и заинтересованность самих студентов; коммуникативные качества студентов; демонстрационные показатели студентов; красота движений и тела и др.

Для поддержания связи, личного общения с выпускниками школ районов Забайкальского края и консультаций командой профориентационной деятельности было создано официальное сообщество под названием «Профориентационное сообщество ФФК и С» в самой распространенной в настоящее время среди молодежи социальной сети «ВКонтакте». В данном сообществе члены профориентационной команды информируют и оказывают консультируют помощь в решении различного рода вопросов в выборе профессии, места обучения и т.п. учащимся и их родителям.

В начале текущего учебного года (сентябрь 2014 г.) среди студентов первого курса ФФК и С (n=70) был проведен опрос, в ходе которого выяснилось, что около 40% первокурсников сделали свой выбор благодаря профориентационной деятельности студентов ФФК и С.

Следует отметить, что сам процесс и результаты профориентационной деятельности оказывают воздействие не только на качественные и количественные показатели поступающих на факультет школьников, но и на саму команду профориентации, на взаимоотношения между ее членами. В процессе педагогического наблюдения было зафиксировано, что у участников профориентационной команды ФФК и С успешно сформированы такие общекультурные компетенции, предусмотренные Федеральным государственным образовательным стандартов высшего

профессионального образования, как владение культурой мышления, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения; способность понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества; осознание социальной значимости своей будущей профессии, мотивация к осуществлению профессиональной деятельности; способность нести ответственность за ее результаты; а также способность разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.

Список литературы:

1. Амплеева В.В., Сурнин Д.И. Формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта в вузе // Молодой ученый. 2012. №3. С. 399-405.
2. Бабаев М.А. Потребность в высшем физкультурном образовании как критерий отбора контингента в физкультурные вузы: дисс. канд.пед.н. М.: 2000.– 218 с.
3. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Чистяков В.А. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 4 (74).– С.40-48.
4. Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников: учебное пособие для студентов. М.: Просвещение, 2008.– 153 с.
5. Профориентационная работа в школе //Профессиональное самоопределение школьников: методические рекомендации Челябинского областного центра профориентации незанятого населения и профреабилитации инвалидов. Челябинск, 2006. 233 с.
6. Чесноков Н.Н. Довузовская подготовка в системе непрерывного физкультурного образования: дисс. д-ра пед н. М.: 1997. – 262 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Прокопчук С.С., Зефирова Е.В. Кожанова Е.Ю.
Университет ИТМО, Санкт-Петербург.

Аннотация: В статье обсуждается проблема повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования здорового образа жизни студентов технических вузов.

Ключевые слова: Физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни, физическое воспитание студентов.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF THE SPORTS-RECREATIONAL ACTIVITIES AND FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Prokopchuk S.S., Zefirova E.V., Kozhanova E.J.
ITMO University, St. Petersburg

Abstract: In article the problem of increase of efficiency of sports and improving activity and formation of a healthy lifestyle of students of technical colleges is discussed.

Keywords: Sports and improving activity, healthy lifestyle, physical training of students.

Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования. Однако результаты медицинских осмотров студенческой молодежи свидетельствуют о том, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье учащихся. Большинство ученых отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился.[1] По данным исследований, на первый курс вузов ежегодно поступают до 88% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 20% студентов различных высших учебных заведений имеют избыточный вес, около 50% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем и органов чувств. Количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 19 до 24,5%. Не в состоянии сдать контрольные нормативы 50–60% студентов. В технических ВУЗах данная проблема наиболее актуальна т.к. студенты слишком много времени проводят за компьютерами по учебе и не отрываются от него в свободное время. В связи с этим необходимо вести поиск наиболее эффективных форм и методов формирования ЗОЖ студенческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, предлагая различные способы ее модернизации, интенсификации, оптимизации, ведь до обучения в

ВУЗе многие учащиеся вели здоровый образ жизни, но нехватка времени и самоорганизации заставляют перестать заниматься спортом и нормально питаться.[2] Результаты анкетирования показали, что подавляющее большинство (80,7% студентов) занимались или занимаются спортом (85,7% юношей и 82,5% девушек); 90,7% респондентов положительно относятся к спорту (95,8% юношей и 92,6% девушек). Но, поступив в вуз, молодые люди обычно прекращают активно заниматься спортом. Причина, на их взгляд, уважительная – большая занятость учебой. Многие студенты свою пассивность объясняют незнанием теоретико-практических основ формирования здорового образа и стиля жизни. Причем, результаты анкетного опроса свидетельствуют, что для поддержания и улучшения уровня своего здоровья студенты отдают предпочтение: физическим упражнениям в процессе учебных занятий (58,4%), клубным формам физической активности (39,3%) и самостоятельным занятиям дома (28,3%). По мнению 53,7% опрошенных респондентов, их интересы физического совершенствования и укрепления здоровья в вузе реализуются лишь частично, а 30,3% считают, что не реализуются вообще. Интерес и желание заниматься на занятиях по физическому воспитанию вызывают технологии фитнеса – 53,5%, 23,2% – аэробики, у 11,3% респондентов – занятия восточными единоборствами и боевыми искусствами, 5% респондентов отметили дартс, йогу и бадминтон, а 11% опрошенных положительно высказались о качестве занятий. Они удовлетворены в целом как формой обучения, так и ее содержанием. На вопрос: «Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?» – относительно полные ответы дали 4% юношей и 5% девушек из числа опрошенных. Составные части ЗОЖ далеко не полностью назвали 44% юношей и 57,8% девушек. По данным опроса, 28,2% юношей и 23,3% девушек курят; 14,7% юношей и 19,6% девушек переедают (в основном по праздникам и семейным торжествам); 17% юношей и 8,2% девушек недоедают. На вопрос: «Интересуетесь ли спортивной литературой?» – положительный ответ дали 34,3% опрошенных студентов. Здоровый образ жизни - это благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, которые позволяют сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

Основными задачами формирования ЗОЖ в вузе, являются: создание условий для реализации принципов здорового образа жизни; усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание необходимости в регулярных занятий физической культурой и спортом;

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; популяризация спорта; совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов; активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности; формирование у молодежи осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом, практическому участию в работе спортивных секций, состязаниях и спортивно-массовых мероприятиях, а также в организации спортивных соревнований; повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно - пропагандисткой и образовательной системы вуза, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.[2,3]

Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение следующих принципов: - осуществление воспитания студента в контексте целей и задач высшего профессионального образования; - физическое воспитание в вузе является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодёжи; - приоритет оздоровительных и профилактических мер; - своевременное реагирование на тенденции в состоянии здоровья молодых людей; - доступность оздоровительных мероприятий для молодежи; -непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в вузе.

Основные формы и методы реализации программы вуза по формированию здорового образа жизни: - организационное построение спортивной клубной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающей оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа клубов и спортивных секций строится с учетом дифференцированного подхода, выделением значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни; - проведение соревнований в рамках Вуза по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности; - комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки; -проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека; -поддержание постоянно действующей информационно - пропагандисткой системы, направленной на

мотивацию студентов к здоровому образу жизни. [4]

Использование информационно-пропагандистского механизма способствует: - повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры; - популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов; - формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Повышение эффективности информационных и образовательных средств вуза в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни предполагает:

- пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека;
- стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации ИТМО и пропаганды физической культуры;
- обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности образовательного процесса, соблюдение преемственности пропагандистского воздействия, сочетание различных форм пропагандистской, воспитательной деятельности с физкультурно-спортивной работой в учебном заведении, на базах и в зонах отдыха, в местах массового отдыха и др.;
- поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза;
- обучение студентов ИТМО методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения;
- пропагандистские кампании по физической культуре и спорту, к основным принципам которых относятся:
- общедоступность: кампания рассчитана на студентов вуза и участником может стать каждый независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья;
- многообразие: кампания располагает большим набором видов физической активности; различными формами их организации; разнообразными формами проведения мероприятий;

- эффективность: компания позволяет улучшить физическую подготовленность; повысить жизненный тонус и усилить жизненную активность; сделать увлекательным и интересным досуг;
- мобильность: методы и формы в зависимости от опыта и интересов участников постоянно обновляются; учитывается появление новых видов физкультурно-оздоровительных занятий и модных направлений;
- активность: призывает молодежь включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

В нашем университете существует опыт привлечения студентов различных курсов к занятиям физической культурой. Сами студенты отмечают, что проведение «Спортивной осени» в развлекательной форме - отличный способ заинтересовать молодежь в занятиях спортом, т.к. это весело и доступно. Кафедра физического воспитания» совместно со спортивным клубом «Кронверкские барсы» [5] проводят очень большую работу по привлечению студентов к регулярным занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. С начала учебного года в рамках фестиваля Университета ИТМО «Я – первокурсник» проходят соревнования между факультетами по различным видам спорта, это – туризм (с выездом в УСОЦ Ягодное), легкоатлетический кросс, шахматы, шашки, дартс, настольный теннис, бадминтон, стритбол, волейбол, бильярд, плавание. По результатам соревнований выявляются лучшие факультеты университета по организации спортивно-массовой работы среди первокурсников, а также сильнейшие спортсмены среди ребят, поступивших на первый курс. В весеннем семестре в нашем Университете организован традиционный фестиваль «Весна в ИТМО». В рамках этого фестиваля проходят спортивные состязания между факультетами по различным видам спорта, где принимают участие все желающие студенты. Работа не прекращается во время каникул. Летние смены на базе учебного спортивного оздоровительного центра «Ягодное» проходят для наших студентов очень активно. Работают спортивные секции, проходят туристские походы и большое количество различных соревнований. Данные мероприятия способствуют формированию здорового образа жизни студентов.

Список литературы:

1. Черемисинов В.Н. Валеология: учебное пособие /ЧеремисиновВ.Н.- М.: Физическая культура,2005 – 144с.

2. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н.Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры: Учебник для студентов.-СПб, СПбНИУ ИТМО, 2011.- 210с.
3. Деятельность вузов по формированию здорового образа жизни [электронный ресурс].- Электрон. дан 2012 http://www.myshared.ru/slide/134611/
4. Вестник спортивной науки [электронный ресурс].- Электрон. дан 2006, http://bmsi.ru/doc/1eac2e50-e707-4b4c-859c-5e39dfec2093
5. Кронверкские барсы [электронный ресурс].- Электрон. дан. 2013 http://kronbars.ifmo.ru/

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ УЧАЩИХСЯ ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССОВ ВОЕННО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Николенко Ю.Ф.
Забайкальский государственный университет, Чита

Аннотация: в статье представлены результаты исследования основных мотивов физического совершенствования учащихся профильных оборонно-спортивных классов.

Ключевые слова: профильное обучение, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура, физкультурное образование.

THE STUDY OF MOTIVATION STUDENTS ' CLASSES OF MILITARY PHYSICAL TRAINING ORIENTATION

Nikolenko Yu.F.
Trans-Baikal University, Chita

Abstract: the article presents the results of the study the main motives for physical perfection students ' defence sports classes.

Keywords: profile education, physical education, vocationally applied physical culture, physical education.

Проводимое реформирование силовых структур Российской Федерации выдвигает комплекс задач по повышению качества их комплектования. В связи с этим повышаются требования к интеллектуальному, психологическому, уровню здоровья, а так же к уровням физического развития и физической подготовленности кандидатов, поступающих в

профессиональные образовательные учреждения Вооруженных сил, МВД, ФСБ, МЧС России.

Однако, согласно проводимым исследованиям общее состояние здоровья детей подросткового возраста, потенциальных абитуриентов в нашей стране ухудшается. По данным А.А. Баранова [1] до 60 % подростков страдают той или иной патологией; у подростков в возрасте 10–14 лет в среднем диагностируется 2–3 хронических заболевания, в возрасте 15–18 лет – от 4 до 5; у 80 % школьников выявляется низкая двигательная активность; число низкорослых детей увеличилось в 1,5 раза, со сниженной массой тела – на 17 %, с задержкой полового развития – на 25–30 % .

Специалисты подтверждают, что произошедшие за последние годы негативные сдвиги в состоянии здоровья подрастающего поколения привели к серьезным медико-социальным последствиям: на данный момент большинство подростков имеют ограничения к получению профессии по состоянию здоровья, около 30 – 36 % юношей призывного возраста не годны к военной службе [3,8].

Сложившаяся ситуация ставит в ряд актуальных проблему подготовки кадров для силовых структур Российской Федерации. Одним из путей решения данной проблемы, на наш взгляд, является эффективное использование возможностей профильного обучения на старшей ступени общего образования, в частности, в профильных оборонно-спортивных и кадетских классах средних общеобразовательных школ, суворовских училищ, кадетских корпусов.

Основной целью современных кадетских классов является интеллектуальное, физическое и нравственное развитие воспитанников, их адаптация к жизни в обществе, создание прочной основы для подготовки воспитанников к служению Отечеству. Немаловажное значение имеет также создание основ для сознательного выбора юношами своей будущей профессии и последующего освоения профессиональных базовых программ.

Многие авторы отмечают, что для совершенствования военно-физкультурного образования детей и подростков большое практическое значение имеет изучение их ценностного отношения к профессиональному образованию, физкультурной деятельности и личному самосовершенствованию [2; 6; 7 и др.]. По утверждению В.Л. Марищука и И.В. Романенко [5], расширение и укрепление ряда высокозначимых потребностей, мотивов, характеризующих социальный статус человека, происходит благодаря освоению ценностей физической культуры.

С помощью анкетного опроса, проведенного на базе Краевой кадетской школы-интерната и средней общеобразовательной школы № 1 г. Читы, нами

были изучены факторы, влияющие на выбор места продолжения образования и степень определенности учащихся 10-11-х профильных военно-физкультурных классов в выборе направления дальнейшего образования, а так же их отношение к урокам физической культуры и личному самосовершенствованию. В анкетировании приняли участие 68 юношей 15-17 лет, из них учащихся 10-х классов – 35 человека, 11-х – 33 человек. Респондентам предлагалось заполнить анкету открытого типа.

Обработав анкеты учащихся, мы получили информацию о том, что на выбор места продолжения образования значительное влияние оказывают мнение родителей, друзей и знакомых. Полученные данные подтверждают выводы исследователей [4 и др.], изучающих мотивы выбора профессии, о том, что учащиеся в профессиональном самоопределении находятся в зависимости от точек зрения людей близкого социального окружения.

Среди других факторов, влияющих на выбор направления профессионального образования, респонденты выделили:

- престижность профессионального образования;
- географическое расположение средних специальных и высших учебных заведений;
- наличие договоров о сотрудничестве между школами и профессиональными заведениями;
- семейные традиции;
- качество и формы организации профориентационной работы в школе.

В военные профессиональные заведения после окончания учебы намерены поступить 48 % опрошенных, в учебные заведения МВД – 8 %, в гражданские учебные учреждения – 20%, а 24 % еще не определились в своем выборе.

Респондентам предлагалось также произвести ранжирование средств физического воспитания (видов физических упражнений) по 9-балльной шкале (соответственно количеству анализируемых видов упражнений), предпочтение выражалось наименьшим числом (табл. 1).

Таблица 1

Ранжирование старшеклассниками оборонно-спортивных классов различных групп физических упражнений

6. Группы упражнений	7. Ранги и количество случаев									8. Сумма рангов	10. Место
	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	9.	

20. 1. Легкоатлетические упражнения	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30. 331	31. 5
32. 2. Военно-прикладные упражнения	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.	41.	42. 228	43. 1
44. 3. Гимнастические упражнения	45.	46.	47.	48.	49.	50.	51.	52.	53.	54. 428	55. 7
56. 4. Спортивные игры	57.	58.	59.	60.	61.	62.	63.	64.	65.	66. 240	67. 2
68. 5. Подвижные игры	69.	70.	71.	72.	73.	74.	75.	76.	77.	78. 456	79. 8
80. 6. Атлетическая гимнастика	81.	82.	83.	84.	85.	86.	87.	88.	89.	90. 280	91. 3
92. 7. Плавание	93.	94.	95.	96.	97.	98.	99.	100	101.	102. 50	103.
104. 8. Элементы единоборств	105.	106.	107.	108.	109.	110.	111.	112.	113.	114. 88	115.
116. 9. Кроссовая подготовка	117.	118.	119.	120.	121.	122.	123.	124.	125.	126. 64	127.

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что наибольшей популярностью среди учащихся 10-11-х оборонно-спортивных классов пользуются военно-прикладные упражнения, на 2-ом месте – спортивные игры; на 3-ем месте – атлетическая гимнастика; на 4-ом - элементы единоборств. Это дает основание полагать, что профиль обучения оказывает влияние на выбор юношей.

Изучение ценностного отношения к физическому воспитанию и личному физическому самосовершенствованию дало следующие результаты:

– среди учащихся 10-х и 11-х профильных военно-физкультурных классов повышенный интерес к урокам физической культуры проявляют соответственно 80 и 95 %;

– более 80 % старшеклассников отметили важность укрепления физического состояния средствами физической культуры и спорта для дальнейшего профессионального становления;

- 42 % опрошенных полностью удовлетворены качеством содержания и количеством уроков физической культуры, 58 % отметили необходимость повышения профессионально-прикладной направленности уроков физической культуры;
- большое значение для старшеклассников имеет эмоциональная сторона проведения урочных форм занятий физическими упражнениями;
- более 60 % учащихся 10-х классов и 68 % учеников 11-х классов посещают дополнительные занятия по физической подготовке или спортивные секции.

Таким образом, подводя итоги анализа результатов анкетирования, можно сделать следующие выводы:

1. Профессиональное самоопределение учащихся старших классов с профильной военно-физкультурной образовательной подготовкой находится на достаточно высоком уровне, однако тот факт, что 20 % учащихся собираются поступать в гражданские учебные заведения, а 24 % опрощенных еще вообще не определились с местом продолжения образования, указывает на недостаточную целенаправленность профориентационных мероприятий, проводимых в школе;
2. Юноши 10-11-х классов оборонно-спортивного профиля осознают важность занятий физическими упражнениями для дальнейшего профессионального самосовершенствования и придают особое значение профессионально-прикладной направленности процесса физического воспитания, следовательно, особое место при разработке и составлении адаптированных программ по физической культуре для учащихся профильных классов оборонно-спортивной направленности должны занимать военно-прикладные упражнения.

Список литературы:

1. Баранов А.А. Научные и практические проблемы Российской педиатрии на современном этапе // Педиатрия. 2005 . № 3. С. 4-5.
2. Волненко Ю.В. Технология физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение готовности к профессиональной деятельности: дис. … канд. пед. наук. Хабаровск, 2008. 196 с.
3. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 3 февраля 2010 г. N 134-р).

4. Латыпов И. К. Педагогическая система профильной подготовки школьников в области физической культуры: автореф. дис. … доктора пед. наук. М., 2011. 48 с.
5. Марищук В.Л., Романенко И.В. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств / Теория и методика физ. культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003, с. 190-193.
6. Погудин С. М. Профессиональная ориентация и отбор молодежи в системе непрерывного военно-физкультурного образования. Чайковский: Изд-во Чайковского гос. ин-та физ. культуры, 2008. 140 с.
7. Погудин С. М. Концепция непрерывного профессионально направленного физкультурного образования учащихся общеобразовательных учебных заведений силового профиля // Ученые записки. 2010. № 11 (69). С. 69 – 75.
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 2009 г. № 11-01 – р).

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ, КАК СРЕДСТВО ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИЗАЦИЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Костромин О.В.
Государственный минерально-сырьевой университет «Горный», Санкт-Петербург

Аннотация: Отсутствие в большинстве школ необходимой материально-спортивной базы и педагогических кадров по физическому воспитанию, обладающих необходимыми знаниями, умениями и компетенциями в области спорта, сдерживает массовое внедрение концепции спортизации. В отличие от школ, в высших учебных заведениях наличие более развитой материально-технической и спортивной базы, а так же кадровая составляющая при организационно-педагогическом управлением спортивным клубом сделает концепцию спортизации более эффективной.

Ключевая слова: концепция, технический вуз, спортизация, спортивный клуб.

SPORTS CLUB, AS A MEANS OF ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL MANAGEMENT SPORTITALIA PHYSICAL EDUCATION IN TECHNICAL UNIVERSITIES

Kostromin O.W.
National Mineral and Raw University "Gorny", St. Petersburg

Abstract: Absence in the majority of schools and higher education institutions of necessary material and sports base and the pedagogical staff possessing necessary knowledge, abilities and competence, on sports, constrains mass introduction of the concept of the sportization. Therefore, it is necessary to include obviously in this concept the corresponding resources and staffing. Unlike schools, the higher education institutions represent more fertile field for introduction of the concept of the sportization, due to existence of physical training departments in them and developed material and sports base.

Keywords: concept, technical college, sportization, sports club.

Организационно-педагогическое управление представляет собой, в самом общем смысле, комплекс мероприятий для достижения цели управления педагогическими методами. Для решения любой задачи управления социальной системы необходимо соответствующее ресурсное и кадровое обеспечение.

Выдвинутая в начале 90-х годов XX века В.К. Бальсевичем и Л.К. Лубышевой [1] идея спортизации общеобразовательных учреждений в России является шагом вперёд по популяризации спорта и воспитания в занимающемся физической культуры. Однако, отсутствие в большинстве школ и вузов необходимой материально-спортивной базы и педагогических кадров, обладающих необходимыми знаниями, умениями и компетенцией, по видам спорта, сдерживает её массовое внедрение. Таким образом, считаем важным, рассматривать, анализировать и искать новые пути решения проблем ресурсного и кадрового обеспечения, делающие эту идею практически значимой концепцией физического воспитания.

«Концепция (от лат. conceptio — понимание, система), определяет способ понимания, трактовки какого либо предмета, явления, процесса, основная точка зрения на предмет или явление, руководящая идея для их систематического освещения. Термин «К.» употребляется также для обозначения ведущего замысла, конструктивного принципа в научной, художественной, технической, политической и др. видах деятельности». (Философский энциклопедический словарь. — М.: Советская энциклопедия. Гл. редакция: Л. Ф. Ильичёв, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалёв, В. Г. Панов. 1983). Любая концепция должна содержать систему целевых индикаторов

(от французского указателей), обеспечивающих измеримость результатов достижения цели и решения задач реализации Концепции. В теории управления целевые индикаторы, носят названия управляемых параметров и в определенной степени описывают поведение модели во времени [3].

В вузах задача психофизической адаптации студента ложится на плечи дисциплины «Физическая культура», причем, обычно на младших курсах реализуется адаптация к обучению в вузе, а на старших курсах – к будущей профессиональной деятельности. В вузах, в которых предъявляются повышенные требования физическим и психологическим качествам будущего специалиста, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) должна базироваться на тех видах спорта, которые способны сформировать необходимые в будущей трудовой деятельности психофизические качества, причем, причем к каждому студенту необходимо применять индивидуальный подход. Подбор средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки целесообразно осуществлять на основе сопоставления профессиограммы специалиста и спортограммы базового вида спорта. Такой подход позволяет выявить адекватность профессионально важных и спортивно важных качеств, выявить качества, развитию которых занятия базовым видом спорта способствуют недостаточно или не способствуют вовсе и произвести подбор соответствующих средств для развития профессионально важных качеств. Однако, самостоятельно решить задачу внедрения концепции физического воспитания кафедры не в состоянии. Ведущим мотивом для занятий физической культурой является мотивация к соответствующему типу деятельности. Разнообразие интересов студенческой молодежи требует культивирования в вузах достаточно большего количества видов спорта, что, естественно не под силу большинству кафедр физического воспитания.

Письмо Министерства образования РФ и Российского комитета ФСО «Юность России» от 30.05.1995 г. «О развитии сети клубов физической культуры и спорта в учебных заведениях системы образования РФ», а так же закон РФ «Об общественных объединениях» и ряд других нормативно-правовых документов дали возможность возрождения спортивных клубов в вузах. Возрождение современных спортивных клубов стало необходимо согласовывать с тем, что основным структурным подразделением, отвечающей за физическое воспитание студентов и спорт в вузе является кафедра физического воспитания. Однако возникли мнения, что в недалёком будущем спортивный клуб станет единственным и полновластны наследником кафедр физического воспитания, что привело к возникновению спортивных клубов, как самостоятельных структурных

подразделений. Однако с появлением на свет «стандарта третьего поколения» была внесена ясность в данное положение, а именно, на заседании коллегии Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2007 г. был рассмотрен вопрос: «О разработке нового поколения государственных образовательных стандартов и поэтапном переходе на уровневое высшее профессиональное образование», где физическую культуру в вузе характеризуют не только как учебный предмет, но и в более широком аспекте – как многоуровневую молодежную субкультуру, в структуру которой входят физическое воспитание, студенческий спорт, лечебная физическая культура, физическая рекреация и профессионально-прикладная физическая подготовка [4].

Опубликование данного документа внесло окончательную ясность в то, что кафедры физического воспитания будут и в дальнейшем оставаться важнейшим структурным подразделением вуза. В связи с создавшимся положением наметились три основных направления создания и развития спортивных клубов в вузах, а именно, как самостоятельные структурные подразделения вуза, штатные работники которого занимаются организацией спортивно – массовой и оздоровительной работой, при содействии преподавателей кафедры на договорной основе; как самостоятельное финансовое структурное подразделение вуза со штатными тренерами не входящими в структуру кафедры физического воспитания и как добровольное общественное объединение студентов в структуре кафедры физического воспитания, которая разделяет ответственность с данным объединением за организацию и проведение спортивно-массовой, профессионально-прикладной и оздоровительной работы.

Третий вариант организации спортивного клуба в вузе, принятый в Горном университете, как показал опыт последних лет, является наиболее предпочтительным, так как спортивный клуб находится в структуре кафедры физического воспитания, идёт с ней «в ногу» и в одном направлении. Самое главное в данном варианте это то, что в сфере физического воспитания и спорта активно развивается студенческая инициатива – важный и необходимый фактор развития и формирования личности будущих профессиональных руководителей. В результате, в Горном университете культивируется 75 видов спорта. Тем самым учтены практически все пожелания студентов и созданы условия для занятий физической культурой и спортом, как в учебное, так и во вне учебное время. Практически, в работу кафедры физического воспитания без изменения учебных планов внедрены элементы клубной работы, что значительно расширило возможности реализации концепции спортизации в конкретном вузе.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, обоснование содержания и структуры педагогической концепции спортизации физического воспитания средствами спортивного клуба в вузе актуально и имеет большое значение, что позволит формулировать цели и методы дальнейших исследований в этой области [3].

Список литературы:

1. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубошева // ИВ ОСДЮСШОР «СПОРТВЕСТ». – 2007. - №4. – С.54-57.
2. Лубошева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. / Л.И.Лубошева //Теория и практика физической культуры. – 2001. - №4. – С. 11-13.
3. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э Болотин, В.А. Чистяков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лезгафта. – 2013. - №3(97). – С35-41.
4. Григорьев В.И. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах. / Григорьев Г.И., Давиденко Д.Н., Чистяков В.А. // Учёные записки университета им. П.Ф. Лезгафта. – 2011.- №4(74). – С.39-45.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ

Мильер А.И., Клименко О.Е., Овчинникова Е.И.
Забайкальский государственный университет, Чита

Аннотация: В статье обсуждаются результаты исследования по обоснованию эффективности формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в процессе реализации проектов спортивно-досуговой направленности.

Ключевые слова: проектная деятельность, профессиональная компетентность, спортивно-досуговая деятельность.

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE ON THE BASIS OF PROJECT METHOD

Devaykin ER, Klimenko OE, Ovchinnikov EI
Trans-Baikal State University, Chita

Abstract: The paper discusses the results of a study on the justification of efficiency of formation of professional competence of future teachers of physical training in the implementation of projects of sports and leisure orientation.

Keywords: project work, professional competence, sports and leisure activities.

Основные принципы образовательной политики в России, раскрыты в Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы. В соответствии с Концепцией основными целями профессионального образования являются: подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентирующегося в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов [6].

Внедрение компетентностного подхода в систему высшего педагогического образования определяет новые требования к подготовке педагогов, которые согласно новой образовательной парадигме должны обладать общекультурными и профессиональными компетенциями, позволяющими им стать мобильными, отвечающими динамичным характеристикам современных социально-экономических условий и конкурентоспособными специалистами [5].

Компетентностный подход в профессиональном образовании, воплощенный в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС ВПО), является одним из ответов системы образования на социальный заказ в подготовке специалиста, обладающего целеустремленностью, способностью к непрерывному творческому самообразованию, умению использовать опыт в любой ситуации. Данный подход предполагает оценку эффективности образовательного процесса, результата образования на основе анализа компетентности выпускника – системы, совокупности компетенций, формирующихся и проявляющихся в практической деятельности [7].

Изучение теоретических аспектов проблемы выявило отсутствие единого подхода к пониманию сущности и особенностей профессиональной компетентности учителя.

По определению А.В. Хуторского «компетентность – это владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности» [8]. Под компетентностью чаще понимается интегральное качество личности,

проявляющееся в общей способности и готовности ее деятельности, основанной на знаниях и опыте, которые приобретены в процессе обучения и социализации и ориентированы на самостоятельное и успешное участие в деятельности.

Таким образом, понятие компетентности значительно шире понятий знания, умения, навыки, так как включает направленность личности (мотивацию, ценностные ориентации и т.п.), ее способности преодолевать стереотипы, чувствовать проблемы, проявлять проницательность, гибкость мышления; характер – самостоятельность, целеустремленность, волевые качества. Можно также понимать под компетентностью владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и к предмету деятельности.

В процессе анализа научно-методической литературы нами было установлено, что основными условиями развития профессиональной компетентности будущего учителя являются:

1. Организационно-управленческие (учебный план, семестровые графики, составление расписания, выработка критериев определения уровня компетентности, материально-техническое оснащение образовательного процесса).
2. Учебно-методические (отбор содержания занятий, интеграция различных курсов, выделение ведущих идей).
3. Технологические (контрольно-оценочные, организация активных форм обучения, определение групп умений входящих в компетентность, использование инновационных технологий).
4. Психолого-педагогические (осуществление диагностики развития студентов, система стимулирования мотивации учения, определение критериев компетентности, рефлексивно-оценочный этап каждого занятия, включение студентов в соуправление) [1; 2; 4; 9].

Структура профессиональной компетентности будущего учителя может быть раскрыта через педагогические умения, которые он приобретает, а умения раскрываются через совокупность последовательно развивающихся действий, основанных на теоретических знаниях и направленных на решение педагогических задач.

Раскрывая пути и средства формирования профессиональной компетентности будущего учителя, В.А. Адольф [1] отмечает, что вовлечение студентов вуза в проектную деятельность – один из способов формирования общекультурных и профессиональных компетенций будущего учителя физической культуры. Повышенный интерес

исследователей в настоящее время вызывает использование метода проектов в организации спортивно-досуговой и физкультурно-досуговой деятельности учащихся. Чтобы потенциальный педагог мог воспитывать активных, социально адаптированных, ответственных людей, способных к преобразованию и проектированию окружающей действительности, он сам должен обладать широким спектром знаний, умений и навыков в области проектной деятельности, навыки которой закладываются в студенческом возрасте, в период обучения в вузе.

Рассмотрение проектной деятельности, в которую включены субъекты образовательного процесса в ходе выполнения творческих проектов, в теоретико-методическом аспекте позволило нам утвердиться во мнении, что в процессе учебного проектирования происходит овладение не только средствами и способами конкретной деятельности, но и личностное развитие.

Проектная деятельность становится сегодня все более востребованной и актуальной, соответственно, на учителей ложится дополнительная нагрузка и ответственность, так как применение данной педагогической технологии требует от них новых знаний и умений. Учитель – руководитель проекта – должен обладать высоким уровнем общей культуры, творческими способностями, развитой фантазией, быть генератором идей, инициатором их реализации. В определенном смысле учитель перестает быть «предметником», а становится педагогом широкого профиля.

Именно поэтому учитель, берущийся за организацию и руководство проектом, должен обладать высоким общим уровнем культуры, творческими способностями, фантазией, без которых он не сможет быть генератором развития интересов ученика и его творческого человеческого потенциала. Авторитет учителя определяется его способностью быть инициатором интересных начинаний.

Метод проектов является базовой образовательной технологией компетентностного подхода и по своей дидактической сути нацелен на формирование способностей, обладая которыми выпускник школы оказывается более приспособленным к жизни, умеющим адаптироваться к изменениям, ориентироваться в разнообразных ситуациях, работать в различных коллективах [4].

В ходе анализа публикаций А.А. Ермолина мы выяснили, что «проект (конкретное дело) является содержанием целенаправленной деятельности». Реализация проекта требует четкого распределения ролей и полномочий внутри команды, поэтапного планирования работы. Кроме того для развития у исполнителей проекта социально-нравственных организаторских

способностей необходимо создание следующих условий: реальность поставленных задач; конкретная польза, которую принесет окружающим реализация проекта, правильно разработанная методика организации самого дела, позволяющая участнику проекта учиться через дело [3]. Согласно авторской позиции, содержание деятельности молодежного объединения, команды осуществляется в соответствии с разработанной программой, включающей формирование определенных качеств личности. К таким качествам в числе прочих А.А. Ермолин относит следующие умения:

- учиться «в смысле овладения и активизации нужных в конкретный момент усвоенных ранее знаний и умений, умение правильно оценить обстановку, понять ситуацию, оценить свой потенциал и, если нужно, расширить свои возможности»;
- творчески мыслить;
- отстоять личные и командные интересы.

Практическую часть нашего исследования составил проект «Спортивный бал Забайкальского государственного университета», целью которого является организация интегрированной спортивно-досуговой деятельности студентов технической и гуманитарно-педагогической площадок университета.

Основными задачами мероприятия выступали:

1. Выявление, анализ и характеристика творческого потенциала студенческой молодежи в процессе реализации проектной деятельности;
2. Мотивация студентов на проведение и участие в культурно-массовом мероприятии;
3. Приобщение студенческой молодежи к разнообразным формам деятельности в области культуры и спорта.

Основная идея данного проекта состояла в проведении в рамках университета яркого шоу, позволяющего раскрыть творческий потенциал студентов, самореализоваться в организации массовых мероприятий, а также способствующего популяризации физической культуры и спорта среди студентов всех факультетов объединенного вуза.

Закономерным итогом считалась оценка компетентности творческой группы. Не менее благоприятным результатом проекта выступали хорошие впечатления всех присутствующих в зале (участников, гостей). В числе частных задач рассматривалась популяризация ФФК и С среди других факультетов ЗабГУ не только с точки зрения спортивной составляющей, но

и со стороны организации и культуры проведения масштабного культурно-досугового мероприятия.

Характеризуя ключевые интересы и потребности, которые могут удовлетворить люди, участвуя в проектном модуле, мы выделили раскрытие творческих и организаторских способностей, способность креативно мыслить, выдавать действительное за желаемое.

В качестве социального эффекта, формируемого проектным модулем в молодежном сообществе, рассматривалась сама идея проекта: спортивный бал в стиле джаз был воспринят очень позитивно, поскольку идея нова, и в стенах вуза такое проводилось впервые. Мониторинг общественного мнения, проведенный в ходе совместного с творческой группой опроса, констатировал подавляющее большинство положительных отзывов, а также наличие предложения о сотрудничестве на будущее.

Оценка уровня эффективности реализации проектного модуля проводилась с учетом:

- соответствия мероприятия первоначально заявленным целям и задачам проектного модуля (около 85 %);
- наличия внешних положительных отзывов участников, зрителей (n=80);
- общего количества участников с разных факультетов (n›40);
- количество зрителей (n ≥550).

Зрителям было предложено оценить по пятибальной шкале работу творческой группы по мероприятию «Спортивный бал», по возможности аргументируя свой ответ. Средняя оценка зрителей составила 4,8-4,9 балла. Среди достоинств проекта отмечались новизна идеи, высокое исполнительское мастерство вокалистов и танцоров – представителей творческих коллективов ЗабГУ, оригинальность оформления сцены и зала. Значительных недостатков респонденты не отмечали.

По отзывам участников проекта – членов творческой группы наиболее значительным результатом реализации проекта «Спортивный Бал» в плане личностного развития стала полученная возможность совершенствовать умение адекватной оценки ситуации, реализации потенциала и расширения своих возможностей.

Таким образом, в ходе реализации студентами – будущими учителями физической культуры проекта «Спортивный бал ЗабГУ» формировались способность быстро адаптироваться в меняющейся ситуации, оперативно принимать решения, нести персональную ответственность, работать в коллективе.

Список литературы:

1. Адольф В.А. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя // Педагогика, 2008. №1. – С.31-35.
2. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. М.: Академия, 2006. – 411с.
3. Ермолин А.А. Социально-нравственное воспитание подростков в условиях молодежного объединения "Новая цивилизация": дисс. … канд. пед. наук. [Электронный ресурс] М., 2002. 303с. URL: http://www.dissercat.com/content/sotsialno-nravstvennoe-vospitanie-podrostkov-v-usloviyakh-molodezhnogo-obedineniya-novaya-ts (Дата обращения 04.05.2014).
4. Исаев Е.И. Основы проектирования психологического образования педагога: автореф. дис….д.психол.наук. М., Просвещение, 2008. – 306с.
5. Кетриш Е.В. Особенности формирования проектировочной компетенции студентов физкультурных вузов //Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: матер. Междунар. науч.-практ.конф. /Рос.гос.проф.-пед.ун-т. Екатеринбург, 2013. – С. 69-72.
6. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы [Электронный ресурс]. URL: http://www.garant.ru/products/ (Дата обращения 14.04.2014).
7. Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. Двигательная компетентность как неотъемлемая часть профессиональной готовности учителя физической культуры // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. №13. Серия Физическая культура и спорт. – С. 213-218.
8. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы //Народное образование. 2005. № 2. – С. 58-64.
9. Юдин В.И. Развитие профессиональной компетентности учителя в процессе освоения вариативных педагогических технологий: автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб., 2006. – 24 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ СТАНДАРТОВ

Старкова Е.В.
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,

г. Пермь

Аннотация: В статье освещены изменения (за последнее десятилетие) в образовательном процессе по физической культуре в российских вузах и проблемы, связанные с переходом на новые образовательные стандарты.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт, физическая культура, компетенции, результат обучения.

PHYSICAL EDUCATION IN RUSSIAN HIGHER EDUCTION SYSTEM AT THE TIME OF IMPLEMENTATION OF NEW STANDARDS

Starkova E.V.
Perm state humanitarian-pedagogical university, Perm

Annotation: The article covers changes in PE educational process that happened over the last decade in Russian higher eduction institutions and problems that resulted from adoption of new eductional standards.

Key words: Federal State Educational Standard, Physical Eduction, skills set, training result.

С 2011 года российская начальная школа работает по новым ФГОС (второго поколения), с 2015 года основное общее образование будет осуществляться также в соответствии с требованиями новых ФГОС. Помимо этого с 2011 года вступили в действие Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (третьего поколения) и летом 2015 страна «получит» первых бакалавров, обучавшихся по новым программам. В этом году озвучены ФГОС высшего образования, так называемые 3+, и большинство вузов страны уже обучают первокурсников на основе предложенных изменений и нововведений.

Какие же изменения претерпела «Физическая культура» за последнее десятилетие – как обязательная дисциплина в программе высшего образования?

В государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования физическая культура являлась обязательной в цикле общегуманитарных и социально-экономических дисциплин, на которую выделялось – 408 учебных часов. Целью физкультурного воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста. Образование специалистов строилось на основе учебных программ

дисциплин, в которых (относительно физической культуры) рекомендовалось 26 часов отводить на лекционные занятия и оставшееся количество – на практические, кроме этого описывались основные виды деятельности и нормативные требования. В учебной программе физическая культура была представлена теоретическим, практическим и контрольным разделами. Итоговая оценка, как правило, складывалась в результате определения уровня физической подготовленности студентов, выявления их теоретических знаний и технической подготовленности. Для этого кафедрами физического воспитания разрабатывались теоретические вопросы и контрольные нормативы.

Основная образовательная программа бакалавриата (всех направлений подготовки) предусматривает изучение обязательного раздела «Физическая культура» (уже не дисциплина, а раздел) трудоемкостью 2 зачетные единицы в объеме 400 часов, в том числе практическая подготовка должна составлять не менее 360 часов.

С введением ФГОС ВПО изменяются требования к результатам обучение – место знаний, умений и навыков занимают компетенции. Результатом освоения дисциплины становятся сформированные в процессе обучения компетенции, или (проще говоря) опыт в той или иной деятельности. Уже нет обязательных программ, отправленных «сверху», вузам дано право самостоятельно формулировать содержание дисциплины, средства, необходимые для ее освоения.

Стандартами прописываются обязательные компетенции, которые должны быть сформированы по завершению курса дисциплины. За физической культурой закрепляется примерно от одной до пяти компетенций в зависимости от направления подготовки. Тем не менее, существует одна общекультурная компетенция, которая включена в стандарты всех направлений подготовки как обязательный результат освоения дисциплины «Физическая культура» - «готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья» (ОК-5 по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование», в других направлениях совпадает, или имеет несущественные изменения в формулировке).

Сегодня страна переходит к образованию на основе, так называемых ФГОС ВО 3+. Однако на местах до сих пор остается открытым вопрос: каким образом измерить готовность использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья или готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся и т.д. Проблема отсутствия инструментария, который проверял бы не знания, а именно компетентность

в сфере физической культуры (на уровне общего высшего образования), т.е. умение действовать в реальных ситуациях, остается открытой.

С сентября 2014 г., ориентируясь на ФГОС 3+, в высшей школе помимо традиционной «Физической культуры» (в объёме не менее 72 академически часов, в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приёму нормативов физической подготовленности) появилась еще одна дисциплина (модуль) - «Прикладная физическая культура» (в объёме не менее 328 академических часов в форме практических занятий по обеспечению уровня физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, для выполнения ими нормативов физической подготовленности). Но, к примеру, ФГОС 3+ направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», не претерпел изменений связанных с делением физической культуры на две дисциплины, хотя и содержит свои особенности: не менее 360 академических часов должны составлять практические занятия для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера и выполнения ими нормативов, предусмотренных *Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом*.

Итак, в нашу жизнь возвращается ГТО! Утверждены нормативы, возрастные группы; субъекты Федерации, на территории которых происходит апробация организационных мероприятий по введению комплексов; образовательные учреждения пытаются встроить ГТО обратно в учебный процесс и т.д.

Так, в соответствии с «Порядком приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015/16 учебный год, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 г. № 839» поступающие вправе представить сведения о своих индивидуальных достижениях, результаты которых учитываются при приеме на обучение. Учет индивидуальных достижений осуществляется *посредством начисления баллов*, в том числе *за наличие золотого или серебряного значка физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне"*.

Происходящие в стране в последнее время постоянные изменения в нормативно-правовой базе по организации и обеспечению учебного процесса в сфере образования приводят в одних учреждениях - к быстрой переработке имеющихся программ и осуществлению образовательного процесса в соответствии с «веянием времени» (на фоне получения результатов от предыдущих нововведений), в других – к полному непониманию происходящего, неспособности с такой частотой вводить

новые планы и перестраиваться на новые результаты обучения, как следствие – продолжаем работать «по-старому» (хотя практика показывает, что и в этом может быть зерно здравого смысла – ведь, комплекс ГТО снова с нами).

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРИ НЕДОСТАТКЕ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДЕЙ

Смирницкий К.Н., Ширшова Т.А., Дудник М.Т.
Российский государственный гидрометеорологический университет
Г. Санкт-Петербург

Аннотация: Как провести интересное и высокоэмоциональное занятие на 1,5-2 кв.м в зале на человека, используя предложенную методику применения различных упражнений с мячами, палками и другим недорогим оборудованием.

Ключевые слова: Упражнения, равновесие, вестибулярные и визуальные стимулы.

EXPERIENCE IN CONDUCTING TRAINING SESSIONS WITH THE LACK OF SPORTS AREAS

Smirnitskyi K.N., Shirshova T.A., Dudnik M.T.
Russian state hydrometeorological University, St.Petersburg

Abstract: Our method of using sticks, balls (of different kinds) and another equipment in the lack of sport facility. It is possible to teach sports with great fun then you have not more then 1,5-2 square meter per person.

Keywords: Exercises, balance, vestibular and visual stimuls.

Занятия физической культурой являются не только важным фактором повышения спортивной результативности, но и способствуют улучшению настроения и позитивному отношению к жизни. Следует отметить, что при обучении в ВУЗах, если студенты не выбрали спортивные секции, спортивных площадей для проведения уроков катастрофически не хватает. Особенно это отмечается осенью, когда наступает плохая дождливая погода, дожди и нет возможности проводить занятия на улице.

Нами были разработаны комплексы упражнений, для выполнения которых требуется 1-2 кв.м на человека. Эти упражнения включают контроль положения тела, стабилизацию направления взгляда, ориентацию в пространстве и передвижении. Значительную роль при этом играют вестибулярные и визуальные стимулы. В этих упражнения вовлекаются

сенсорные системы организма, задействованные в распознавании линейных и угловых перемещений головы и туловища, поддержание позы человека, развитие вестибулярного аппарата и формирование пространственной ориентации.

Данная работа является результатом экспериментальных исследований, проводимых в течение 5 лет со студентами 1-3 курсов.

Занятия включают в себя упражнения с мячами для большого тенниса и гольфа, а также упражнения для удержания равновесия, для чего используется планка длиной 50-75 см и шириной 1-2 см. Толщина данной планки также не должна превышать 2 см.

В начале занятия производятся различные упражнения на растягивание, подскоки, прыжки на месте, бег на месте.

Желательно, чтобы занятие проходило под ритмичную музыку, что способствует повышению активности студентов. Опыт работы показывает, что мелодии должны быть знакомы студентам и быть популярны в их среде. Следует отметить, что англоязычные произведения менее известны, чем песни на русском языке.

После короткой разминки выдается по одному мячу для большого тенниса или гольфа. Упражнения включают в себя подбрасывание мяча сначала одной, а затем другой рукой, перебрасывание с руки на руку, ловля мяча при отскоке от пола (если мяч для большого тенниса). Если мяч для гольфа, то упражнения с отскоком от пола проводить не рекомендуется, т.к. возникает шум и мяч оставляет следы на краске пола.

Затем эти упражнения выполняются с двумя мячами, а также в парах.

Набор упражнений составляет 100-150 вариантов. Следует отметить, что мячи часто падают на пол, за ними приходится наклоняться, что способствует повышению активности и эмоциональности занятия.

Упражнения с мячами для большого тенниса могут также выполняться при отскоке мяча от стенки, одной и другой рукой, включать ловлю брошенного мяча напарником, передачи мячей друг другу и т.д. Передавать и ловить мячи можно прямо перед собой, под углом, при различных положениях рук и ног, с шагом вперед и назад. Передачу и ловлю мячей можно проводить в группах, чередуя броски с разных сторон.

Практика показывает, что перечисленные упражнения можно использовать без повторений на 3-4 занятиях.

Для развития вестибулярного аппарата каждому студенту выдается планка, которая кладется на пол на ребро. Высота не должна превышать 2 см. В этом случае занимающиеся не получат травмы при потере равновесия. Упражнения включают в себя стойку на одной ноге, на двух

ногах, руки за спиной, с закрытыми глазами и т.д.

Для развития равновесия применяются также стойка на полу на одной ноге (глаза закрыты), покачивание с пятки на носок (глаза либо открыты, либо закрыты), покачивания из положения глубокого приседа и т.д. Упражнения выполняются в спокойном равномерном темпе, без рывков. Дыхание должно быть спокойным, через нос.

Следует отметить, что планка может быть использована как гимнастическая палка для упражнений на растягивание.

Заканчивая данную статью, мы отмечаем, что все описанные упражнения не являются панацеей. Их можно использовать от случая к случаю при условиях плохой погоды, иначе эмоциональность занятия снижается, также как и положительный эффект от данных упражнений. Как показывает практика, некоторые студенты после данных тренировок переходят к самостоятельным занятиям жонглирования мячами и достигают определенных положительных результатов. Очень популярно среди молодежи балансирование на натянутом между двумя деревьями канату, а подводящим упражнением являются упражнения на планке. Все это способствует повышению интереса к занятиям, т.к. в настоящее время очень развиты различные неформальные движения и направления урбанистической молодежной субкультуры типа брейкданс, руферы, волклайминг, паркур и т. д.,

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ»

Кирилина В.М., Кивер Е.Н., Смирнова Л.Е.
Институт физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, г. Петрозаводск

Аннотация: Для решения стратегических задач, стоящих перед обществом в сфере физической культуры и спорта, и достижения соответствующих целевых показателей, необходимо создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения.

Ключевые слова: тестирование, ГТО, физическая культура, Карелия

BENCHMARK TESTING OF STUDENTS IN THE FRAMEWORK OF THE PROJECT "IMPLEMENTATION OF COMPLEX OF

“GTO” IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE REPUBLIC OF KARELIA"

Kirilina V.M., Kiver E.N., Smironova L.E.
Institute of physical culture, sports and tourism, Petrozavodsk state University, Petrozavodsk

Abstract: To address strategic challenges facing society in the sphere of physical culture and sport, and achieving the relevant targets, the creation of a modern and effective state system of physical education of the population.

Keywords: testing, GTO, physical culture, Karelia.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта страны имеется ряд проблем, одной из которых является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения, в том числе детей и молодежи, обучающихся в системе общего и профессионального образования. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Одним из факторов, негативно влияющих на формирование здоровья детей, подростков и молодежи, является низкая двигательная активность. В настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом.

Для решения стратегических задач, стоящих перед обществом в сфере физической культуры и спорта, и достижения соответствующих целевых показателей, необходимо создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Основным элементом данной системы призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, концепция которого была разработана в соответствии с пунктом 1а перечня поручений Президента Российской Федерации от 13 марта 2013 года № Пр-756.

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта и представляет собой программно-нормативную основу физического воспитания населения. Он будет способствовать формированию необходимых знаний, умений, навыков и приобщению к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью различных групп населения, в том числе обучающихся в учреждениях общего и профессионального образования, а также проведению мониторинга и улучшению физической подготовки граждан Российской Федерации. Непосредственное руководство разработкой и

внедрением Комплекса осуществляет Минспорта России.

Пакет документов Комплекса одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26 июня 2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний. 13 сентября 2013 года в городе Петрозаводске состоялось обсуждение Комплекса на Всероссийском совещании учителей физической культуры. На заседании Общественного совета при Минспорте России 17 декабря 2013 года было принято решение одобрить проект положения о Комплексе и рекомендовать его для включения в Государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

Во исполнение поручений Правительства Российской Федерации от 01 сентября 2013 г. № ДК-П12-6330, от 04 декабря 2013 г. № ДК-П12-8693 подготовлен проект Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)», которым предусматривается утверждение положения и поэтапное введение в действие Комплекса, а также разработка и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мер по его внедрению на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. В декабре 2013 г. доработанный и согласованный пакет документов Комплекса был направлен на рассмотрение в Правительство Российской Федерации.

С 2014 года началось внедрение комплекса ГТО в образовательных организациях, проведение апробации видов испытаний и норм, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся, внесение необходимых корректив в нормативно-правовые документы, разработка организационно-управленческих моделей и подготовка материально-технической базы.

Создание национального стандарта физической подготовленности, предусматривающего комплексный индивидуальный подход к оценке физического развития каждого ребенка и каждого взрослого, предполагает совершенствование механизмов финансирования физической культуры и массового спорта, создание эффективной управленческой модели, обновление методической базы учебного процесса и решение проблемы его материально-технического обеспечения, ликвидацию кадрового дефицита, разработку мер поощрения и ответственности, и, конечно же, формирование системы научно-методического обеспечения внедрения Комплекса в образовательных организациях общего и профессионального образования.

Реализация Комплекса, в совокупности с Государственной программой по физической культуре и спорту, образованию, здравоохранению, будут способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения страны, созданию современной системы физического воспитания и развития спорта, что позволит существенно повысить возможности физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, в активном вовлечении обучающихся образовательных организаций общего и профессионального образования в систематические занятия физической культурой и спортом.

В результате реализации Комплекса предполагается достигнуть следующие результаты:

- количество лиц, выполнивших нормативы и требования Комплекса, удостоенных награждения знаками Комплекса, в 2020 году должно составлять не менее 20% от общего числа систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- увеличение доли граждан Российской Федерации, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности, в общей численности населения, занятого в экономике, с 10% в 2011 году до 25% в 2020 году;
- увеличение к 2020 году доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов до 80%;
- увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения с 3,0% в 2011 году до 20% к 2020 году;
- увеличение доли образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования, имеющих студенческие спортивные клубы, в общем количестве аккредитованных государственных образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования с 20% в 2012 году и до 60% в 2020 году;
- увеличение доли физкультурно-спортивных мероприятий среди учащихся и студентов, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в общем количестве мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, с 3,0% в 2012 году до 6% в 2020 году [1].

По решению Министерства спорта России Республика Карелия вошла в число 12 пилотных регионов, где проводилось пробное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в государственных образовательных учреждениях. Организационно-экспериментальная апробация внедрения комплекса осуществлялась под руководством министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Республики Карелия и непосредственном участии Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. В 2013-2014 учебном году во всех районах республики в системе средних общеобразовательных школ и учреждений среднего профессионального образования производился мониторинг физических возможностей учащихся по соответствию их отдельным спортивным нормативам, заявленным в нормативно-тестирующей части комплекса ГТО. Завершающим этапом мониторинговой программы являлось пробное контрольное тестирование учащихся всех возрастных групп по общей сдаче норм комплекса ГТО. Методическое сопровождение проведения пилотных испытаний в государственных образовательных учреждениях Республики Карелия осуществлялось Институтом физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, где также производилась необходимая количественная и статистическая обработка всех результатов проведенных испытаний.

Данные мониторинга и тестовых контрольных измерений были собраны во всех пятнадцати районах Республики Карелия. Согласно нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, контрольное тестирование учащихся проводилось в пяти возрастных категориях, соответствующих разным ступеням: 6-8 лет – 1-я ступень, 9-10 лет – 2-я ступень, 11-12 лет – 3-я ступень, 13-15 лет – 4-я ступень, 16-17 лет – 5-я ступень. Для получения обобщенных показателей по республике были выведены средние арифметические значения полученных значений. Ниже в таблице приводятся усредненные результаты пилотного тестирования учащихся Республики Карелия по сдаче норм комплекса ГТО – мальчиков и девочек по каждой возрастной ступени.

Таблица 1. Результаты тестирования учащихся Республики Карелия по сдаче норм ГТО (средние показатели, в %).

10.	11.	12. мальчики	13.	14.	15. девочки	16.
17. ступ	18. золо	19. серебря	20. бронзо	21. золо	22. серебря	23. бронзо

ень	той	ный	вый	той	ный	вый
24. 1	25. 9,85	26. 51,15	27. 19,35	28. 6,8	29. 40,93	30. 11,87
31. 2	32. 7,69	33. 16,68	34. 14,95	35. 1,52	36. 6,38	37. 8,52
38. 3	39. 12,39	40. 18,5	41. 18,03	42. 2,64	43. 5,85	44. 10,89
45. 4	46. 20,9	47. 21,7	48. 15,61	49. 7,51	50. 8,98	51. 11,71
52. 5	53. 8,78	54. 14,57	55. 27,74	56. 4,2	57. 9,3	58. 12,98

Согласно полученным данным, в целом с нормами комплекса ГТО наиболее успешно справлялись только учащиеся на 1-й ступени (возрастная категория 6-8 лет) – общее число уложившихся в нормативы доходило 80 % у мальчиков и до 60 % у девочек. Наименее результативной оказалась 2-я ступень (возрастная категория 9-10 лет) – общее число справившихся с нормативами составляло у мальчиков чуть более 39 %, а у девочек – 16 %. И для девочек, и для мальчиков характерны тенденции снижения показателей от 1-й к 5-й ступени при сдаче норм на золотой и серебряный знаки (до 8,78 % и 14,57 % у мальчиков, и до 4,2 % и 9,3 % у девочек, соответственно). В то же время число учащихся, выполнивших нормативы ГТО на бронзовый значок, от 1-й к 5-й ступени увеличивается и у мальчиков, и у девочек (почти до 28 % и 13 % соответственно). В суммарном отношении общее число учащихся всех возрастных категорий и у мальчиков, и у девочек было наибольшим среди успешно сдавших нормативы на серебряный значок; наименьшее число учащихся всех ступеней справилось с заданиями комплекса ГТО на золотой знак отличия. Без учета результатов 1-й ступени: среди мальчиков общее количество выполнивших нормативы составило чуть более 50 % (51,09 % и 58,21 % лишь на 4-й и 5-й ступени соответственно). Среди девочек успешно справлялись с заданиями лишь от 16,42 % до 28,2 % (на 2-й и 4-й ступенях, соответственно).

Таким образом, контрольное тестирование учащихся по сдаче норм комплекса ГТО показало, что лишь учащиеся младшей возрастной группы – 6-8 лет в большинстве способны выполнить соответствующие нормативы комплекса. В более старших возрастных категориях уже менее половины учащихся успешно справлялись с тестовыми заданиями комплекса, кроме того, результаты девочек всех возрастных группах были значительно хуже аналогичных показателей мальчиков. Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что уровень физического развития учеников средних образовательных школ и учащихся средне-специальных образовательных учреждений Республики Карелия является недостаточным и его необходимо

повышать посредством как уроков физической культуры в учебном процессе, так и привлечением учащихся к массовой спортивной деятельности во внеурочное время. При этом нормативы комплекса ГТО могут служить хорошим инструментом контроля и объективным показателем достижений в уровне физического развития учащихся.

Список литературы:

1. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [Электронный ресурс] / Забайкальский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования. Режим доступа: http://ipk.zabedu.ru/dfiles/af308fba0727dae8cb64f0efba2eb85a.pdf. Дата обращения: 18.02.2014.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗЕ

Дмитренко О.А., Воронцова М.С, Ильичева Е.А.
Военная академия связи имени С.М. Буденного, г. Санкт-Петербург

Аннотация: К управляющей подсистеме относятся все элементы, обеспечивающие процесс управления, то есть процесс целенаправленного информационного воздействия на участников физкультурно-спортивной образовательной деятельности вуза, составляющие основу управляемой системы. Важнейшим компонентом управляющей системы является организационная структура управления.

Ключевые слова: физическая подготовка, система управления качеством

INFORMATION PROVISION AS PART OF THE QUALITY MANAGEMENT SYSTEM OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Dmitrenko O.A., M.S. Vorontsov, E. Ilichev
Military communications Academy named S.M. Budenny, St. Petersburg

Abstract: To the management subsystem includes all the elements of the management process, i.e. a process of purposeful information impact on participants sports educational activity of the University, form the basis of the managed system. The most important component of the management system is an organizational management structure.

Keywords: physical training, quality management system

Любая педагогическая система является совокупностью компонентов [5]. Компонент – это структурообразующая часть системы. Например, кафедра физического воспитания вуза – компонент образовательной системы более высокого уровня. Вместе с тем сам вуз представляет собой сложную совокупность компонентов: управленческих, административных, учебных, воспитательных, и т.д. Как отмечает В.П.Панасюк [3], свое назначение компонент может выполнять только при условии, если будет взаимодействовать с другими компонентами системы, поскольку ему присуще одно или несколько свойств, которые определяют его место во внутренней организации системы. Каждая социальная система (в том числе и система информационного обеспечения образовательного процесса по физической культуре в вузе) состоит из двух самостоятельных, но взаимосвязанных подсистем: управляемой и управляющей [2].

К управляемой подсистеме относятся все элементы, обеспечивающие непосредственный процесс выполнения своих задач, например: повышение информационного потенциала профессорско-преподавательского состава, оптимизация информационного взаимодействия участников образовательного процесса, улучшение качества информационного обеспечения учебных занятий по физической культуре в вузе, подготовку спортсменов высокого класса на основе современных информационных технологий, организацию физкультурно-спортивной работы со курсантами и слушателяии, проведение спортивных мероприятий и т.д.

К управляющей подсистеме относятся все элементы, обеспечивающие процесс управления, то есть процесс целенаправленного информационного воздействия на участников физкультурно-спортивной образовательной деятельности вуза, составляющие основу управляемой системы. Важнейшим компонентом управляющей системы является организационная структура управления.

Указанные подсистемы имеет свои особенности, присущие только ей. При этом, говоря о системе информационного обеспечения образовательного процесса по физической культуре в вузе и совокупности ее компонентов, следует обратить внимание на то, что в ее основных частях (управляемой и управляющей подсистемах) явно просматриваются однородные группы компонентов, образующие своеобразные подсистемы меньшего уровня: организационную, техническую, экономическую, технологическую и социальную [1,4]

Организационная подсистема информационного обеспечения образовательного процесса по физической культуре в вузе с помощью

соответствующей структуры управления, необходимых инструкций и положений обеспечивает рациональное распределение информационно-технических ресурсов и их эффективное применение.

Техническая подсистема – представляет собой пропорциональное сочетание отдельных информационно-телекоммуникационных технических средств из множества имеющегося оборудования, с помощью которых эффективно решаются учебно-воспитательные задачи. Техническая подсистема обеспечивает информационные возможности образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе, к числу которых следует отнести: оперативную передачу больших объемов профессиональной информации; организацию хранения учебной информации в течение необходимого времени, возможность создания баз данных по физической культуре и спорту; удобный доступ к информации в сфере физической культуры и спорта, возможность поиска, редактирования, обработки, печати; разграничение доступа к специальной информации; использование глобальных информационных ресурсов и поисковых систем; интерактивность автоматизированных обучающих систем.

Элементами технологичской подсистемы являются результаты программного обеспечения учебных, методических, научных и спортивных достижений в образовательном процессе по физической культуре и спорту, мультимедийные учебники и учебные пособия по различным разделам дисциплины «физическая культура», передовые информационные технологии организации и проведения учебных занятий, информационное сопровождение учебно-тренировочного процесса по подготовке спортсменов из числа курсантов и их участие в различных соревнованиях и т.д. Данная подсистема представляет собой совокупность правил, норм и положений, обусловливающих педагогический алгоритм информационного взаимодействия субъектов образовательной деятельности по физической культуре и спорту.

Экономическая подсистема представляет собой единство хозяйственных и финансовых механизмов и связей, которые в своей совокупности определяют эффективность информационно-ресурсного обеспечения образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе. В условиях рыночных отношений данная подсистема является одной из определяющих в успешном развитии информационных технологий по физической культуре в вузе.

Социальная подсистема является главным фактором развития социальных отношений, образуемых в результате совместной информационной деятельности субъектов образовательного процесса. Именно социальная подсистема совместно с экономической определяет

ценностные ориентации информационного и духовного воспитания личности, формирует принципы и методы физкультурно-спортивной образовательной стратегии, способствует раскрытию ее информационных возможностей для осуществления взаимодействия субъектов коммуникаций (электронная почта, обмен сообщениями в реальном времени, телеконференция, видеоконференция, интернет-телефония и др.); мультимедийность (возможность значительного повышения качества представления учебной информации).

Перечисленные положения отражают те возможности, которые предоставляют информационные и телекоммуникационные технологии, постоянно развивающиеся, обновляющиеся и дополняющиеся новыми данными на основе технологических достижений

Все перечисленные подсистемы – техническая, организационная, технологическая, экономическая и социальная – взаимосвязаны. В своем единстве они составляют целостный организм системы информационного обеспечения образовательного процесса по физической культуре в вузе. При этом организационная, технологическая и техническая подсистемы в совокупности обеспечивают и характеризуют организационно-техническую сторону информационного обеспечения, а социальная и экономическая – социально-экономическую.

Таким образом, проведенный структурный анализ системы информационного обеспечения образовательного процесса по физической культуре в вузе выступает в качестве системообразующего фактора рассматриваемой системы, значение которого проявляется в регуляции структурно-компонентного состава системы.

Организационно-педагогические условия эффективного информационного обеспечения образовательного процесса по физической культуре в вузе наполняют ее конкретным процессуальным содержанием, что позволяет придать ей динамическую структуру, включающую программное обеспечение и наполнение образовательного процесса, информационно- личностный потенциал обучаемого, профессионализм субъекта обучения, информационно-аналитическое содержание образовательных программ, информационно-техническое обеспечение их реализации, технологию обратной связи и коррекции.

Таким образом, педагогическая система информационного обеспечения образовательного процесса по физической культуре в вузе представляет собой упорядоченную в соответствии с квалификационными требованиями совокупность цели, задач, принципов, а также средств, форм, методов и организационно-педагогических условий, образующих процесс повышения

качества физического воспитания курсантов на основе активного использования передовых информационных и телекоммуникационных технологий.

Список литературы:

1. Филиппов С.С. О некоторых проблемах информационного обеспечения управления физкультурным движением // Совершенствование научных основ физического воспитания и спорта. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1980. - С. 15-17.
2. Иванов Ю.И. Развитие системы последипломного образования управленческих кадров в условиях перехода к рыночным отношениям: Автореф. дис. ... докт. эконом. наук. – М., 1993. – 69 с.
3. Панасюк В.П. Научные основы проектирования педагогических систем внутришкольного управления качеством образовательного процесса: Монография / Под ред. А.И.Субетто. – СПб.: ИЦПКПС, 1997. – 297 с.
4. Чистяков В.А. Социальные и информационные основы физической культуры. – СПб.: СПбГУ, 2002. – 231 с.
5. Миронов В.В., Драчев С.С., Сидоркевич И.М. Менеджмент в физической культуре и спорте. – СПб.: ВИФК, 2002. – 106 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Гущина Н.В.
СЗГМУ им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург

Аннотация: В настоящее время возникла потребность общества в специалистах с высокими профессиональными качествами, способных осуществлять спортивно – педагогическую деятельность, как в общеобразовательных учреждениях, так и в детско – юношеских спортивных школах. Одно из ведущих мест в системе подготовки студентов – будущих преподавателей по физической культуре и спорту занимает дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.

Ключевые слова: педагогические условия, профессиональные качества, спортивная аэробика, тренер, студенты.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF FUTURE TRAINER ON SPORTS AEROBICS

N. V. Gushchina
SZGMU of I.I. Mechnikov, Saint- Petersburg

Abstract: Now there was a need of society for experts with high professional qualities, capable to carry out is sports – pedagogical activity both in educational institutions, and in nursery – junior sports schools. One of the leading places in system of training of students – future teachers of physical culture and sport the discipline "Occupies pedagogical sports and sports improvement.

Keywords: pedagogical conditions, professional qualities, sports aerobics, trainer, students.

В настоящее время особенно заметно усиление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам.

Среди них особое место заняла спортивная аэробика – сложный и эмоционально привлекательный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. Применение спортивной аэробики как средства физического воспитания не только позволяет повысить уровень физической подготовленности и функциональных возможностей организма занимающихся, но и доставляют им огромное удовольствие. Специфика вида спорта предъявляет ряд требований к профессиональной подготовленности тренера по спортивной аэробике, поскольку в ней используются специфические средства и методы спортивной тренировки (К. Б. Андреасян, 1996). Работа тренера по спортивной аэробике требует наличия специальных теоретических и методических знаний. Тренер должен владеть техникой выполнения соревновательных упражнений, методикой обучения этим упражнениям, уметь организовывать, контролировать и оценивать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся.

Практически неразработанными являются вопросы совершенствования профессиональной подготовки тренеров по спортивной аэробике. В этом плане следует отметить работу Т. С. Лисицкой (2007), раскрывающей

особенности применения мультимедийной компьютерной программы в процессе подготовки специалистов по аэробике. В работе И. Лиин с соавторами (1995) анализируется международная система подготовки специалистов по аэробике. Специфическая роль в формировании профессиональной компетентности специалистов по физической культуре принадлежит дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС), интегрирующей знания, умения и навыки, приобретаемые студентами при изучении остальных дисциплин учебного плана по специальности «Физическая культура». Вопросам совершенствования преподавания этой дисциплины посвящены работы А. В. Агеевец и С. А. Пронина (1982), Н. К Медведева (1984), (Е. Е. Еиндусова (1985), кандидатские диссертации М. А. Куликова (1993), В. Н. Рыжовой (2001), Д. К. Синицына (2003) и др. В 2005 году опубликовано учебное пособие «Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование» под редакцией Ю. Д. Железняка, В. А. Кашкаровой, И. П. Кравцевич, обобщающее накопленный к этому времени опыт преподавания этой дисциплины.

Обобщая результаты анализа научно-методической литературы по исследуемой нами проблеме можно сделать заключении о существовании противоречия между необходимостью повышения эффективности формирования профессиональной компетентности будущих тренеров по спортивной аэробике в процессе обучения дисциплине «ПФСС» на факультетах физической культуры, с одной стороны, и недостаточной разработанностью подходов к решению этой задачи в теории и методике профессионального образования, с другой.

С учетом содержания этого противоречия нами была сформулирована проблема исследования: каковы педагогические условия повышения эффективности формирования профессионально значимых качеств будущих тренеров по спортивной аэробике в процессе обучения дисциплине «ПФСС» на факультетах физической культуры в педагогическом вузе?

Для достижения цели исследования решались следующие задачи: 1) Уточнить сущность и определить содержание профессиональной компетентности тренера по спортивной аэробике; 2) выявить педагогические условия эффективного формирования профессионально значимых качеств тренеров по спортивной аэробике в процессе обучения дисциплине «ПФСС».

На основе анализа научно-методической литературы и с учетом качественного своеобразия сущности и содержания профессиональной компетентности тренера по спортивной аэробике нами была разработана экспериментальная учебная программа обучения дисциплине

«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» студентов, специализирующихся по спортивной аэробике, выделены и теоретически обоснованы следующие педагогические условия формирования профессионально значимых качеств на основе усвоения ее содержания:

направленность преподавания дисциплины «ПФСС» на усвоение студентов профессионально значимыми для тренера по спортивной аэробике знаниями и умениями, формирование профессионально значимых качеств, профессиональной мотивации и спортивное совершенствование в данном виде спорта; 2) модернизация с учетом этих задач содержания дисциплины «ПФСС»; 3) обучение дисциплине «ПФСС» в предметном и социальном контексте деятельности тренера по спортивной аэробике; 4)интегрирующая роль дисциплины «ПФСС» в системе дисциплин учебного плана по специальности «Физическая культура»; 5) свободный выбор студентами вида спорта для педагогического и спортивного совершенствования; 6) разработка системы профессионально ориентированных творческих заданий, обеспечивающих усвоение содержания экспериментальной учебной программы «ПФСС»; 7) единство и взаимосвязь педагогического и спортивного совершенствования; 8) управление образовательным процессом через применение информационно-педагогических технологий с использованием компьютерной техники; 9) организация самостоятельной работы студентов, направленной на педагогическое и спортивное самосовершенствование в области спортивной аэробики.

Для обоснования эффективности реализации выявленных нами педагогических условий в образовательном процессе нами на базе факультета физической культуры и спорта УлГПУ им. И. Н Ульянова был проведен формирующий педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие студентки, специализирующиеся в области спортивной аэробики.

Установлено, что испытуемые КГ и ЭГ до педагогического эксперимента не имели существенных различий в уровне развития профессионально значимых качеств ($p>0,05$).

Определение уровня сформированности профессионально значимых качеств испытуемых осуществлялось с помощью разработанной нами методики. Оценивание осуществлялось двумя способами: через самооценку испытуемыми уровня развития этих качеств и через экспертную оценку уровня их развития группой из четырех экспертов.

Обучение в КГ и ЭГ проходило в соответствии с учебной программой по дисциплине «ПФСС», разработанной с учетом требований

Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура». Занятия со студентами ЭГ проводились на основе разработанной экспериментальной учебной программы дисциплины «ПФСС» с учетом выделенных педагогических условий формирования профессиональной компетентности студенток специализации «спортивная аэробика».

Под профессиональной компетентностью тренера по спортивной аэробике мы понимаем целостную, системно-организованную и личностно-обусловленную характеристику человека, как субъекта деятельности, адекватную целям и содержанию его профессиональной деятельности и обеспечивающую ее высокую эффективность.

Анализ результатов исследований дает нам основание считать, что необходимыми и достаточными компонентами профессиональной компетентности тренера по спортивной аэробике являются: мотивационный (интерес к спортивной аэробике и интерес к деятельности тренера), личностный (профессионально значимые качества), информационный (теоретические, методические и практические знания в области спортивной аэробики), операционный (профессионально значимые гностические, организационные, дидактические, коммуникативные умения) и двигательный (физическая и техническая подготовленность) компоненты. Они отражают качественно различающиеся стороны процесса взаимодействия человека с миром спортивной аэробики и в своей совокупности образуют функциональную систему профессиональной компетентности, определяющую возможности человека успешно осуществлять профессиональной деятельности.

Выявлено, что студенты ЭГ после завершения эксперимента лучше, чем студенты КГ, владели способами организации группы; более успешно обучали различным двигательным действиям, использовали образные сравнения, обращали внимание занимающихся на типичные ошибки и подсказывали способы их предупреждения, а также на особенности музыкального сопровождения, на совпадение музыкального ритма с двигательным, использовали приемы активации занимающихся.

Обобщая результаты формирующего педагогического эксперимента, можно заключить, что усвоение студентами содержания экспериментальной учебной программы дисциплины «ПФСС» с учетом выделенных нами педагогических условий обеспечивает существенное повышение профессионально значимых качеств, знаний и умений для тренера по спортивной аэробике, формирование устойчивого интереса к избранной профессии, повышение уровня физической и технической подготовленности в области спортивной аэробики.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ НОРМИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Намозова С.Ш., Хуббиев Ш.З., Незнамова Т.Л.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: В статье раскрывается структура индивидуальной оздоровительной программы на основе нормированной физической активности, и даются рекомендации по наполнению содержанием ее составных частей.

Ключевые слова: оздоровительная программа, нормированная физическая активность.

STRUCTURE OF THE IMPROVING PROGRAM ON THE BASIS OF RATED PHYSICAL ACTIVITY

Hubbiyev Sh. Z. NamozovaS.Sh.,Neznamova T.L.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: In article the structure of the individual improving program on the basis of rated physical activity reveals, and recommendations about filling are made by the maintenance of its components.

Keywords: improving program, rated physical activity.

Проблема укрепления здоровья студентов сегодня приобрела особую остроту. За период учебы в высшей школе они испытывают большие эмоционально-интеллектуальные перегрузки, а в течение 3-4 недель сессий эти нагрузки возрастают многократно [1, 2]. К этому добавляется воздействие на здоровье обучающихся еще одного фактора - нерегулярность занятий, а у определенной части – их полное отсутствие. Сегодня значительной части населения страны, прежде всего, педагогам, врачам, да и студентам известна компенсаторная и профилактическая роль физкультурно-спортивной деятельности. Но это, очевидно, должным образом не осознано всем студенчеством, что, прежде всего, пагубно сказывается на физическом здоровье, физкультурно-спортивные занятия становятся недоступными; патологические изменения в организме усугубляются; возрастание перегрузок и перенапряжений в ходе образовательной деятельности.

Каков же выход в складывающейся негативной ситуации? Учитывая

профилактическую и компенсаторную функции физической культуры и студенческого спорта [3, 4, 5], а в целом их оздоровительную значимость, безусловно, важны регулярные физкультурно-спортивные занятия. Однако в настоящее время при решении рассматриваемой проблемы особое место в системе физической культуры и спорта студента в России, в частности, в СПбГУ особая роль отводится занятиям по оздоровительнымпрограммам.

Третий год работы по инновационной блочно-модульной системе организации физической культуры и спорта студентов СПбГУ и на основе балльно-рейтинговой системы контроля и оценки освоения основной компетенции согласно Образовательному стандарту СПбГУ [6] позволил выявить возрастающую популярность среди студентов разных медицинских групп таких оздоровительных программ. Эта популярность зиждется на осознании важности таких программ в системе занятий физической культурой и спортом. Характерно, что студенты не только осознают это, но и проявляют потребность в систематических занятиях по этим программам.

В связи с этим на Общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта прошел ряд научно-методических совещаний по обсуждению и выработке концепции и технологии разработки современных оздоровительных программ на основе использования видов спорта и физических нагрузок, соответствующих по объему и интенсивности индивидуальным особенностям студентов. В этом процессе предусмотрено участие не только преподавателей, но и студентов университета, в том числе тех, кто занимается в научно-исследовательском клубе (НИКа) кафедры физической культуры и спорта.

Объективно оценивая ситуацию, можно сказать, что сегодня разработка таких программ – совершенно новое направление деятельности преподавательского состава. Пока что в теории и практике физической культуры и спорта этот вопрос должным образом ни научно, ни технологически не проработан. Затруднения в решении объективно назревших задач вызваны тем, что некоторые встречающиеся в литературе и в Интернет материалы в полной мере нельзя назвать оздоровительными программами, поскольку в них описаны физические упражнения и нагрузки без четкого учета индивидуальности студента, его профессиональной ориентации, вида и характера отклонения в состоянии его здоровья. Поэтому имеет место некоторая «размытость» предложенного материала. Бесспорно, любая программа, предполагающая применение физических нагрузок, двигательных действий, несет в себе оздоровительный потенциал. Но он безадресный. Известно, что занятия физической культурой и спортом ведут к накоплению резервов организма – основы его неспецифической и специфической устойчивости к неблагоприятным факторам [7]. Если в

целом занятия физической культурой и спортом способствуют формированию неспецифической устойчивости организма студента, то оздоровительная программа,очевидно, должна обеспечивать выработку специфической устойчивости к неблагоприятным факторам.

Что же должна представлять собой оздоровительная программа и каково содержание элементов ее структуры?

Полагаем, что при выстраивании оздоровительной программы необходимо предусмотреть в ней следующие структурные элементы:

1. Цель оздоровительной программы. Она формулируется так, чтобы отражать направленность на: повышение физической и умственной работоспособности; профилактику или восстановление организма после перенесенной болезни; физическое, спортивное совершенствование и др.

2. Описание будущей профессиональной деятельности производится с учетом профиля направления профессиональной подготовки студента и будущей трудовой деятельности, по Е.А. Климову [8], который выделяет: *типы профессий*: человек-живая природа; человека-техника, человек-человек, человека-знаковая система, человек-художественный образ; *классы профессий*: гностические, преобразующие, изыскательские; *отделы профессий*: профессии ручного труда, профессии машинного труды, профессии, связанные с применением автоматизированных и автоматических систем, профессии, связанные с преобладанием функциональных средств труда; *группы профессий*: работа в условиях микроклимата, близких к бытовым, "комнатным", работа, связанная с пребыванием на открытом воздухе в любую погоду, работа в необычных условиях на высоте, под водой, под землей, при повышенных и пониженных температурах и т.п., работа в условиях повышенной моральной ответственности за жизнь и здоровье людей (взрослых или детей), большие материальные ценности.

При описании профессии также учитываются основные факторы, определяющие требования к физической готовности выпускника к профессиональной деятельности [9]: характер трудовых действий и приемов при выполнении профессиональных задач; условия профессиональной деятельности; характер и величина физических нагрузок, психо-эмоциональных и интеллектуальных напряжений, испытываемых в процессе труда; географические условия места обитания и профессиональной деятельность; особенности влияния профессиональной деятельности на функциональное состояние работника, а также на его физическое, психическое и социальное здоровье.

3. Описание индивидуальных особенностей студента. Дается

характеристика состояния здоровья (с учетом, в частности, и результатов мониторинга). При этом следует ориентироваться на признаки состояния здоровья, по которым студента относят к основной, подготовительной, специальной медицинской (подгруппы «А», «Б») группам здоровья. В данном разделе представляются сведения о предыдущем физкультурно-спортивном опыте студента. Далее прописывается уровень физической и функциональной подготовленности студента.

4. *Средства физической культуры, наполняющие содержание оздоровительной программы*. Средствами могут быть: *традиционные* виды спорта и упражнения; *нетрадиционные* виды двигательной активности (аквааэробика, шейпинг, ушу и т.п.); *дополнительные* средства - некоторые оздоровительные системы (дыхательная гимнастика Стрельниковой, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, йога и т.п.).

5. Описание влияния используемых средств физической культуры на состояние занимающихся. Их влияние может проявляться по следующим направлениям: оздоровительное; развивающее; профессионально-прикладное профилактическое [10].

6. Характеристика формы занятий. В рамках оздоровительной программы возможен выбор следующих форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика; занятия в фитнесс-клубе, физкультурно-оздоровительном комплексе (клубе) - с инструктором; самостоятельные занятия.

7. Подбор физических упражнений для структурных частей занятия и регулирование физической нагрузки. При подборе упражнений учитываются: задачи подготовительной, основной и заключительной частей занятия; соотношение времени, отводимого на эти части занятия: на основную часть - до 70-80% всего времени занятия; по 10-15% - на подготовительную и заключительную части. Важно понимать, что, если при проведении подготовительной части интенсивность физических упражнений постепенно возрастает, в основной части она достигает максимума, то в ходе заключительной части нагрузка планомерно снижается с целью приведения организма с относительно спокойное состояние.

8. Подбор методов оздоровительной тренировки и определение физически нагрузок.

На занятиях, направленных на повышение физической и умственной работоспособности, целесообразно использовать равномерный, переменный, повторный, круговой и игровой методы. Физические нагрузки

целесообразно поддерживать на уровне, не превышающем показатели большой мощности мышечной работы.

Такие занятия рекомендуются для студентов основной и подготовительной медицинских групп.

При занятиях профилактической направленности со студентами основной и подготовительной медицинских групп лучше использовать равномерный (умеренных объемов), повторный, круговой и игровой методы. Физические нагрузки целесообразно поддерживать на уровне, соответствующем умеренно-большой интенсивности.

При занятиях со студентами специальной медицинской группы «А» рекомендуется интенсивность упражнений, не превышающая умеренной мощности мышечной работы, сопровождаемой систематическим педагогическим и медицинским контролем.

В ходе занятий, восстановительной направленности после перенесенной болезни рекомендуются равномерный (умеренных объемов), повторный, круговой и игровой методы. При этом физические нагрузки не должны соответствовать минимальным значениям зоны умеренной мощности мышечной работы.

При физическом и спортивном совершенствовании ограничения по используемым методам физического воспитания и спортивной тренировки и физическим нагрузкам не предусматриваются, однако занятия должны сопровождаться систематическим и медико-педагогическим контролем.

9. Определение систематичности занятий. При определении систематичности занятий устанавливается сроки реализации индивидуальной оздоровительной программы, регулярность занятий в течение недели и продолжительность одного занятия. Кроме того, обеспечивается их логика, взаимосвязь и преемственность.

10. Основные методические принципы оздоровительной программы. Как методические принципы индивидуальной оздоровительной программы можно рассматривать:

Основными принципами оздоровительной тренировки смогут быть [11]: доступность, "не навреди", биологическая целесообразность, программно-целевой принцип, принцип возрастных изменений, принцип половых различий, принцип красоты и эстетической целесообразности, принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека, интегративность, принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека, индивидуализация.

В качестве принципов разработки и реализации оздоровительных программ, основанных на играх, рекомендуются: строгая индивидуализация

двигательной активности, систематичность и постепенность повышения двигательной нагрузки, эмоционально (психологический и физиологический комфорт, педагогическая целесообразность и творчество.

Как принципы оздоровительной программы можно рассматривать: *специфичность* (энергетической системы, способа тренировок, развития определенных мышечных групп; *оптимальной нагрузки* (в одних программах тренировочный уровень, в других – восстановительный уровень, в третьих – лечебно-оздоровительно уровень); *адаптации* (применение нагрузок, стимулирующих повышение уровня адаптационного потенциала, резерва); прогрессирования (тренировочная направленность);*личностного подхода* (учет индивидуальных особенностей и свойств личности студента);*разнообразия и новизны* (проработка всех мышц, всего опорно-двигательного аппарата, выполнение упражнений в разных режимах знергообеспечения мышечной работы, физическая активность в разных условиях; обновление структуры и содержания нагрузок с определенной периодичностью и др.); умеренность (разумное сочетание мышечной работы с активным и пассивным отдыхом, восстановление); систематичность (регулярность и последовательность в использовании физических нагрузок); *разумная продолжительность* отдельного занятияи занятий по программе в целом; *обязательность мониторинга* (процессов накопления адаптационных резервов); *систематичность самоконтроля и самооценки* студентом своего функционального состояния, физического развития и физической подготовленности

Можно к принципам оздоровительных программ отнести: сознательность и активность, систематичность (последовательность, регулярность нагрузки), постепенность (постепенное повышение нагрузок), адекватность (индивидуализация нагрузки). Они в обобщенном виде представляют выше показанные принципы.

Кроме того, целесообразно руководствоваться следующими правилами при составлении и реализации оздоровительных программ: 1) две трети упражнений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера; 2) строгое дозирование физических нагрузок; 3) после выполнения физических нагрузок должны следовать упражнения на расслабление для нормализации физического состояния организма; 4) обязательность закаливающих процедур в процессе занятий; 5) включение в содержание каждого занятия специальной дыхательной гимнастики; 6) в каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной регуляции.

11. Места занятий по индивидуальной оздоровительной

программе. По усмотрению занимающегося это могут быть: фитнесс клуб, стадион, открытые площадки, занятия на природе, занятия дома, занятия в условиях оздоровительного отдыха, туристической базы и др.

13.Методы самоконтроля в ходе самостоятельных занятий по индивидуальной оздоровительной программе. При самоконтроле в ходе занятий отслеживаются: 1) субъективные показатели, характеризующие: самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции занимающегося; 2) объективные показатели: частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, показатели функции дыхания (жизненная ёмкость лёгких), вес, мышечная сила, спортивные результаты.

14.Техника безопасности с учетом места и формы проведения занятия, а также вида спорта. Накануне занятий целесообразно: проверять готовность к занятиям и травмобезопасность спортивной формы, спортивного оборудования и инвентаря; получить медицинский допуск к занятиям; изучить и осознать правила поведения на занятиях и мееры предупреждения травматизма; принимать меры к обеспечению самостраховки; нормировать объем и интенсивность физической нагрузки и оценивать степень ее воздействия на организм.

15.Контрольные рубежи в процессе реализации оздоровительной программы для ее корректировки. Целесообразно запланировать такие рубежи в конце каждого цикла (это могут либо недельные, либо месячные, либо семестровые, либо другие циклы) на основании показателей самоконтроля. При непредвиденных обстоятельствах (травма, болезнь и прочее) предусмотреть срочную корректировку оздоровительной программы.

16.Риски при реализации программы. Прежде всего, к рискам реализации индивидуальной оздоровительной программы можно отнести невыполнение основных методических принципов, неправильная или несвоевременная ее коррекция в определенные циклы или при возникновении непредвиденных ситуаций.

17. Критерии оценки результатов занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Целесообразно предусмотреть критерии оценки результатов на промежуточных этапах реализации программы и оценки итоговых результатов по завершению реализации программы. Они могут быть следующими: полнота реализации программы; результаты оздоровления; уровень физической и интеллектуальной работоспособности; уровень и сроки восстановления после перенесенных заболеваний; уровень достижений в функциональной, физической и спортивной подготовке и

сроки их достижения; показатели состояния здоровья; соответствие индивидуальным особенностям студента и требованиям его будущей профессиональной деятельности; полноценность реализации оздоровительной программы в повседневной жизни и образовательной деятельности студента; влияние оздоровительной программы на качество учебы и повышение социальной активности студента; вклад в освоение основной компетенции по физической культуре и спорту.

Таким образом, разработка оздоровительной программе представляет собой сложный процесс и требует от педагога проявления высокого профессионализма и методико-технологического мастерства, а от студента - разумного и ответственного отношения к составлению оздоровительной программы, полноценной ее реализации и способности правильно оценивать динамику показателей своего здоровья как в ходе каждого оздоровительно направленного занятия, так и по завершению циклов занятий.

Список литературы:

1. Денисов Н.Л. Состояние здоровья и профилактическая активность студентов // Успехи современного естествознания. 2008. - № 5. - С. 94-95.
2. Современные студенты приобретают знания, а теряют здоровье: прививка Татьяны Рессиной - http://www.ressina-privivka.ru/young/student.htm: Интернет ресурс.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры.- 2-е изд., испр. и доп. - М.: «Советский спорт», 2005.- 296 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
6. С.Ш. Намозова, Ш.З. Хуббиев – Организация физической культуры и спорта в классическом университете // Теория и практика физической культуры. № 9. 2013. - С. 94-100.
7. Меерсон Ф.З. и др. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина,1988. - 256 с.
8. Теория и организация физической подготовки войск: учебн. для курсантов ВИФК. 6 изд. / под ред. В.В. Миронова. - СПб.: ВИФК, 2006.- 594 с.

9. Развивающийся человек в мире профессий. - Обнинск: «Принтер», 1993. - 77 с.
10. Садовский В.А. Дифференцированная методика обучения профессионально-прикладной физической культуре студентов железнодорожного транспорта: учебное пособие. - Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2004. - 110 с.
11. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2002.- № 8, С. - 6-14

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НА ОСНОВЕ ХАТХА-ЙОГИ

Минвалеев Р.С.
Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация: Изложены концепция, цели и задачи оздоровительной программы на основе индийской системы хатха-йоги, предназначенной для реализации в рамках преподавания дисциплины «Физическая культура» по уровню высшего профессионального образования «Бакалавриат» в Санкт-петербургском государственном университете. Описаны базовый уровень освоения и варианты совершенствования.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт, компетентностный подход, физическая культура, хатха-йога, гомеостаз.

A BASED ON HATHA YOGA HEALTH-IMPROVING PROGRAM

Minvaleev R.S.
St. Petersburg state University, Saint Petersburg

Abstract: Outlines the vision, goals and objectives of the health-improving program based on the Indian system of Hatha yoga that is designed to be implemented in the framework of teaching the discipline "Physical education" at the level of higher professional education "Bachelor" in the St. Petersburg state University. Describes the basic level of development and options for improvement.

Keywords: federal state educational standard, competence approach, physical education, Hatha yoga, homeostasis.

В соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) третьего поколения формирование общекультурных и профессиональных компетенций должно быть

реализовано в первую очередь образовательными средствами. С другой стороны, состояние здоровья обучающихся настоятельно требует реализации комплекса оздоровительных мероприятий, направленных на повышение адаптационного потенциала и уровня здоровья [1, 3].

По нашему мнению этим требованиям вполне удовлетворяет компетенция, подлежащая освоению в соответствии с образовательным стандартом Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ) по уровню высшего профессионального образования «Бакалавриат» от 2011 года, а именно: «готовность выпускника правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность». В связи с этим актуальным представляется поиск методов быстрого включения механизмов гомеостаза (адаптации), доступных для освоения на занятиях по физической культуре студентам с разным уровнем физической подготовки, включая тех, кому разрешены только теоретические занятия. Одной из возможных исполнений этой компетенции будет реализация краткосрочных оздоровительных программ по хатха-йоге [2,4].

В последнее время вызывают все больший интерес и приобретают популярность традиционные восточные методы оздоровления. Среди них особое место занимает хатха-йога - одна из древнейших индийских систем, обладающая мощным оздоровительным и адаптационным потенциалом. Предметом хатха-йоги или «йоги усилия» (в переводе с санскрита) является физическое тело человека без привлечения прочих философских разделов йоги. Особенностью хатха-йоги является также широкий диапазон уровней освоения – от простейших упражнений, доступных для немедленного выполнения без какой-либо предварительной подготовки, до сложных статических и динамических комплексов упражнений, требующих особых навыков, гибкости тела и физической кондиции. При этом материальное обеспечение занятий минимально - коврик площадью 1х2 м и ровная площадка – все, что необходимо для начала занятий.

Актуальность и популярность хатха-йоги в студенческой среде объясняется также тем, что эффективное выполнение упражнений хатха-йоги может быть обеспечено в любых домашних условиях, вплоть до комнаты в общежитии. При этом хатха-йога является методом, способствующим развитию именно тех психофизических компонентов личности, которые в первую очередь необходимы для успешной реализации образовательной деятельности в современных условиях (целенаправленное внимание, способность к длительному сосредоточению, умение дистанцироваться от пагубных привычек, присущих современной

молодежи).

Студент, имеющий допуск к занятиям по физической культуре, начиная с уровня специального медицинского, может приступить к освоению программы как в целом, так и, начиная с любого из его подразделов (оздоровительных профилей).

Цели и задачи оздоровительной программы «хатха-йога»

Цель: Повышение средствами хатха-йоги адаптационных резервов организма и укрепление здоровья, обеспечивающих активную образовательную деятельность студента.

Задачи:

- изучить физиологические аспекты традиционных систем оздоровления;
- ознакомить студентов с доступными им упражнениями хатха-йоги;
- ознакомить студентов с системой самостоятельного применения упражнений хатха-йоги.

Освоение программы распадается на последовательные уровни:

Базовый уровень:

Цель: освоение упражнений хатха-йоги, доступных для неподготовленных студентов, которые не посещали занятия по хатха-йоге на 1-2 курсах.

Задачи:

- Повысить функциональные возможности и гибкость суставов, необходимую для успешного выполнения упражнений хатха-йоги;
- Изучить наиболее значимые и доступные упражнения хатха-йоги.

Последующие уровни освоения включают в себя упражнения базового уровня для укрепления мышц туловища и растяжки опорно-двигательного аппарата. При этом на каждом уровне расширяется набор упражнений в соответствии с оздоровительным профилем.

СТРОЙНОСТЬ (опорно-двигательный аппарат):

Цель: освоение упражнений хатха-йоги, способствующих улучшению осанки и устранению недостатков телосложения.

Задачи:

- Изучить механизмы поддержания осанки (позвоночник и мышцы туловища как опора тела) и пондеростата (контроль веса тела)
- Укрепить мышцы туловища, обеспечивающих поддержание осанки

ЖИЗНЕННОСТЬ (кровообращение)

Цель: Повысить адаптационные возможности организма через постуральные реакции кровообращения

Задачи:

- Изучить влияния перевернутых (антиортостатических) положений тела на системное и региональное кровообращение
- Освоить перевернутые положения тела и дыхательные упражнения, улучщающие кровоснабжение сердца и мозга

ДЫХАНИЕ И ГОМЕОСТАЗ

Цель: Повысить адаптационные возможности организма через дыхательные упражнения

Задачи:

- Изучить роль дыхания в регуляции гомеостазиса
- Освоить дыхательные упражнения в контексте их физиологического смысла

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ (вегетативное обеспечение)

Цель: Повысить физическую и умственную работоспособность путем оптимизации вегетативного обеспечения деятельности

Задачи:

- Изучить роль вегетативного обеспечения физической и умственной деятельности
- Освоить специальные упражнения хатха-йоги, повышающие работоспособность

ЛЕГКОСТЬ (желудочно-кишечный тракт)

Цель: Улучшить переваривающую и моторную функцию желудочно-кишечного тракта за счет специальных упражнений хатха-йоги

Задачи:

- Изучить моторно-висцеральные рефлексы с передней стенки живота
- Освоить специальные упражнения хатха-йоги, повышающие функцию желудочно-кишечного тракта

Вывод: В результате освоения оздоровительных программ по хатха-йоге обучающиеся приобретают навыки самостоятельного повышения качества жизни и здоровья в соответствии требованиями компетентностого подхода ФГОС третьего поколения.

Список литературы:

1. Минвалеев Р.С., Гордеев Ю.В. Основы составления оздоровительных программ // Материалы научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования» 07 декабря 2012 года. СПб: 2012, – с. 73-79.
2. Минвалеев Р.С. Основы здорового образа жизни // в кн. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / под ред. Ш.З. Хуббиева, Т.И. Барановой. - СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2013. - с. 115-128.
3. Минвалеев Р.С., Незнамова Т.Л. Основы составления индивидуальных оздоровительных программ // в кн. Методико-практические занятия по физической культуре и спорту / под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш.Намозовой, Т.Л.Незнамовой. — СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2013. – с. 76-88.
4. Минвалеев Р.С. Физиологические аспекты избранных асан хатха-йоги. — СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2014, — 103 стр.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Шадрин Л.В.
Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: Статья содержит результаты экспериментальной работы по изучению изменения адаптационного потенциала у студентов специальной медицинской группы. Изменение адаптационного потенциала представлено как интегрированный показатель эффективности оздоровительных программ университета по скандинавской ходьбе и шейпингу.

Ключевые слова: оздоровительная программа, адаптационный потенциал, скандинавская ходьба, шейпинг.

AN INTEGRAL CRITERION OF THE EFFICIENCY USING WELLNESS PROGRAMS FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Koval T., Yarchikovskaya L., Shadrin L.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: The article contains the results of experimental work to study changes in the adaptive capacity of students from special medical group. Change adaptive capacity is presented as an integrated indicator of the effectiveness of the Wellness programs of the University.

Keywords: Wellness program, adaptive capacity, Nordic walking, shaping.

Научные исследования последних лет в области исследования состояния здоровья учащихся и студентов однозначно показывают на постоянную тенденцию к его снижению. За последние пять лет количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличилось с 10% до 25%, а в некоторых вузах страны до 40 % [1,3].

Высокий ритм жизни и психоэмоциональная напряженность в процессе учёбы студентов приводят к снижению их адаптационных возможностей. В условиях современного профессионального образования большую тревогу вызывает здоровье будущих специалистов, так как значительная интенсификация учебного процесса, использование различных образовательных технологий, хронический стресс, гипокинезия, ухудшение качества питания предъявляют повышенные требования к организму студентов. Тем не менее, организм человека имеет способность приспосабливаться к негативным факторам окружающей и социальной среды и тем самым адаптируется [4].

Идея адаптации явилась одним из ключевых моментов в процессе разработки оздоровительных программ в вузе. Оздоровительные программы в первую очередь создавались как средство увеличения двигательной активности учащихся специальной медицинской группы и средство восполнения её дефицита в повседневной и образовательной деятельности, а также процесса оздоровления организма студентов и повышение адаптационной составляющей.

В Санкт-Петербургском университете, на общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта был реализован новый проект по созданию комплекса оздоровительных программ. В программный комплекс вошли: йога, шейпинг, оздоровительное плавание, скандинавская ходьба, терренкур, аквааэробика, ритмическая гимнастика. В основу всех программ лёг единый научный подход и многолетний опыт работы со студентами специальных медицинских групп. Это позволило создать единый алгоритм проектирования, который включал в себя единые цели, разделённые на конкретные задачи, разнонаправленные способы реализации программы, обобщённые критерии оздоровительного эффекта, основные виды и направленности упражнений, учебные планы реализации и сроки программ. Одним из основных принципов при проектировании программ был принцип

организации двигательной активности студентов, как на спортивных объектах Университета при участии преподавателя, так и самостоятельно.

Для оценки эффективности реализации оздоровительных программ были рассмотрены варианты использования различных показателей. Одним из таких критериев явился показатель адаптационного потенциала. Интерес, проявленный к адаптационному потенциалу, связан с тем, что в последнее время он стал использоваться для оценки интегрального критерия здоровья, который позволяет рассматривать адаптационные возможности организма, отражающие степень его динамического равновесия со средой.

В процессе исследования предполагалось, что динамика его изменения могла бы быть использована в качестве критерия оздоровительного эффекта, полученного в результате занятий оздоровительными программами.

Однако попытка проследить качественные и количественные изменения адаптационного потенциала в процессе общего мониторинга на генеральной совокупности всех студентов первого и второго курса специальной медицинской группы, не дала значимых статистических результатов.

Анализируя причины отсутствие значимых статистических результатов в изменении адаптационного потенциала, полученных в результате обработки данных мониторинга, была предпринята попытка использовать этот показатель как интегральный критерий эффективности оздоровительных программ, изменив требования к выборке.

Для проведения экспериментальной работы была сформирована выборка только из студентов специальной медицинской группы первого курса, занимающихся оздоровительной программой по скандинавской ходьбе и шейпингу.

Для оценки адаптационного потенциала и его динамики в процессе оздоровительных занятий была использована формула, рассчитанная эмпирическим путём, по методу линейной регрессии. Следует отметить, что используемая формула для оценки функциональных резервов организма, доступна не только специалистам-медикам, но и широкому кругу педагогов, воспитателей и спортивных тренеров, и позволяет вычислить адаптационный потенциал системы кровообращения по заданному набору показателей. В основу данной формулы положена оценка уровня здоровья по Р.М. Баевскому [2].

Данная формула основана на использовании наиболее простых и общедоступных методов исследования (определение МТ, АД, ЧСС, роста,

массы тела и возраста).

АП = 0,0011 (ЧСС) + 0,014 (САД) + 0,008 (ДАД) + 0,009 (МТ) – 0,009 (Р) + 0,014 (В) – 0,27,

где:

АП – адаптационный потенциал;

ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин);

САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

Р – рост (см);

МТ – масса тела (кг);

В – возраст (годы).

Период наблюдения составил три месяца. К участию в наблюдениях были привлечены 56 студентов первого курса специальной медицинской группы, которые занимались оздоровительными программами по скандинавской ходьбе и шейпингу.

Процесс наблюдения был организован следующим образом. В начале наблюдения до занятия оздоровительной программой по скандинавской ходьбе у студентов первого курса специальной медицинской группы были определены все требуемые по формуле показатели.

Частота сердечных сокращений и артериальное давление измерялись в состоянии покоя до занятия физической активностью. Артериальное давление измерялось автоматическим тонометром на запястье OMRON R2. Масса тела определялась путём взвешивания испытуемых на электронных напольных весах REDMOND RS-713 в одной и той же спортивной одежде. Показатели роста и возраста в расчётах принимались как константы.

Занятия оздоровительной программой проводились три раза в неделю (два раза в присутствие преподавателя, один раз - самостоятельно). Два раза в неделю, перед занятиями у студентов, участвующих в эксперименте, определялись в состоянии покоя ЧСС, САД и ДАД, масса тела.

Помимо занятий физической активностью по оздоровительной программе, каждому испытуемому были выданы рекомендации по правильному и здоровому питанию.

Параллельно со сбором данных измерений еженедельно проводился устный опрос субъективной оценки самочувствия и работоспособности студентов.

В результате наблюдений были получены следующие результаты:

1. В процессе наблюдений были установлены границы значений адаптационного потенциала, рассчитанного по формуле, при которых субъективная оценка самочувствия и работоспособности испытуемых студентов была наиболее высокой. Диапазон значений определяемого адаптационного потенциала составлял от 0,9 до 1,8.
2. В процессе занятий по разработанной оздоровительной программе по скандинавской ходьбе и шейпингу, при выполнении студентами всех требований по объёму физической нагрузки, интенсивности и периодичности, наблюдалась положительная динамика изменения показателя адаптационного потенциала в сторону уменьшения его численного значения. А это, в свою очередь, подтверждало гипотезу повышения адаптационных возможностей организма.
3. Для более точных определений значений диапазона изменений адаптационного потенциала, которые с высокой вероятностью характеризуют положительное влияние оздоровительных программ на здоровье студентов специальных медицинских групп, необходим более длительный период наблюдения и расширение границ экспериментальной базы.

Список литературы:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.
2. пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
3. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. - М., Медицина, 1997. - 168 с.
4. Изаак С.И. Состояние физического здоровья и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – СПб. 2006.– 55с.
5. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. М.: Советский спорт, 2007. – 184 с.

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПБГУ ПОСРЕДСТВОМ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО

МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

С.Ш. Намозова, Л.В. Шадрин
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: В данной статье рассмотрены проблемы контроля за функциональным состоянием студентов посредством медосмотра и мониторинга. Успешная интеграция проведения медицинского осмотра и ежегодного мониторинга функционального состояния студентов способна спрогнозировать возможные риски при физических нагрузках студентов, и оптимизировать подход к преподаванию им физической культуры, с учетом индивидуальных особенностей их организма.

Ключевые слова: Функциональное состояние, контроль, медицинский осмотр, мониторинг, физическая нагрузка

THE HEALTH CONTROL OF SPBGU STUDENTS THROUGH MANDATORY MEDICAL EXAMINATIONS AND THE MONITORING OF THE FUNCTIONAL STATE OF THEIR ORGANISM S. NAMOZOVA, L. SHADRIN SAINT PETERSBURG STATE UNIVERSITY, ST. PETERSBURG

Abstract: This article examines the problem of control over the functional state of the students through a medical examination and monitoring. Successful integration of the medical examination and the annual monitoring of the functional state of students is able to predict the possible risks for physical activities of students and optimize their approach to teaching physical education, taking into account the individual characteristics of the organism.

Keywords: Functional status, control, physical examination, monitoring, exercise stress

Актуальность проблемы

Известно, что неотъемлемым компонентом в сложной структуре состояния здоровья человека является его физическое (соматическое) здоровье [1]. В целом понятие «физическое здоровье» можно определить как «состояние полного морально-физического благополучия организма, характеризующееся возможностями успешно адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок». Функциональная подготовленность конкретного индивида отражает состояние систем его организма, их реакцию на испытываемую

физическую нагрузку.

В общее понятие «здоровье» входит и такой элемент, как *функциональное состояние* организма (интеграция уровней активности различных физиологических систем, определяющая особенности осуществления деятельности). Функциональные состояния имеют тоническую составляющую - базовый уровень активности основных физиологических систем (общий обмен, гормональный статус, соотношение активности парасимпатического и симпатического отделов нервной системы) и фазовые компоненты, формирующиеся при необходимости реализации определенных, функционально значимых видов деятельности. Данные состояния характеризуются регулируемостью — потенциальной возможностью сонастройки активности разных компонентов целостной системы (организма) в соответствии с внешними и внутренними требованиями.

В процессе деятельности различают связанные с функциональным состоянием уровни работоспособности (умственной и физической), напряжения и степень утомления [2].

Функциональное состояние отражает уровень функционирования как отдельных систем, так и всего организма. Основоположник «Теории функциональной системы», академик П. К. Анохин считал, что центральным звеном любой системы является результат ее функционирования – так называемый «системообразующий фактор». Таким системообразующим фактором для целостного организма является адаптация [3]. Функциональное состояние есть характеристика уровня функционирования систем организма в определенный период времени, отражающая особенности гомеостаза и процесса адаптации и комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.

С целью комплексной оценки состояния здоровья и функциональных возможностей студентов для занятий физической культурой и спортом в СПбГУ, профилактики несчастных случаев, связанных с имеющимися у обучающихся хронических заболеваний, соответствующими подразделениями проводятся два значимых мероприятия, а именно:

1. Обязательный ежегодный медицинский осмотр студентов (поликлиника СПбГУ);
2. Обязательный ежегодный мониторинг функционального состояния организма (Учебная лаборатория общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта СПбГУ).

Медицинский осмотр студентов СПбГУ

Главной задачей проводимого в СПбГУ медицинского осмотра студентов является распределение их на «группы здоровья» с учетом анкетных данных, данных анамнеза и физикальных данных при общем осмотре. По наличию / степени имеющихся у студентов заболеваний, им присваиваются:

- основная медицинская группа (без ограничений по нагрузке);
- подготовительная группа (с легкими ограничениями по нагрузке);
- специальная группа (серьезные ограничения / полное освобождение от нагрузок).

По данным медицинского осмотра СПбГУ (2013 г.), основная группа составила 42% (n= 1501) от общего количества прошедших, подготовительная– 41% (n=1540), специальная– 17% (n = 622). Общее количество студентов, прошедших медосмотр в 2013 г.: n= 3663

В предыдущие два года данные медосмотра имели схожую количественную картину (Таб. 1), превалирует *основная* группа:

Таблица 1

Год поступления	Кол-во Студен-тов	Осн. группа		Подг.группа		Спец. группа	
		Кол-во ст.	%	Кол-во ст.	%	Кол-во ст.	%
2011/2012	3764	1289	34	748	20	400	12
2012/2013	3657	1489	41	944	26	410	11,6

Низкий процент студентов - представителей «специальной» медицинской группы в данном проведенном медосмотре (по сравнению с общероссийской статистикой- 65%) может быть обусловлен разностью определения его состояния здоровья при переходе из системы *детской* поликлиники во *взрослую.* При таком переходе учащегося (при поступлении в ВУЗ) сопровождает определенный *стресс.* Такое состояние перестройки организма может провоцировать обострение имеющихся хронических заболеваний, бывших в стадии ремиссии (бронхиальная астма, эпилепсия и др.).

Хочется отметить, что одной из целей мониторинга функционального состояния студентов является выявление недостаточных факторов или показателей здоровья организма студентов. В дальнейшем на эти «слабые звенья» можно воздействовать методами физиологической / педагогической

коррекции, чтобы, на перспективу, студент из подготовительной группы медосмотра смог бы по состоянию здоровья заниматься в основной группе, а студент из специальной группы, соответственно, «поднялся» до уровня подготовительной, и т.д.

Мониторинг функционального состояния студентов

Учебной программой общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта предусмотрено проведение мониторинга функционального состояния студентов СПбГУ (далее: мониторинг) в период освоения студентом учебной программы. Он является обязательным мероприятием, предусмотренным рабочей программой общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта СПбГУ.

На протяжении всего периода обучения студенты один раз в год повторно участвуют в мониторинге, с 1 по 4 курс. За участие в мониторинге студентам начисляются 2 обязательных балла. Обследования проводятся в часы учебных занятий, согласно утвержденному расписанию.

Методики, используемые в ходе стандартного мониторинга, позволяют оценить текущее функциональное состояние человека, его адаптивные возможности, внести коррективы в методику проведения учебных занятий по физической культуре и спорту, дать рекомендации для самостоятельной работы и выбора вида спорта [4].

Алгоритм проведения мониторинга студентов

Процедура мониторинга состоит из 4 блоков процедур, которые обследуемый проходит по очереди. На каждом этапе необходимо внимательно слушать и выполнять указания исследователя.

1 этап – Измерение показателей сердечно-сосудистой системы.

2 этап – Измерение жизненной емкости легких

3 этап – Измерение антропометрических показателей.

4 этап – Выполнение пробы Штанге

Измерение показателей сердечно-сосудистой системы. После того, как группе исследуемых доведена информация о мониторинге, им будет предложен 5-минутный отдых. Это необходимо для получения точных данных об артериальном давлении и ЧСС. Затем исследователь надевает им тонометры на одну руку, объясняет правильную позицию рук и измеряет давление и пульс.

После первого измерения производится оценка реакции сердца на физическую нагрузку, проба Руфье:

– После пятиминутного спокойного состояния в положении сидя считается пульс за 15 сек (p1),

– затем на протяжении 45 сек выполняется 30 приседаний.

– Сразу после окончания приседаний подсчитывается пульс за первые 15 сек (р2), а также последние 15 сек (р3) первой минуты периода отдыха.

Затем производится второе измерение артериального давления.

Измерение жизненной емкости легких. Испытуемому предлагается сделать максимальный вдох, а затем максимальный выдох в трубку спирометра (мундштуки регулярно стерилизуются). Измерение проводится два раза, для получения возможно более точной информации.

Измерение антропометрических показателей. Испытуемому предлагается встать на ростомер для измерения роста, затем на механические весы для измерения веса.

Выполнение пробы Штанге. Испытуемому предлагается сделать обычный вдох, после этого задержать дыхание. Задержка дыхания продолжается максимально возможное время. О начале задержки нужно будет просигнализировать исследователю (например, поднятой рукой).

После окончания стандартного мониторинга, в заключении оцениваются интегральные вычисляемые индексы:

– индекс массы тела (по В.О.З.) рассчитывается по формуле:

– индекс Скибинского (далее – ИС), характеризующий состояние кардиореспираторной системы;

– Адаптационный потенциал (далее – АП), предложенный в свое время Баевским, характеризующий напряженность всех систем организма и адаптационные резервы организма [5]. Показатель АП достоверно характеризует уровень адаптации целостного организма, а его основные составляющие являются индикаторами здоровья.

Результаты мониторинга

Полученные/ вычисленные результаты мониторинга могут содействовать студентом в написании ими индивидуальной оздоровительной программы («Методические рекомендации по написанию ИОП», пункт 3, «Определить индивидуальные особенности». Важны: показатели системы сердца (АД, ЧСС), дыхательной системы (ЖЕЛ, пр. Штанге), и вычисляемые индексы (массы тела, Скибинского, адаптационный потенциал Баевского).

Результаты положительной динамики показателей при мониторинге

Значимые результаты, показывающие положительную динамику прироста, выявлены на выборках студентов 1 курса (2011 год обследования) и 2 курса (2012 год обследования). В таблице представлены динамические

изменения пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе), согласно критерию Вилкоксона для парных выборок (сравнение медиан) (Табл. 2):

Таблица 2

Группы студентов	Объем выборки	1-й курс 2011 год сред. пр. Штанге (сек)	2-й курс 2012 год сред. пр. Штанге(сек)
Юноши, все группы	194	43	51
Юноши, основная группа	115	45	53
Девушки, все группы	594	33	40
Девушки, основная группа	256	33	43
Девушки, подготовительная группа	199	32	39
Девушки, специальная группа	139	33	37

Можно трактовать эти данные так, что показатели пробы Штанге у одних и тех же студентов за год достоверно выросли (на 2-м курсе по сравнению с 1-м).

Вывод

Успешная интеграция проведения медицинского осмотра и ежегодного мониторинга функционального состояния студентов способна спрогнозировать возможные риски при физических нагрузках студентов, и оптимизировать подход к преподаванию им физической культуры, с учетом индивидуальных особенностей их организма.

Список литературы:

1. Давиденко Д.Н. Физическое здоровье: сущность понятия и факторы, его определяющие //Вопр. физического воспитания студентов: Межвуз. Сб., вып. XXVIII, СПб., 2003, сс. 3-16.
2. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика: Екатеринбург, изд. Деловая книга, 2005.

3. Анохин П.К.Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1980, 196 с.
4. Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод.пособие – М.: Айрис-пресс, 2006.-96 с.
5. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. - М.: Медицина, 1997, с.10-42.

МЕТОДЫ РАЗРАБОТКИ ТЕСТОВ

Царева Л.Н.
Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологий Санкт-Петербургского государственного университета

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме – разработке контрольно-измерительных материалов (КИМов) в форме теста для контроля и оценки знаний студентов.

Ключевые слова: актуальность проблемы, методы создания, контрольно-измерительные материалы, (кИМЫ), тесты, контроль, оценка знаний студентов.

METHODS OF TESTS CREATION

Tsareva L.N.
College of physical culture and sport, Economics and technology, SPbSU

Abstract: The article is devoted to the actual problem - the development of control and measuring materials (KIMS) in the form of a test for the monitoring and evaluation of student’s knowledge.

Keywords: The urgency of problem, methods of creation, control and measuring materials, tests, monitoring, assessment of student's knowledge

В настоящее время приоритетной задачей современного образования является целенаправленное формирование у студентов интереса к своему здоровью, способам его сохранения и систематическое развитие этого интереса в процессе обучения.

Данная задача становится еще более актуальной в учебном заведении спортивной направленности, каким является Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии СПбГУ, где осуществляется подготовка будущих учителей физической культуры и тренеров.

Преподаватели должны совершенствовать учебный процесс, осуществлять контроль качества знаний студентов в соответствии с современными требованиями.

В настоящее время наиболее эффективной формой оценки качества знаний студентов признан тестовый контроль, который осуществляется посредством педагогического тестирования. Педагогическое тестирование – это система заданий, которая позволяет измерить уровень усвоения качества знаний студентов.

Тестирование, как форма контроля знаний, не отменяет другие формы педагогического контроля. Проблема состоит в том, что многие преподаватели считают, что главное в учебном процессе – это изложение нового учебного материала. А контролировать на каждом занятии - насколько данный учебный материал усвоен студентами, в форме контрольных вопросов, тем более использовать в качестве контроля знаний – тесты, считают совсем не обязательным. Недоверие к тестам у преподавателей вызвано непониманием ими сильных сторон тестирования.

Педагогические тесты представляет собой особую совокупность заданий, которые позволяют измерить уровень усвоения знаний студентов, дать сопоставимую и даже количественную оценку качества их подготовки в какой-либо образовательной области.

Широкое распространение во всем мире получило компьютерное тестирование, которое во многих странах является основным этапом сертификации специалистов.

При тестировании с помощью тестов корректно измеряется количество знаний, в отличие от традиционной субъективной балльной системы оценки знаний преподавателем в процессе опроса.

Но для решения поставленной задачи необходимо чтобы тестовое задание было составлено правильно.

Тест доложен быть составлен так, чтобы, входящие в него задания отвечали определенным требованиям. Тест должен точно измерять полученные знания, для чего входящие в него задания должны иметь различную меру трудности и высокую различающую способность (валидность).

Тесты на «выбор правильного ответа» могут быть применены только на первом уровне усвоения, т.к. позволяют выявить только поверхностные знания студента.

Тест не должен быть составлен по принципу «чем больше, тем лучше». Такой тест представляет собой набор «сырых», не прошедших опытной проверки заданий в тестовой форме по всей учебной программе.

Преподаватели, составляющие такой тест, считают, что если студент не ответил на задание – он не знает данного учебного материала. А чаще всего даже профессионалы не готовы дать на него правильный ответ.

Целесообразно использовать три вида тестового контроля знаний студентов:

Текущий контроль – проводится на каждом занятии, как повторение или закрепление учебного материала.

Рубежный контроль – проводится в виде зачета в конце изучения раздела.

Дисциплинарный контроль – итоговый зачет или экзамен.

Часть разработанных тестовых заданий можно использовать на тестовом этапе в междисциплинарном государственном экзамене, если такой экзамен по данной дисциплине предусмотрен.

Рассмотрим различные примеры создания тестов:

Выбор одного из правильных ответов (или неправильных - нахождение ошибки) из предложенной совокупности.

Это наиболее простой тип задания, с небольшой мерой трудности, в которой студенту необходимо определить правильный ответ.

Вопрос: Какая функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений?

Варианты ответов:

1) спортивно-оздоровительная;

2) коммуникативная;

3) соревновательно-эталонная.

Правильный ответ: 3.

Нахождение соответствия между двумя частями задания (узнавание нескольких готовых частей (или этапов) задания). Уровень трудности таких заданий считается выше.

Вопрос: Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?

Варианты ответов:

Не выше

Не ниже

Ровно

а) 80-90 уд./мин.; б) 120уд./мин; в) 130 уд./мин.

Правильный ответ: 2в.

Ввод ответа в произвольной форме с клавиатуры (открытые задания).

Тесты открытой формы не имеют вариантов ответов. Задания в них могут формулироваться в виде высказывания или вопроса. Для выполнения данного задания необходимо ответить на вопрос или вставить недостающую часть. При ответе на задания данного типа студент должен уже не узнать, а воспроизвести соответствующие данные. Ответ может включать любую комбинацию букв, цифр, знаков, арифметических действий и т.д., что позволяет проверить знание терминов, формул, цифровых показателей и др.

Вопрос: Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять?

Ответ …….

Правильный ответ: 130-170 уд./мин.

Установление последовательности (ранжирования) вариантов ответа – испытуемый выбирает необходимые варианты ответа из предложенной совокупности и располагает их в определенной последовательности.

Представленный тип задания требует от студента больше знаний, он должен показать определенную системность знаний, с помощью которой можно проверить последовательность процессов, этапов чего-либо. Ответы на сложные задания могут быть многоуровневые.

Вопрос: Формирование беговой осанки и обучение технике бегового шага:

Представленная последовательность ответов:

1. Учить правильной осанке и работе стоп.

2. Учить правильной работе ног.

3. Создать правильное представление о технике семенящего бега.

4. Учить технике семенящего бега в полной координации.

5. Оценить технику выполнения семенящего бега.

6. Закрепить и совершенствовать технику семенящего бега.

Правильный ответ. В последовательности: 3,1,2,4,6,5.

Задания на конструирование (собрать или сконструировать) фразу или определение из отдельных слов или словосочетаний; составить рисунок из фрагментов. Этот тип заданий является разновидностью заданий «на ранжирование», с помощью таких заданий можно проверить не только системные знания, где определяется последовательность развития событий, но и структуру определений.

Вопрос: Объем нагрузки определяется…

[показателями] [сокращений] [величиной] [движений] [ускорениями] [сердечных] [темпа] [временем] [частоты] [скорости] [количеством]

[километражем]

Правильный ответ: количеством, временем, километражем.

Ситуационные задания, состоящие из блока информации о проблемной ситуации и комбинации различных типов тестовых заданий, привязанных к данному блоку. В заданиях такого типа студент должен сформулировать ответ или заключение, поэтапно отвечая на ряд взаимосвязанных, но различного типа, заданий. Другими словами - применить свои знания для разрешения конкретной ситуации. Правильное решение ситуационной задачи говорит о том, что студент умеет применять теоретические знания для решения практических задач.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

Педагогическое тестирование можно применять преподавателями в учебном процессе как для текущего усвоения (повторения и закрепления) учебного материала, так и для рубежного и итогового контроля качества знаний студентов.

Тестовый контроль по физической культуре можно применять не только для проверки теоретических знаний, но и проверки практических умений, на занятиях в спортзале.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
6. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Курганова Е.В., Апарина М.В.
Кемеровский государственный университет

Аннотация: Известно, что интерактивные методы обучения – это методы, способствующие стимулированию познавательной деятельности студентов. Ряд исследований доказывает, что использование интерактивных методов в процессе обучения в высшей школе ориентированы на достижение конкретных целей и задач занятия.

Ключевые слова: интерактивные методы обучения, физическая культура, студенты вуза.

INTERACTIVE METHODS OF TRAINING IN PROCESS DOING PHISICAL EDUCATION

Kurganova E.V. Aparina M. V.
Kemerovo state university

Annotation: It is known that interactive methods of training are the methods wich can promot the stimulation of cognitive activity of students. A number of researches proves that using of interactive methods during the training at the higher school are focused on achievement of the aims and session objectives.

Keywords: interactive methods of training, physical culture, students of higher education institution.

В настоящее время потребность системы образования в высококвалифицированных, активных, саморазвивающихся преподавателей вуза становится все более актуальным. Одним из факторов повышения квалификации преподавателей физической культуры - это дефицит квалифицированных специалистов, который уже начинает ощущаться.

Свидетельством тому являются запросы учреждений и частных предприятий на подготовку и переподготовку специалистов в области физической культуры и спорта, имеющих навыки современных направлений физкультурной деятельности. При этом определенная ступенчатость уровня

потребностей работодателей из-за оттока кадров специалистов в области физическая культура и спорт в течение последних лет давит, по нашему мнению, на всю систему образования весьма ощутимо. Формирование компетенций обучающихся – важная задача высшего образования. а также преподавателя, настроенного на повышения результата своей профессиональной деятельности [1].

Использование интерактивных методов обучения позволяет повысить качество обучения, а так же создать условия для творческой реализации обучающихся [2].

Из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что и требования к процессу преподавания физической культуры также должны соответствовать указанным потребностям, как в организационном, так и в содержательном смысле. А это значит, что перед преподавателем вуза ставится задача – соответствовать требованиям современного времени, постоянно развивать свои профессиональные и личные возможности, как в теоретическом, так и методическом плане, быть инноваторами и чутко улавливать реакцию каждого обучающегося.

В последнее время актуализируется проблема использования активных и интерактивных методов обучения в воспитательно-образовательном процессе вуза.

Этот факт обусловлен различными факторами. Одним из них является изменение привычного стериопипа проведения занятия по физической культуре. На примере коллег Новосибирского государственного университета нами была предпринята попытка применить интерактивные методы обучения в процессе занятий физической культурой.

Актуальность внедрения интерактивных методов обучения на занятиях физической культуры обусловлено изменением привычного стереотипа проведения занятия по физической культуре на современный усовершенствованный, а главное повышающий интерес, мотивацию и потребности студентов в занятиях физическими упражнениями. Кроме того, стоит задача показать и доказать студенческой молодежи в эффективности занятий физической культуры, как для собственного здоровья, так и для интеллектуального, творческого, мобильного развития, самосовершенствования и самореализации.

В результате применения интерактивных методов обучения («открытое пространство», методы с элементами «мозгового штурма», искусство коллаборативного общения, метод модерации, деловые игры и видеотренинги, метод малых групп, кейс-технологии и другие) на занятиях физической культуры в Кемеровском государственном университете мы

определили положительные стороны, оказывающие благоприятное влияние на воспитательно-образовательный процесс.

Использование интерактивных методов в процессе занятий физической культурой способствовало:

- конкретизация цели;
- повышение мотивация и потребности к выполнению физических упражнений;
- появление возможность полностью реализовать свой коммуникативный потенциал;
- усиление когнитивных способностей;
- возможность самостоятельно контролировать процесс физического развития и совершенствования;
- использование скрытых резервов и личностных качеств студентов.

В качестве примера использования интерактивного метода обучения, считаем целесообразным привести метод «Интерактивное знакомство».

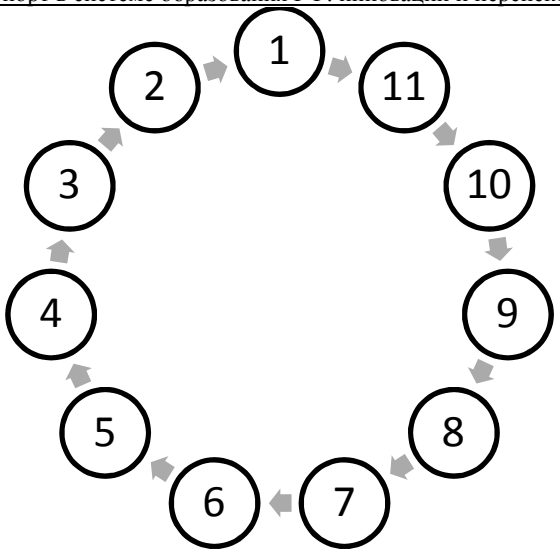
Этот метод рекомендуем использовать на первом занятии студентов первого курса.

Основная цель метода «Интерактивное знакомство» - это вывести участников на активное усвоение материала, чтобы перейти от традиционных способов обучения.

На практических занятиях можно реализовать метод «Интерактивное знакомство» в качестве игры с применением мяча (волейбольный, футбольный, гимнастический) (Рис.1).

Задание для студентов: передавая мяч участникам сначала по кругу, а за тем в хаотичном направлении называть фамилию, имя, отчество до того, пока каждый не запомнит участвующих в игре. После нескольких кругов менять направление или выполнять задание на время.

Номера 1,2,3,4,5, и тд. - это участники знакомства. Усвоение материала происходит лучше, если оно проходит в свободной, веселой форме. Участникам можно меняться местами и двигаться по аудитории или спортивному залу. Общее время 20 мин. Этот метод хорошо подходит для разминки, поднимает настроение студентов и способствует раскрепоститься, включает в работу не только опорно-мышечный аппарат (если все происходит в движении), но и способствует формированию памяти, внимания, мышления.



9.

10. *Рис.1. Метод «Интерактивное знакомство»*

Следующий метод, который мы считаем необходимым представить в настоящем тезисе – «Упражнение на решение задачи».

Целью данного метода является привлечение всех участников к решению задачи, приобретение навыков выстраивать стратегию по решению проблемы, планировать действия, реализовать план.

Преподавателем предлагается решение какой-либо задачи или выполнение какого-либо задания. Составить комплекс упражнений, способствующих развитию мышц верхних конечностей.

Во время выполнения задания может быть включено музыкальное сопровождение, при большом количестве студентов группа разделяется на подгруппы. Важным моментов при организации занятия с использованием интерактивных методов обучения - это совместное обсуждение результатов занятия.

Вытягивая жребий, группы поочередно презентуют свое решение задачи или задания, после чего необходимо коллективно прокомментировать правильность решения задачи и ответить на вопросы, следующего характера:

1.Что помогло решить задачу?

2.Как вы себя чувствовали при работе в коллективе?

3.Где нужны полученные в данной работе навыки?

Таким образом, делаем вывод о том, что использование интерактивных методов обучения на занятиях физической культуры находит множество положительных откликов как студентов, так и преподавателей вуза. Что дает возможность обеспечить учебный процесс совокупностью традиционных и нетрадиционных форм обучения, повысить интерес студентов к занятиям физической культуры, иметь возможность сочетать умственные задания с физическим совершенствованием, формировать у студентов мотивированную потребность в физических упражнениях путем логического обоснования позитивности их применения.

Интерактивные методы обучения на занятиях физической культуры в вузе являются базой для выявления творческого потенциала студентов, формирования коллективного мышления, обмена опытом, передача друг другу знаний, умений и навыков, умения конструктивного общения.

Список литературы:

1. Двуличанская, Н. Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций [Электронный ресурс] Электронное научно-техническое издание «Наука и образование» Эл.№ФС 77 – 30569. – 2011.
2. Малышева Т. В. Влияние методов интерактивного обучения на развитие коммуникативной компетенции учащихся // Учитель в школе. - 2010. - N 4. - С. 14-16.

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ МЫШЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Тюкалова С.А., Рузанова Н.В.,
Кемеровский государственный университет

Аннотация: Активное развития нашей страны в экономической и политической сферах вызвал существенные изменения в духовной жизни людей. Для того чтобы внутренне соответствовать современной деятельности, педагог, тренер должны не просто адаптироваться к новым ситуациям, но и быть способными изменить их, развиваясь при этом самим. Поэтому особый интерес вызывают исследования, посвященные изучению творческой активности личности, механизму творческого мышления и воображения.

Ключевые слова: креативное мышление, способы развития креативного мышления, спортсмены.

WAYS OF DEVELOPMENT OF CREATIVITY OF THINKING AT ATHLETES

Tyukalova S. A. Ruzanova N. V.
Kemerovo state university

Abstract: Active development economic and political spheres in our country became the reason of essential changes in spiritual life of people. If the teachers wants to correspond to modern activity, they should not only adapt simply for new situations, but also to be capable to change them and to develop themselves
That is why the particular interest is caused by the reasearches which is dedicated to studying of creative activity of the personality and to the mechanism of creative thinking and imagination.

Keywords: creative thinking, ways of development of creative thinking, athletes.

Попытки объяснить феномен творческого (креативного) мышления делались еще античными философами и не прекращаются до сих пор. В 20 веке его изучением занялись также психологи и специалисты по кибернетике. Несмотря на столь долгое внимание к проблеме, не все ее аспекты до конца раскрыты, поэтому исследования в этой области продолжаются [1].

Согласно А. Маслоу — это творческая направленность, врожденна свойственная всем, но теряемая большинством под воздействием среды.

Творчество всегда связывалось с созданием чего-то качественно нового, не существовавшего прежде в любой сфере деятельности: научной, производственной, предпринимательской, художественной, политической. Начиная с Платона творчество, понималось как индивидуальный акт прорыва к новым сущностям.

Типичным примером техники выдвижения идей служит "мозговой штурм", индивидуальный или групповой, когда от участников требуется генерировать как можно больше разнообразных решений. Таким образом, мозговой штурм – это поиск и дальнейшая разработка творческих решений, при этом внимание сосредоточено на задаче, а участников намеренно пробуждают выдвигать максимальное число нестандартных решений. Во время таких занятий предлагаемые идеи не подлежат критике: участники должны знать, что решений у задачи может быть множество. После того как этот этап пройден, проводиться анализ выдвинутых предложений, а затем более детально рассматриваются наиболее удачные решения.

Участники мозгового штурма не обязательно должны быть специалистами сфере, к которой относиться рассматриваемая задача, - до

начала мозгового штурма они вообще могут и не знать о существование подобной проблемы. Крайне желательно, чтобы специализация и жизненный опыт участников были по возможности различными. Часто оказывается, что человек со стороны находит неочевидное для специалистов решение.

Существует и многие другие техники, которые можно использовать как индивидуально, так и в группах. Многие из таких упражнений могут показаться банальными, но они помогают перестроить мыслительную деятельность.

Выявить особенности креативности мышления в разных видах деятельности.

В нашем исследовании принимали участие студенты 1-го курса факультета Физической культуры и спорта в количестве 69 человек, поступившие в 2007, 2008, 2009 году обучающиеся на бюджетной и контрактной основе. Среди них были представители различных видов спорта, а именно: лыжные гонки, легкая атлетика, вольная борьба, единоборства, волейбол, сложно координационные, хоккей с мячом, футбол, пауэрлифтинг, баскетбол.

Для проведения исследования мы использовали:

- тест для оценки креативности мышления;
- оценивали спортивною и учебную деятельность; достоверность различий оценивалась по критерию Стьюдента;
- для изучения взаимосвязи показателей использовался корреляционный анализ;
- проводилась статистическая обработка показателей.

Результаты исследования показали, что средний уровень креативности мышления по изучаемой выборке составил 61,9 десятых балла.

Индивидуальная оценка уровня креативности показала, что высокий уровень имеют всего 8% студентов, средний и низкий по 46% исследуемых. Более подробно представлено в таблице 1.

Таким образом, можно сказать, что большинство студентов подходят к решению поставленных задач стандартным способом, не используя творческий подход.

Таблица 1.

Уровни сформированности креативного мышления студентов

Уровень сформированности креативности мышления	Количество студентов (n=69)	
	Абс.	Отн.(%)
Высокий	5	8
Средний	32	46
Низкий	32	46

Изучая отдельные свойства мышления (Беглость Гибкость Оригинальность) нами было выявлено, что из этих свойств мышления наиболее развита Беглость, её уровень составляет около 30 балов, уровень Гибкости около 24 балов, Оригинальность самый низкий уровень -15,5 бала различия между средними значениями достоверны (рис.1) .

Это означает, что в решение поставленных задач студентами предлагается множество вариантов решения, но они достаточно стандартны или повторяемы, а уникальных вариантов очень мало.

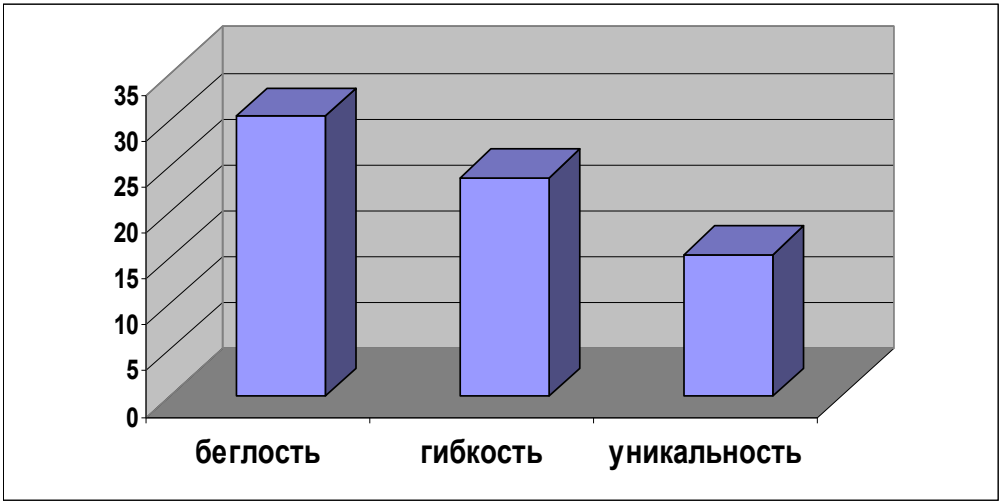


Рис.1 Характеристика свойств мышления студентов 1 курса ф-та ФКиС

Далее нами был провиден анализ уровня креативности в группах студентов занимающихся разными видами спорта. В исследовании участвовали представители следующих видов спорта: лыжные гонки, легкая атлетика, вольная борьба, единоборства, волейбол, сложно координационные, хоккей с мячом, футбол, пауэрлифтинг, баскетбол.

Результаты исследования показали, что имеются достоверные различия между изучаемыми группами.

Достоверно высокий уровень креативности показали представители лыжные гонки, легкая атлетика, вольная борьба.

Достоверно низкий уровень креативности мышления показали представители хоккей с мячом, футбол, пауэрлифтинг, баскетбол.

Средний уровень креативности показали представители Единоборств, волейбол, сложно координационные. Эти группы достоверных отличий не имеют (рис.2).

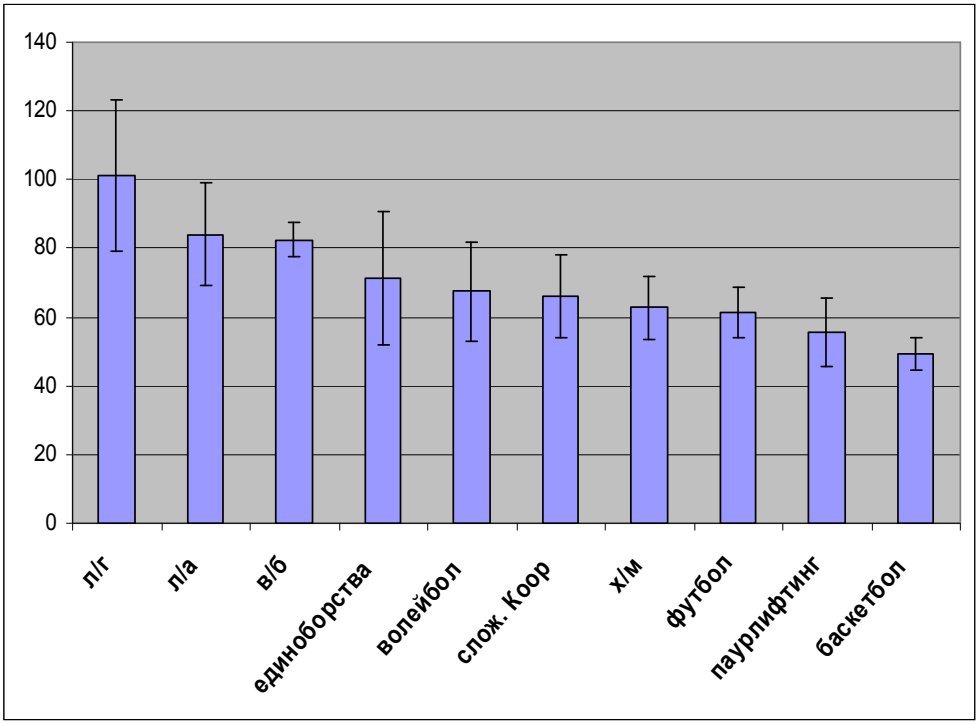


Рис.2 Значение общего показателя креативности студентов разных специализаций

Исходя из полученных данных, можно сказать, что большинство студентов подходят к решению поставленных задач стандартным способом, не используя творческий подход. Это означает, что в решение поставленных задач студентами предлагается множество вариантов решения, но они достаточно стандартны или повторяемы, а уникальных вариантов очень мало.

Изучив, отдельные свойства мышления нами было выявлено, что наиболее высокий уровень креативности выявлен у лыжников – гонщиков, наиболее низкий - у баскетболистов.

Список литературы:

1. Воробьева Е.В. Состояние компонентов креативного мышления студентов как педагогическая проблема.// Теория и практика физической культуры.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. Шукаева
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск

Ключевые слова: высшее физкультурное образование; самостоятельная работа студентов.

Аннотация: целью данного педагогического исследования является выявление особенностей в организации, обеспечении и контроле со стороны преподавателей спортивного вуза самостоятельной работы студентов, методом социологического опроса в форме анкетирования. В исследовании приняли участие 68 преподавателей. По результатам проведенного опроса можно заключить, что в целостной системе подготовки студентов отмечаются существенные недостатки. Для совершенствования данной работы необходимо разработать методические рекомендации по руководству и организации самостоятельной работой.

MODERN PROBLEMS OFQUALITY MANAGEMENT OFINDEPENDENT LEARNING OF STUDENTSOF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

A.V.Shukaeva
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk

Keywords: higher physical education; independent learning of students.

Abstract: The objective of this research is to identify the pedagogical features of the organization, provision and supervision of students` independent learning by teachers of higher educational establishments of physical culture and sports using the method of the sociological surveying the form of questionnaire 68 teachers took part in the research. According to the results of the survey it can be concluded that in the whole system of training of students there are significant drawbacks. To improve this work it is necessary to develop methodical recommendations for management and organization of independent learning.

Улучшение качества подготовки бакалавров и магистров является одной из постоянных, важнейших задач высшей школы. В процессе обучения будущего бакалавра необходимо выработать у студентов потребность в систематическом самосовершенствовании и самообразовании, научить сознательному, творческому применению знаний в практической деятельности. Неотъемлемой частью учебного процесса в решении этих задач является самостоятельная работа студентов. В ее организации и контроле основная роль принадлежит преподавателю. От того, как грамотно она будет организована и методически обеспечена, в основном зависит успех учебного процесса.

В целях выявления особенностей в организации, обеспечении и контроле со стороны преподавателей самостоятельной работы студентов в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ), нами было проведено исследование, задачами которого были: существующая организация самостоятельной работы студентов, ее обеспеченность, контроль и разработка рекомендаций по совершенствованию самостоятельной работы студентов.

Для решения поставленных задач был использован метод социологического опроса в форме анкетирования по разработанной нами анкете, в которой приняло участие 68 преподавателей СГАФКСТ. Преподаватели в своих ответах на вопрос: «Какими учебными и методическими материалами Вы обеспечиваете самостоятельную работу студентов?», отметили, что дают учебный материал на занятиях (80,5%), сообщают список основной и дополнительной литературы (92%), предлагают вопросы для зачета и экзамена (72,5%), сообщают контрольные и домашние задания с указанием сроков представления (45,7%). Это, с одной стороны, неплохо, но явно недостаточно.

Только 50% преподавателей СГАФКСТ контролируют

самостоятельную работу студентов в образовательном процессе, они в основном проверяют выполнение контрольных и домашних заданий (59,8%), принимают практические нормативы для зачета (35%), степень усвоения теоретического материала (64,8%), написание рефератов (20,1%), и, к сожалению, только 18,2% проверяют выполнение курсовых работ.

В тоже время преподаватели в своих ответах указали, что к ним обращаются студенты за консультациями - 81%. Мы полагаем, что некоторые преподаватели в ответах выдают желаемое за действительное.

По мнению преподавателей, они оказывают существенную и действенную помощь студентам при написании выпускной квалификационной работы: совместно составляют план научно-исследовательской работы (72,6%), помогают в подборе литературы (67,5 %), дают задания на каждый год обучения (34,4%), участвуют в проведении эксперимента (12,8%), редактируют главы ВКР (67,5%), рекомендуют, как правильно оформить работу (54,9%), и только 5,8% преподавателей не оказывают никакой помощи при написании ВКР.

Не уменьшая роли преподавателя в системе обучения, следует отметить, что, в конечном итоге, эффективность реализации самообразования зависит от самого студента. Успех обучения зависит от того, насколько сам студент осознает необходимость планомерной, систематической, повседневной самостоятельной работы. Как правило, в основе такого осознания лежит:

- характер учебной мотивации,
- заинтересованности студентов в достижении результатов обучения. Если цель учебной деятельности и мотивы совпадают, то студент учится увлеченно и продуктивно. В связи с этим, при организации учебного и воспитательного процесса необходимо как можно больше задействовать различные стимулы самостоятельной работы, постоянно разъяснять важность серьезной и повседневной учебной деятельности, ввести строгий контроль.

Анализ результатов исследования позволяет заключить, что организация и управление качеством самостоятельной подготовки студентов имеет свои особенности и диктует необходимость совершенствования форм учебно-методической работы.

Список литературы:

1. Костенко И. Специфика самостоятельной работы заочников/ И. Костенко // Высшее образование в России. - 1999.-№6.- С.50-53.

2. Михайлов Д.М. Управление качеством подготовки специалистов при заочной форме обучения/ Д.М Михайлов, О.Д Михайлова, Е.Ю Шкатова. [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2009.-№2.-С.8-12.

3. 3.Сенашенко В. Самостоятельная работа студентов: актуальные проблемы/ В. Сенашенко, Н. Жалнина // Высшее образование в России.- 2006.-№7.- С.103.

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Явдошенко Е.О., Кононов В.А.
Северо-Западный Государственный Медицинский университет им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург

Аннотация: В статье рассматриваются особенности формирования потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни у студентов.

Ключевые слова: Потребности, мотивы, студент, здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование.

PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT IS THE BASIS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

YvdoshenkoE.O.,Kononov V.A.
North-Western State Medical University. I.I. Mechnikov, Saint-Petersburg

Annotation: the article considers the peculiarities of the formation needs in physical self-improvement and healthy lifestyle among students.
Keywords: Needs, motives, student, healthy lifestyle, physical self-improvement.

Формирование здорового образа жизни в образовательной среде вузов – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности студентов. Ориентированность учащихся на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и

система ценностных отношений, направляющая сознательную активность студентов в русло именно этого образа жизни.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек [1].

Студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, т.е. во внеурочное время, более благополучно для своего здоровья проходят сложности учебной деятельности. У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность в силу сформировавшейся потребности в этом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в деятельности, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [2,4].

Исследование некоторых составляющих здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. Во-первых, у большинства студентов отсутствует положительный опыт занятий физической культурой. Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики физической культуры. В-третьих, не сформирована потребность в физическом самосовершенствовании и самовоспитании, и соблюдении норм здорового образа жизни. В-четвертых, отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции.

В связи с этим необходимы наиболее эффективные формы и методы формирования физического развития и саморазвития, и здорового образа жизни студентов путем совершенствования системы физического воспитания, различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации.

В содержании процесса физического самосовершенствования как

основы формирования здорового образа жизни необходимо учитывать три компонента:

1. интеллектуальный - знания в области физической культуры, валеологиии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;

   При работе направленной на формирование здорового образа жизни и потребности в физическом самосовершенствовании у студентов, педагогу необходимо опираться на знания: об индивидуальном и общественном здоровье, о здоровье как педагогической проблеме; об отечественном и мировом опыте здоровьесберегающего образования; о профессиональном здоровье и путях его сохранения; о закономерности возрастного развития детей; о здоровьесберегающих педагогических технологиях; о системе здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

2. эмоционально-ценностный - активное положительное отношение к своему здоровью, к организации физического самосовершенствования в образовательной среде высшего учебного заведения и, в общем, к здоровому образу жизни;

   Эффективность формирования потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни у студентов становиться выше, если она является ценностно-значимой для них. Культура здоровья и физическая культура как интерсоциальная ценность является показателем социальной зрелости личности, некой основой ее гуманистической направленности.

3. действенно-практический - применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации физического самосовершенствования и здорового образа жизни.

   Повышать физическую культуру и культуру профессионального здоровья педагогам необходимо через организационную деятельность.

Поэтапность в формировании потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни, обусловлена содержательной линией программы – от изменения в отношении к собственному здоровью, формированию потребностей в физическом саморазвитии и оздоровлении через самовоспитание и самообразование к раскрытию творческого потенциала, активизации творческих способностей.

Использование теоретического курса усиливает образовательную направленность физической культуры, информирует студентов о ЗОЖ, формирует убежденность в необходимости посещения занятий по

физической культуре и физическом саморазвитии во внеурочное время, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Использование разнообразных форм и методов активности на занятиях по физической культуре и во внеурочное время способствует приобщению студента к ЗОЖ, формирует их заинтересованность в двигательной активности. Например: проведение диагностики здорового образа жизни студентов на основе применения анкетирования является одним из наиболее информативных способов опроса, осуществляемого путем непосредственного общения социолога и респондента. Студенты могут самостоятельно подсчитать количество очков и сделать соответствующий вывод.

Использование технологий формирования потребности в физическом самосовершенствовании и здорового образа жизни позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Такое мероприятие как диагностика позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой, а, следовательно, формирует у учащихся здоровый образ жизни [3].

Развитие физической культуры и спорта среди студентов является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения учащихся к занятиям различными видами спорта; консолидация усилий всех педагогических кадров, работающих в системе образования, на решение задач формирования у молодежи потребности в занятиях спортом и физическом самосовершенствовании; совершенствование системы проведения спортивно-массовых мероприятий, не требующих больших финансовых вложений. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать работников культуры, здравоохранения и других лиц, пользующихся авторитетом среди молодежи.

Список литературы:

1. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента [Текст] / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. 2005. – № 6.

2. Марчук С. А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи [Текст] / С.А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2005. №6.
3. Паначев В.Д. Исследование факторов ЗОЖ студентов [Текст] / В.Д. Паначев // Социологические исследования, 2004, – №11.
4. Пидкасистый П.И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении. М.: Педагогика, 1980.-240 с.

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ АТТЕСТАЦИЮ?

Агафонов А.А., Фунтикова Л.В., Ковалева Л.Н.
Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение «Педагогический колледж № 8»

Аннотация: обучение по физической культуре организуется с учетом групп здоровья учащихся, основную проблему составляет их аттестация в условиях большого количества ограничений по нагрузке и, требований к подготовке компетентного педагога.

Ключевые слова: физкультурные группы здоровья, обучение, аттестация.

GROUP HEALTH: HOW TO ORGANIZE THE CERTIFICATION?

Agafonov A.A., Funtikova L.V., Kovaleva L.N.
St. Petersburg state budgetary institution "Pedagogical College № 8"

Abstract: training in physical culture is organized taking into account groups of the health of students, the main problem is their certification in terms of quantity restrictions on workload and training requirements for competent teacher

Keywords: physical health, training, certification.

Вопросы организации обучения и аттестации по физической культуре регулируются в нашей стране на сегодняшний день на разных уровнях. Это, прежде всего, уровень всей страны, то есть федеральное, общегосударственное законодательство. В этом смысле имеются в виду такие документы, как федеральные законы, постановления правительства и распоряжения министерств. Кроме того, эти вопросы затрагивается более детально на региональном, а так же на местных уровнях. В данном случае, если говорить о конкретных документах, в которых зафиксированы соответствующие нормы, то упомянуть необходимо документацию региональных правительств, а так же законодательные акты субъектов

Российской Федерации. Наконец, нельзя не упомянуть и локальные нормативные акты, касающиеся конкретных учебно-образовательных учреждений. Это, прежде всего, уставы учебных заведений, приказы руководителей соответствующих образовательных учреждений.

В указанных документах более или менее четко обозначено следующее: учебный процесс в любом образовательном учреждении Российской Федерации строится на основании утвержденных программ, обязательных к освоению. Эти программы состоят из учебных дисциплин, каждая из которых должна быть в должной мере изучена и освоена каждым отдельно взятым учащимся. Причем существует некий перечень общеобязательных учебных дисциплин, которые должны преподаваться во всех учебных заведениях.

Физическая культура относиться как раз к тем учебным дисциплинам, которые являются обязательными. Данный предмет начинается на первом курсе и заканчивается на последнем дифференцированным зачетом. Освобождение от физкультуры как от учебной дисциплины, невозможно.

Чтобы подобрать физическую нагрузку, соответствующую состоянию здоровья учащегося, существуют физкультурные группы.

1. Основная группа – для здоровых людей. В нее попадают все учащиеся, если в их медицинской карте нет записей, рекомендующих занятия физкультурой в другой группе.

Соответственно категория учащихся, имеющих данную физкультурную группу, занимается по основной учебной программе дисциплины, без ограничений и аттестацию получает на основе сданных спортивных нормативов.

2. Подготовительная группа – для людей, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья. Занятия в этой группе может порекомендовать врач-специалист по заболеванию. От него требуется сделать четкую запись с рекомендациями в отношении занятий физкультурой в амбулаторной карте. Заключения КЭК для занятий в подготовительной группе не требуется, на справке достаточно одной врачебной подписи и печати поликлиники. Зато необходима четкая и конкретная запись с рекомендациями. Ее обычно выдает участковый педиатр на основании рекомендаций врача-специалиста. Обязательно указывается диагноз, срок на который рекомендуются занятия в подготовительной группе (на весь учебный год, на полугодие), и конкретные рекомендации, что именно нужно ограничить при занятиях физкультурой (не разрешаются занятия физкультурой на улице или в бассейне, не допускается к соревнованиям или сдаче каких-

то определенных нормативов, не разрешаются кувырки через голову или прыжки и т.д.).

Подготовительная группа для учащегося означает, что он будет посещать занятия физкультурой вместе со всеми, соблюдая те ограничения, которые указаны в его справке. Лучше, если студент сам будет знать, какие именно упражнения на уроке физкультуры ему делать нельзя. По окончанию срока действия справки, студент автоматически окажется в основной группе.

Соответственно аттестацию учащиеся получают по тем сданным нормативам, на которые у них нет ограничений. Если же в рекомендациях написано «без сдачи нормативов», то сдутент аттестуется по следующей схеме:

«Неудовлетворительно» - учащийся редко посещал занятия, не имеет спортивной формы, не соблюдает правила охраны труда, не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

«Удовлетворительно» - учащийся редко посещал занятия, не всегда имеет спортивную форму, не всегда соблюдает правила охраны труда, частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

«Хорошо» - учащийся постоянно посещает занятия физической культурой, не всегда имеет спортивную форму, соблюдает требования охраны труда, выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

«Отлично» - студент постоянно посещает занятия, всегда имеет спортивную форму, соблюдает требования охраны труда, выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами, а также необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3. Специальная группа – это физкультурная группа для людей с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Справка, определяющая специальную физкультурную группу для учащегося оформляется через

КЭК. Показаниями к занятиям в спецгруппе могут быть заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной и других систем организма.

Учащиеся, имеющие специальную физкультурную группу попадают под категорию «освобожденных от физкультуры».

На сегодняшний день освобождение от физкультуры может быть лишь ограниченным, частичным. Полное и окончательное освобождение допускается только для лиц с ограниченной дееспособностью, которые не могут проходить обучение на общих основаниях в рамках стандартных учебных заведений.

Сейчас освобождение от физкультуры положено только по состоянию здоровья. В этом смысле, чтобы его получить в обязательном порядке необходимо оформить медсправки у врача. Характерно, что для этого придется пройти медосмотр. Не любое заболевание дает основание, чтобы получить освобождение и оформить медсправки соответствующего типа. Легкие болезни, несерьезные проблемы со здоровьем, согласно нормам, могут обеспечить освобождение на небольшой период. Самое долгое освобождение от физкультуры возможно, если оформить медсправки КЭК.

Комиссия КЭК официально уполномочена освобождать учащихся от физической культуры на целый год (но не более того). Для этого, конечно, придется проходить не просто медосмотр, а серьезное медицинское обследование с участием целой коллегии специалистов в области медицины.

Заметим, что в разных случаях освобождение от физкультуры может предполагать разные формы облегчения занятий, начиная с отмены некоторых упражнении и заканчивая переходом на теоретическое освоение предмета. Все зависит от серьезности диагноза, от текущего состояния здоровья студента.

Если выявленные у них заболевания предусматривают ограничения в нагрузках, а не полный запрет на них, то в таких случаях, студенты занимаются физкультурой вместе с остальными, но по специальной программе, либо в специально организованной группе.

Нормативные документы предлагают также тем, кому на данном этапе полностью запрещено выполнять физические упражнения любого типа, временно отказаться от физкультуры в ее классическом представлении. В таких ситуациях предусмотрена система оценивания теоретических знаний с помощью тестов, рефератов, устных ответов и т.д.[1]

Однако студенты нашего колледжа получают профессию «педагог». Педагогическая профессия характеризуется направленностью на передачу подрастающему поколению социокультурного опыта, что отражается в

следующем определении:

Педагогическая профессия - род деятельности, которую осуществляет субъект, имеющий педагогическое образование и необходимую квалификацию, основной целью которой выступает целенаправленное обучение и воспитание подрастающего поколения.

Профессия «педагог» классифицируется по нескольким основаниям - по субъекту деятельности, квалификациям и должностям. В качестве субъекта деятельности выступают: учитель, воспитатель, преподаватель и т.п. Профессиональные квалификации характеризуются уровнем педагогического образования и уровнем профессионализма субъекта педагогической деятельности.

Профессиональная компетентность отражает содержание профессионального стандарта. Это - наблюдаемый, измеримый образец проявления знаний, умений, навыков, способностей, способов поведения и других характеристик личности, позволяющих педагогу успешно выполнять профессиональную деятельность. Успешность профессиональной деятельности педагога зависит от уровня профессиональной компетентности, характеризующей его готовность к эффективному и результативному решению профессиональных задач.

Профессия «педагог» как система не сводится к сумме образующих ее элементов, она обладает особым, интегративным качеством, которое не находится в одном ряду с другими составляющими системами. Это особое качество задается субъектом педагогической деятельности.[2]

Педагог должен: проявляя активность, взаимодействовать с миром (характер этой активности определяется субъективно свободным отношением личности). Влияние педагога должно ориентировать воспитанника на определённое отношение к социальным ценностям. Взаимодействие педагога и весь процесс взаимодействия с ребенком должен производиться на уровне современной культуры и в соответствии с целью воспитания.

Педагогическое мастерство в большей степени зависит от личных качеств педагога, а также от его знаний и умений. Каждый педагог - это личность. Личность педагога, ее влияние на воспитанника огромно, ее никогда не заменит педагогическая техника. Новые образовательные технологии сопровождают результаты значительных научных исследований. Уровень овладения педагогической технологией может быть элементарным и профессиональным.

Главной целью педагога является обучение учащегося деятельности. Педагог организует взаимодействие обучаемых в познавательном процессе,

сознательно создавая при этом такую социальную инфраструктуру, которая вызывает у них необходимость действовать по нормам общественных отношений.

Современный педагог это не авторитарный учитель, а тот, кто не подавляет природу ребёнка.

Особенно важными являются такие качества педагога, как готовность к пониманию психических состояний учеников и сопереживанию, т.е. эмпатия, и потребность в социальном взаимодействии. Большое значение придается исследователями и «педагогическому такту», в проявлении которого выражается общая культура педагога и высокий профессионализм его педагогической деятельности и направленности.

Каждый педагог должен в идеале иметь определенные педагогические способности для достижения успешной деятельности. Педагогические способности обычно включают в структуру организационных и гностических способностей, хотя эти способности могут существовать отдельно друг от друга.[3]

Физическая культура является неотъемлемой составляющей успешности личности человека в целом и педагога в частности. По мимо общепринятого использования данного предмета, в качестве совершенствования двигательных навыков и формирования здорового образа жизни, физкультура может использоваться в качестве формирования организаторских умений и навыков.

Именно на этот факт мы и опираемся при оценивании студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями. А именно на организационную и судейскую практику.

Студенты, которые не имеют возможности заниматься физкультурой наровне со всеми, но желающие иметь в дипломе оценку «отлично» должны участвовать в спортивной жизни колледжа в качестве организаторов и, возможно, судей.

Одним из направлений воспитательной работы колледжа является проведение ежегодной спартакиады, в рамках которой проводятся традиционные соревнования по волейболу, баскетболу, настольному теннису, дартсу, легкоатлетическому кроссу, шашкам.

Именно в рамках проведения спартакиады студентам, освобожденным от занятий физической культурой предлагается получать аттестацию по дисциплине, которая включает в себя следующие элементы:

1. Знание правил спортивных игр, включенных в спартакиаду.

2. Знание правил организации соревнований по дисциплинам, включенным в спартакиаду.
3. Знание жестов судей.
4. Информирование групп колледжа о предстоящих соревнованиях и сбор заявок.
5. Проведение жеребьевки команд.
6. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.
7. Помощь в судействе игр (допускаются студенты, успешно сдавшие знание правил и жесты судей).

В результате, студенты получают не только теоретические знания по физической культуре, но и практические навыки – умение организовать и судить соревнования.

Мы считаем, что такая форма аттестации «освобожденных» студентов, является наиболее приемлемой как в рамках учебной дисциплины, так и в подготовке компетентного современного педагога.

Список литературы:

1. http://www.mednorma.ru/
2. Гуманистические воспитательные системы вчера и сегодня / Под общ. ред. Н.Л. Селивановой. - М.: Пед. об-во России, 1998 г
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1999 г.

ЛОКУС КОНТРОЛЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Панчук Н.С.
Санкт-Петербургский государственный университет, г.Санкт-Петербург

Аннотация: Общеизвестно, что физическая культура – один из способов укрепления здоровья студентов вуза, поддержания хорошей физической формы и формирования здорового образа жизни. При регулярных занятиях физическими упражнениями студенту университета предоставляется возможность сформировать индивидуальный активный, спортивный и здоровьесохраняющий стиль жизни, принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях различного уровня, сформировать умения самостоятельно заботиться о своем здоровье средствами физической культуры.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, локус контроля, физическая культура, факторы формирования здоровьесберегающей деятельности.

LOCUS OF CONTROL AS A FACTOR IN THE FORMATION OF HEALTHY ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS

N.S. Panchuk
Sain-Petertsburg State University

Annotation: Everybody knows that physical education is one of the ways of strengthening the student`s health, the maintenance of a shape and formation healthy lifestyle. Students have an opportunity to form an individual, active and athletic lifestyle, which helps keep your health. Also students can participate different sports and recreational activities and can form a skill to be responsible for its health due to physical education, if the students trains well.

Keywords: physical education, health saving activity, control locus, factors of formation of health saving activity.

Несмотря на возрастающий общественный и научный интерес к здоровому образу жизни, проблема здоровьесбережения человека остается актуальной. Доказано, что состояние здоровья личности зависит от внешних и внутренних факторов, в том числе от ответственности его укрепления и сбережения. Следует отметить, что важную роль в решении проблем здоровьесбережения занимает построение индивидуальной траектории, учитывающей личностную позицию человека в укреплении и сохранении своего здоровья, его особенности, мотивация и условия жизнедеятельности.

Физическая культура – действенный способ поддержания и укрепления функционального состояния организма. Систематическое выполнение физических упражнений позволяет студентам вуза иметь возможность повысить уровень своего здоровья и решить поставленные оздоровительные задачи. Кроме этого, занятия физической культурой в вузе способствуют адаптации будущих специалистов к новому образу жизни.

В исследованиях доказано, что студенты, занимающиеся игровыми видами спорта, относятся к экстравертированному типу поведения и характеризуются обращенностью личности на окружающий мир, объекты которого притягивают к себе интересы субъекта, что в известном смысле ведет к принижению личностной значимости явлений его субъективного мира [3]. Интересным моментом является то, что в игровых видах спорта, несмотря на коллективную ответственность за выступление на соревнованиях, дается установка на личную ответственность спортсмена за

действия и поступки во время игры.

Здоровьесберегающая деятельность как активность личности, основанная на осознании индивидуальной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями предполагает структурирование процесса здоровьесбережения.

Стуктура здоровьесберегающей деятельности включает в себя:

- цель;
- оздоровительные задачи (оздоровительные действия);
- средства достижения цели;
- содержание деятельности (процесс);
- результат.

При этом целью здоровьесберегающей деятельности может выступать не только изменение своего поведения (действий), но и самого себя, т.е. формирование себя как здоровой личности (на основании изменения отношения к проблеме здоровьесбережения, приобретения и пополнения знаний, умений и навыков, образа жизни) [2].

Здоровьесберегающая деятельность проявляется через систематические занятия физическими упражнениями. Активность студентов возможна при взаимодействии компонентов: когнитивный, мотивационный, операционный, рефлексивный (рис.1).

Из вышеизложенного следует, что развитие здоровьесберегающей деятельности студентов вуза – это процесс, требующий организации следующих педагогических условий:

- привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой;
- организация самостоятельной работы студентов;
- проведение общеуниверситетских, факультетских и кафедральных методических семинаров;
- организация научно-исследовательской работы студентов;
- обоснование и актуализация разработки и реализации индивидуальной оздоровительной программы;
- подготовка студентов к сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
- организация общеуниверситетских спортивных мероприятий и физкультурно-оздоровительных праздников;
- использование технологии активного обучения;

– организация конструктивного взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса вуза;
– обеспечение международного взаимодействия в области физической культуры и спорта с вузами других стран.

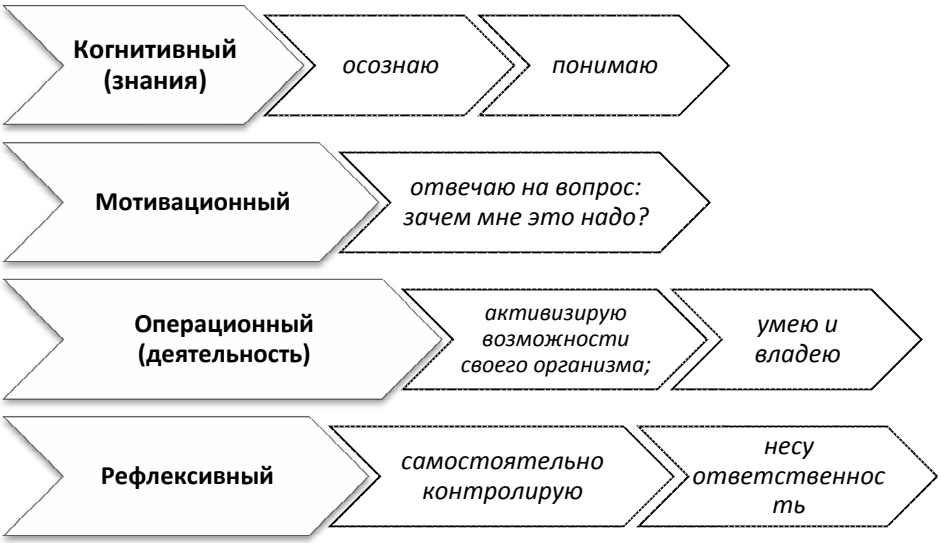


Рис.1 Компоненты здоровьесберегающей активности студентов

Движущей силой в процессе здоровьесберегающей деятельности является формирование интернализованного отношения к здоровью субъектов воспитательно-образовательного процесса.

В научно-методической литературе понятие «интернальность» трактуется как предрасположение индивида к определенной форме локуса контроля. *Локус контроля* был разработан как методический инструментарий, позволяющий, с одной стороны, определять характер, свойственный конкретному испытуемому, а с другой фиксировать закономерности и зависимости, которые раскрывают связь этой личностной характеристики с другими [1, 5]

Учеными – *Дж. Роттеро,* локус контроля подразделяется на интернальный и экстренальный. Эти характеристики показывают определенный уровень ответственности и тревожности за свои действия и поведение [4].

Интернальный локус контроля предполагает уровень тревожности личности за какие-либо действия, умение самостоятельно их

контролировать. Интернальность тесно связана с активностью индивида и мотивацией достижения.

В нашем понимании, интренальный локус контроля показывает субъективное отношение и ответственность студентов за уровень своего здоровья. Студенты, имеющие интернальный (внутренний) локус контроля обладают хорошей самооценкой, рассчитывают на собственные возможности, проявляют ответственность, исполнительность, настойчивость и другие личностные качества в достижении своих целей.

Экстернальный локус контроля связан с внешними проявлениями в отношении своих действий и поведения.

В исследованиях *Джулиана Роттера* указывается, что экстернальность - свойство личности перекладывать свои неудачи на внешние факторы или других людей.

В психологических исследованиях предложено изучение уровня интернальности в отношении здоровья и болезни-*И(з)*. Высокий уровень интернальности здоровья показывает то, что респондент считает себя ответственным за здоровье и выздоровление зависит от его собственных действий, соответственно, низкий – свидетельствует о том, что здоровье и болезнь является случайностью, в результате этого успешность выздоровления – это действие других людей (врачей, родителей) [6].

Достаточно однозначно в целом ряде исследований показано, что индивиды, демонстрирующие свою приверженность к внутреннему локус-контролю, как правило, обладают адекватной самооценкой, у них чаще всего (если это не сугубо ситуативные обстоятельства) не проявляется неоправданные чувства тревоги, вины и страха. Поскольку они склонны к достаточно последовательному решению поставленных задач, умеют постоять за себя, оправданно доброжелательны к окружающим, коммуникабельны и испытывают готовность к взаимодействию на партнерских началах.

Смысловой единицей формирования здоровьесберегающей деятельности студентов можно рассматривать процесс, в ходе которого человек сам себя строит, создает, изменяет, придает определенную форму, организовывает, проявляет, в результате чего у него происходят изменения в знаниях, умениях, развитости, образуются необходимые физические и личностные качества, мотивационные установки, виды деятельности, способность адекватно оценивать свои возможности.

В ходе изучения взаимосвязи локуса контроля и отношения к здоровью, *Р. Ло,* отметил, что *"...сравнивая экстерналов и интерналов, обнаружил, что последние в большей степени поощрялись родителями, если следили за*

своим здоровьем – придерживались диеты, хорошо чистили зубы, регулярно показывались стоматологу. В результате этого раннего опыта интерналы больше, чем экстерналы, знают о том, что может послужить причиной заболевания, и в большей мере заботятся о своем здоровье и благополучии".

Таким образом, локус контроля в условиях воспитательно-образовательного процесса вуза связан с готовностью и способностью субъектов образования к ответственности здоровьесберегающей деятельности.

Список литературы:

1. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности [Текст] О.П. Евсеев. - Серия: Практикум по психологии. Издательство: Питер, 2001 г.
2. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учеб. пособие для вузов / под науч. ред. Э.М. Казина; ред. коллегия: Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, О.Г. Красношлыкова и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.
3. Литвинова Н.А. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов в адаптации к умственной и физической деятельности: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – Томск, 2008. – 38с.
4. Роттер, Дж. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности [Текст] Гарри Салливан, Ждулиан Роттер, Уолтер Мишел. – Изд-во.Прайм-Еврознак, Серия: Университетская библиотека. – с.128.
5. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. – М.: ТК Велби; Проспект, 2008. – С. 219.
6. Он-лайн тест о локусе контроля http://services1.ht-line.ru/a-tests/?page=respond&user=htl_mae&object=t11051101

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ОБЩЕГО ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ ТЕЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ващук О.В.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: Сформулировано значение ОЦТ в биомеханике. Приведено описание функционально-анатомического подхода к проблеме равновесия тела. Дано краткое изложение основ биомеханического анализа движения. Перечислены стандартные средства для измерения биомеханических параметров движения. Предложена интерактивная программная система

STABILITY, предназначенная для определения положения ОЦТ тела по фотографиям.

Ключевые слова: биомеханический контроль, общий центр тяжести тела, физические упражнения.

BIOMECHANICAL CONTROL OF THE GENERAL CENTER OF GRAVITY DURING EXERCISE

Vashchuk O.V.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: The meaning of GCG in biomechanics is discussed. The functional-anatomical approach to equilibrium of the body is described. A brief presentation of the fundamentals of the biomechanical analysis of movement is given. The list of standard devices suitable for measuring the biomechanical motion parameters is adduced. The interactive software system STABILITY suitable for determining the position of GCG from body photographs is proposed.

Keywords: biomechanical control, the general center of gravity, exercise.

1. Введение

Как известно [1–4], в биомеханике важным является изучение расположения ОЦТ тела, его проекции на площадь опоры, а также пространственных соотношений между ОЦТ и различными суставами. При изменении взаимного расположения частей тела, проекция ОЦТ меняется, а также меняется устойчивость тела. Для практики выполнения физических упражнений это очень важно, так как при большей устойчивости тела можно выполнять движения с большей амплитудой без нарушения равновесия. Количественным выражением степени устойчивости является угол устойчивости αs (angle stability), который образован вертикалью, опущенной из ОЦТ тела, и прямой, проведенной из ОЦТ тела к краю площади опоры. Очевидно, что чем больше угол αs, тем больше степень устойчивости. Таким образом, по положению ОЦТ можно судить о правильности выполнения физических упражнений.

2. Функционально-анатомический подход к проблеме равновесия тела

С точки зрения функционально-анатомического подхода [3] удержанию тела в равновесии при выпрямленном его положении содействует одновременное сокращение большинства мышц туловища. Главная роль в этом принадлежит напряжению подвздошно-бедренной связки и

сокращению ягодичных мышц. При сгибании туловища сокращаются мышцы живота, подвздошно-поясничные, длинные мышцы головы и шеи, лестничные и грудино-ключично-сосцевидные и отчасти мышцы переднего отдела шеи. Разгибание туловища обеспечивается сокращением всех мышц спины и заднего отдела шеи, но главным образом, мышц-разгибателей позвоночника. Боковые сгибания туловища происходят при одновременном сокращении сгибателей и разгибателей одной стороны позвоночного столба, а также мышц, поднимающих ребра, задних зубчатых мышц, квадратной мышцы поясницы, наружных и внутренних межреберных мышц, мышц боковой стенки живота, а при фиксированном поясе – мышц, поднимающих лопатку, широчайшей мышцы спины, большой и малой грудной мышцы. Вращение телом обеспечивается сокращением наружной косой мышцы живота одноименной стороны, внутренней косой мышцы живота противоположной стороны, лестничных мышц, всех частей поперечно-остистых мышц, грудино-ключично-сосцевидной мышцы и мышцы, поднимающей лопатку противоположной стороны. Сгибание головы происходит вследствие расслабления всех мышц заднего отдела шеи и головы и может форсироваться при двустороннем сокращении длинных мышц головы и шеи, грудино-ключично-сосцевидных мышц переднего отдела шеи. Разгибание головы связано с функцией ременных мышц головы и шеи, а также грудино-ключично-сосцевидных мышц. Боковые наклоны головы осуществляются за счет сокращения прямой и боковых мышц головы одноименной стороны, а также комбинированной функции других мышц передней и задней областей шеи. Вращение головой вокруг вертикальной оси возможно благодаря комбинации сокращения мышц с косым направлением мышечных пучков (ременных мышц головы и шеи, полуостистой мышцы головы и шеи и одной из грудино-ключично-сосцевидных мышц).

Движения позвоночного столба направляются его суставами, а в грудном отделе значительно ограничиваются ребрами. Наиболее подвижными отделами позвоночного столба являются: шейный, нижнегрудной и верхнепоясничный отделы. При сгибании и разгибании – общий размах 170 – 245 градусов; отклонение в стороны – около 55 градусов; вращение вокруг вертикальной оси – до 90 градусов (определяется тренировкой). Сгибание и разгибание головы определяются скользящей подвижностью во всех суставах шейного отдела позвоночного столба; во вращении вокруг вертикальной оси принимают участие атланто-затылочные и атланто-осевые суставы; боковые наклоны головы определяются суставами двух верхних шейных позвонков; круговые вращения происходят в суставах нижних трех – четырех шейных позвонков. Путем физических

упражнений объем движений позвоночного столба может быть увеличен за счет резервной эластичности связочного аппарата и тренированности мышц.

Верхние конечности — самые подвижные звенья аппарата движения тела человека. Основные формы движений верхних конечностей: перекладывание и перенос предметов; поднятие или удержание; отталкивание; поднимание (опускание) верхней конечности с движениями кистью; ударные движения; вращение; давление. При перекладывании и переносе предметов работа мышц направлена на сгибание локтевого, разгибание и приведение лучезапястного и плечевого суставов. Участвуют мышцы: поверхностный и глубокий сгибатели пальцев, лучевой сгибатель и лучевые разгибатели запястья, плече-лучевая мышца, двуглавая мышца плеча, надостная, подостная, подлопаточная мышцы, и иногда — широчайшая мышца спины. При поднятии или удержании предмета основная работа мышц направлена на сжатие пальцев и сгибание локтевого (иногда и плечевого) сустава и нагрузка падает на сгибатели пальцев, плечелучевую мышцу, лучевой сгибатель и лучевые разгибатели запястья, двуглавую мышцу плеча и отчасти на большую грудную и переднюю часть дельтовидной мышцы. Отталкивание предмета требует активного участия разгибателей, особенно трехглавой мышцы плеча. При поднимании неотягощенной верхней конечности сокращаются двуглавая мышца плеча, большая грудная мышца и мышцы радиального отдела предплечья. Обеспечение удара определяется сокращением трехглавой мышцы плеча и всех мышц ладонного отдела предплечья. При круговых вращениях принимают участие двуглавая мышца плеча, большая грудная и передняя зубчатая мышца, все части дельтовидной и верхние пучки трапециевидной мышцы, мышца, поднимающая лопатку, ромбовидные мышцы и отчасти малая грудная, подключичная и нижние пучки трапециевидной мышцы. Давление на предмет требует работы разгибателей, действующих на локтевой сустав. При этом напряжены все мышцы переднего отдела предплечья. Как сказано выше, для нижних конечностей наиболее велика опорная роль при различных формах позы. При всех видах позы удержание тела в равновесии возможно тогда, когда вертикальная линия, проведенная из ОЦТ, проходит в пределах площади опоры. При нормальной стойке необходимо напряжение всех мышц, окружающих тазобедренный сустав, напряжение связок колена и мышцы, натягивающей широкую фасцию, напряжение камбаловидных мышц.

3. Биомеханический анализ движения

Движение (локомоции) — активное перемещение в пространстве, важнейшее приспособление живых существ к обитанию в разнообразных условиях среды. К локомоциям человека относят ходьбу, бег, плавание и др.

Каждый вид локомоции имеет множество разновидностей. Движения человека представляют собой результат сокращения скелетных мышц, контролируемых центральной нервной системой.

Проведем для примера биомеханический анализ ходьбы, осуществляемой в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей. При ходьбе тело поочередно опирается то на правую, то на левую ногу. Руки и ноги человека при ходьбе совершают движения в противоположных направлениях. Движение отдельных звеньев свободной ноги (бедра, голени, стопы) определяется не только сокращением мышц, но и инерцией. Чем ближе звено к туловищу, тем меньше его инерция и тем раньше оно может последовать за туловищем. Голень отстает от бедра, что ведет к сгибанию ноги в колене, а отставание стопы от голени ведет к сгибанию в голеностопном суставе.

Основным элементом ходьбы является шаг. При ходьбе, как и при других видах локомоторного движения, перемещение тела в пространстве происходит благодаря взаимодействию внутренних (сокращение мышц) и внешних (масса тела, сопротивление опорной поверхности и др.) сил. В каждом шаге различают период опоры и период маха. Характерной особенностью всех видов ходьбы является постоянное опорное положение одной ноги или двух ног. Период опоры разделяется на фазы переднего толчка и заднего толчка. Период маха — на фазы заднего шага и переднего шага.

Важно отметить, что при ходьбе ОЦТ тела совершает не только поступательные движениями (вперед), но еще боковые и вертикальные движения.

4. Измерение биомеханических параметров движения

На практике для биомеханического анализа движений и в целях контроля их правильности проводится ряд тестов и измерений. Например,

- для измерения амплитуды движений используются угломеры;
- для измерения ротационных движений конечностей — ротатометры;
- участие различных мышц в осуществлении двигательного акта изучают посредством электромиографии;
- измерение гибкости производится по способности человека наклониться, стоя на скамейке;
- положением ОЦТ определяется с помощью прибора В.М. Абалакова;
- позы движущегося человека или частей его тела фиксируются фотоаппаратом.

– мышечная сила определяют с помощью динамометров.

5. Интерактивная программная система STABILITY для определения положения ОЦТ тела по фотографиям

Входными данными предложенной в данной работе программной системы STABILITY являются фотография позы и значения 20 антропометрических параметров субъекта. ***Выходные данные*** — векторная модель позы субъекта, центры масс всех векторов и положение ОЦТ тела субъекта, определяемое по теореме Вариньона (1687 год): «Если система сил, приложенных к абсолютно твердому телу имеет равнодействующую, то момент равнодействующей относительно произвольного центра (оси) равен сумме моментов всех сил системы относительно того же центра (оси)».

Список литературы:

1. Сироткина И. Е. Биомеханика между наукой и искусством // Вопросы истории естествознания и техники. 2011. №1. С.46–70.
2. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика. М.: Владос–Пресс, 2008.
3. Ласточкина Е.В., Ващук О.В., Ласточкин В.В. и др. Биомеханические аспекты оздоровительного плавания: Учебн. пособие. СПб.: Изд-во «Барс», 2013.
4. Методико-практическое занятие по физической культуре и спорту / Под ред. Ш.З. Хуббиева и др. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Андреенко Т.А., Хомутова Е.В., Ткачева Е.Г.
ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (ВГАФК), Волгоград
ФГБОУ ВПО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет» (ВГСПУ), Волгоград

Аннотация: В статье представлены пути повышения качества учебных занятий студентов в вузах на основе формирования здоровьесберегающей сферы.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, образование, учебный процесс.

IMPROVING THE EFFICIENCY AND QUALITY OF PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Andreenko T.A., Chomutova E.V., Tkacheva E.G.
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd
Volgograd state social-pedagogical University, Volgograd

Abstract: The article presents ways to improve the quality of studies of university students based on the formation of health-sphere.

Keywords: physical culture, health, education, the learning process.

В соответствии с 7-й статьей Закона Российской Федерации «Об образовании» физическая культура наряду с педагогикой, культурологией и другими дисциплинами интегрирована в комплекс гуманитарных предметов высшего образования. Таким образом, государство законодательно утвердило статус физической культуры как относительно самостоятельной сферы деятельности студентов [2]. Ориентация высшей школы России на европейские ценности образования в соответствии с принятием Болонского соглашения активизирует необходимость обоснования механизмов повышения эффективности и качества физической культуры студентов на базе взаимодействия новых направлений ее развития с традиционно устоявшимися. Физкультурное образование становится в этом образовательном поле стратегической областью, а его качество – национальным достоянием.

Предпринимаемые попытки изучения этой проблемы осуществлялись главным образом в педагогическом, культурологическом и социальном аспектах по пути, как дифференциации научного знания, определяющего специализацию физкультурной деятельности студентов [3], так и интеграции накопленного отраслевого опыта [5].

На государственном уровне Болонский сценарий рассматривается как наиболее приемлемый вариант использования европейского опыта в проведении реформы высшей школы России. Под воздействием цивилизационно – информационных процессов он задает определенную систему координат развития физической культуры, включая базовые культурные ценности, политические и социально-экономические отношения и нормы. Инновационные свойства физической культуры проявляются при использовании новых здоровьесберегающих технологий и организационных ресурсов [1]. Это позволяет рассматривать статус физической культуры как корпоративный инструмент капитализации человеческих ресурсов, способствующих укреплению здоровья нации и росту общественной

производительности труда.

Повышение эффективности и качества занятий физической культурой студентов становится задачей государственной важности, поскольку недооценка их роли в социокультурных процессах привели в период «перестройки» к ухудшению физической подготовленности и здоровья молодежи. Решение этой задачи связано с разработкой методологических основ гуманизации учебного процесса, усилением его образовательного вектора, индивидуальной ориентированности и преодолением дискретности учебного процесса, повышением профессиональной компетентности преподавательского корпуса.

Необходимо рассматривать физическую культуру не обособленно, а во взаимосвязи с другими мегасистемами − как сбалансированную совокупность ценностей, норм, идеалов. Регулируя двигательную активность студентов, она проявляет свойства молодежной субкультуры и становится одной из форм цивилизации, поскольку сохраняет с ними общие закономерности, методологические подходы и тенденции развития [4].

Эффективность целостного процесса физической культуры в высших учебных заведениях обусловлена многими параметрами. Рассматривая их в качестве критериев совершенствования методических основ учебно-воспитательного процесса, необходимо отметить, что они напрямую связываются с теми проблемами, которыми живет система образования в целом. Эти проблемы находят свое отражение в следующих направлениях:

- Определение ведущих концептуальных положений, целей и задач содержания образования.
- Создание необходимых базовых, финансовых, материально-технических и инструментальных условий, обеспечивающих эффективную на продуктивном уровне реализацию государственного стандарта.
- Обеспечение учебной и самостоятельной контролируемой работы студентов, программами, учебной и учебно-методической литературой, отражающей современные научные достижения.
- Поиск оптимальных вариантов содержания и освоения учебного материала. Соотношение различных форм организации занятий (комплексных, однородных, учебно-тренировочных, основанных на одном или нескольких видах спорта), проверка степени их востребованности, эффективности, а также перспективности использования в плане средств дальнейшей самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Инновационная деятельность по организации здоровье-сберегающей, физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью. Открытие и совершенствование образовательных научно - консультативных центров и физкультурно-оздоровительных центров, осуществляющих удовлетворение потребностей студенческой молодежи в получении дополнительного образования в сфере физической культуры и решении задач укрепления здоровья. Рыночные отношения в обществе сообразно определяют становление новых форм организации физкуль-турно-оздоровительной работы, осуществляемой на коммерческой основе. Развивающаяся сегодня конкуренция на рынке физкультурно-оздоровительных услуг требует в целом переосмысления отношения преподавателей к своей работе, творчеству и студентам, оплачивающим их заработок.
- Участие в разработке комплексных вузовских программ «Оборудование и здоровье». Определение доминирующего места в структуре здоровьесберегающей системы образования педагогическим и физкультурно- оздоровительным технологиям, а также образовательным гуманитарным курсам по различным аспектам культуры здорового образа жизни.
- Развитие вузовского спорта высших достижений основано на региональных особенностях, возможностях и специфике вуза.
- Подготовка и переподготовка кадров, способных на инновационной основе, сочетая в себе педагогические и технологические знания и умения, высокую степень общей и педагогической культуры, качественно решать задачи высшего образования и формирования физической культуры личности студентов.
- Обеспечение качественного медицинского осмотра поступивших в высшее учебное заведение, а также постоянного медицинского контроля за студентами на протяжении всего периода обучения.
- Активное включение преподавательского состава кафедр физической культуры в научно-исследовательскую работу.

Модернизация физической культуры на технологическом уровне связана с повышением эффективности всех ее сегментов: физического воспитания, студенческого спорта, адаптивной физической культуры и активного отдыха. Острая необходимость в технологизации физической культуры связана с переходом к системе «открытого» физкультурного образования студентов, с внедрением в учебный процесс междисциплинарных и проблемно ориентированных форм обучения,

обеспечивающих более высокое качество учебного процесса.

Этот процесс позиционирован сегодня как генеральная программа развития физической культуры в вузе, связанная с оценкой приоритетов [2].

Результаты анализа дают основание для определенного оптимизма относительно повышения качества физической культуры, которое нуждается в адаптации к стремительно меняющимся условиям ее функционирования. Проводимые реформы высшей школы порождают интегративную конструкцию физической культуры, что создает предпосылки конвергенции межотраслевых методов управления качеством. Стратегия направленности на повышение качества учебно-воспитательного процесса рассматривается сегодня, как генеральная программа действий, целевой установкой которой становится гармония телесно- двигательных духовных сил студентов. Важным шагом к качеству является преобразование устаревших и формирование здоровье-сберегающих стереотипов проведения досуга, соответствующих современному образу, темпу и качеству жизни. Процесс модернизации физической культуры должен осуществляться в рамках сценарных возрастов, выработанных на основе существующих противоречий в развитии общества, культуры и цивилизации, имеющих строгую научную основу и реализующихся благодаря дидактическому единству законодательных, управленческих и финансовых механизмов. Повышение качества учебных занятий обусловлено сформулированностью здоровье-сберегающей сферы, обладающей такими свойствами, как адаптивность и гибкость, динамичность и вариативность, прогностичность и стабильность, инновационность и открытость.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России /В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002 – №3. – с. 3-5.
2. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов [текст]: Автореф дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 59 с.
3. Карпов В.Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта: автореферат дис.доктор пед.наук /В.Ю.Карпов. – Спб, 2005. – 39 с.

4. Физическая культура студента : учебник для студ. вузов / [М.Я. Виленский и др.] ; под ред. В.И. Ильинича . – М. : Гардарики, 2005. – 447 с.

5. Подсвирова С.П. Формирование универсальных учебных действий средствами физической культуры // Современные научные исследования и инновации. – 2011. – № 1 [Электронный ресурс]. – URL: http://web.snauka.ru/issues/2011/05/131 (дата обращения: 31.07.2014).

УСПЕШНОСТЬ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Белова Е.Л., Румянцева Н.В.
Вологодский государственный университет, Вологда

Аннотация: в статье рассмотрена проблема значимости физического здоровья в освоении учебных дисциплин предметной подготовки у студентов, обучающихся на факультете физической культуры.

Установлен ряд отрицательных взаимосвязей между успеваемостью студентов за год, успеваемостью по теоретическим дисциплинам и уровнем физического развития, противоположная картина наблюдается по дисциплинам, предусматривающим двигательную деятельность.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, успешность освоения учебных дисциплин, циклические виды спорта.

SUCCESSFUL ACQUISITION OF ACADEMIC DISCIPLINES SUBJECT TRAINING OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE, ENGAGED IN CYCLIC SPORTS

Belova E.L., Rumyantseva N.V.
Vologda State University, Vologda

Abstract: The article considers the problem of the significance of physical health in the development of academic disciplines subject preparation of the students enrolled in the Faculty of Physical Culture.

A number of negative relationships between student performance for the year achievers on theoretical disciplines and levels of physical development, the opposite pattern is observed in the disciplines providing motor activity.

Keywords: health, physical culture, the success of the development of academic disciplines, cyclic sports.

Проблема охраны здоровья студенческой молодёжи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед обществом и государством. При организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача - вести подготовку специалистов на высоком уровне, с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений позднее, в практической работе или научных исследованиях. Полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов [2].

К сожалению, состояние здоровья российского студенчества нельзя признать удовлетворительным. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что функциональные изменения здоровья разной степени наблюдаются у 80% студентов [3].

Анализ научных исследований показывает, что в последнее время проблеме ценностного отношения к своему здоровью и формированию культуры здоровья обучающихся уделяется большое внимание [1, 3]. Проблеме же здоровья студентов, обучающихся в вузах физкультурной направленности, внимания уделяется незначительно. Необходимо подчеркнуть, что здоровье студентов, получающих физкультурное образование особенно важно, что обусловлено повышенными требованиями к физическим и функциональным возможностям организма обучающихся, необходимых для освоения дисциплин предметной подготовки.

Цель исследования: установить значимость физического здоровья в освоении учебных дисциплин предметной подготовки у студентов, обучающихся на факультете физической культуры, занимающихся циклическими видами спорта.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 55 студентов факультета физической культуры Вологодского государственного университета, занимающиеся циклическими видами спорта, в возрасте от 17 до 24 лет. Среди них 29 легкоатлетов (10 девушек и 19 юношей) и 26 лыжников (10 девушек и 16 юношей). Изучены некоторые показатели физического развития, общей физической работоспособности. Проанализирована успеваемость студентов. Обработка данных

осуществлялась посредством программы «Statistica 6.0».

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что данная выборка студентов характеризуется средним уровнем физического развития по комплексу показателей (вес, рост, динамометрия, ЖЕЛ, окружности звеньев тела, и др.), средним уровнем общей физической работоспособности, хорошим состоянием автономной нервной системы и отличным уровнем интегральной оценки физического состояния.

По всем рассматриваемым показателям не было выявлено статистически значимых различий ($p>0,05$) между рассматриваемыми выборками лыжников и легкоатлетов. Однако группы характеризуются некоторыми особенностями. Лыжники обладают более высокими показателями окружностей грудной клетки в паузе (93,4±3,6 см), на максимальном вдохе (99,6±3,7 см) и выдохе (92,04±3,5 см), ЧСС (61,9±1,8 уд/мин), АДс (125,6±7,1мм.рт.ст.), АДд (65,8±4,5 мм.рт.ст.), ЖЕЛ (4,2±0,9 л), пробы Руфье (3,57±0,8), индекса Пинье (13,5±6,4) и жизненного индекса (62,3±8,9). Легкоатлеты имеют преимущество в таких показателях как: экскурсия грудной клетки (8,07±2,1 см), вес (67,3±10,3 кг), окружность шеи (35,1±3,1 см), сила правой кисти (42,5±7,9 кг), левой кисти (46,0±10,2 кг) и становой тяги (119,5±33,3 кг), коэффициент пропорциональности развития (88,1±6,3), индекс Кетле (388,9±48,1) и силовые индексы правой кисти (63,24±7,25), левой кисти (68,20±10,27) и становой тяги (175,32±34,22).

Обработав данные по сдаче экзаменационных сессий исследуемой группы за время их обучения в университете, мы получили среднюю оценку 4,1±0,5 балла, оценку за текущий год по теоретическим дисциплинам - 4,2±0,7 балла, за текущий год по дисциплинам, предусматривающим практическую двигательную деятельность - 4,1±0,15 балла. Причем успеваемость лыжников выше легкоатлетов за весь период обучения на 0,2 балла, за текущий год по теоретическим и практическим дисциплинам на 0,1 балла.

В выборках у девушек за весь период обучения лыжницы учились лучше на 0,2 балла. За текущий год по теоретическим дисциплинам легкоатлетки опередили лыжниц на 0,2 балла, а по практическим на 0,3 балла, что связано с совпадением соревновательного периода с окончанием 1 семестра (зимней сессией) и семестром 2А (весенней сессией).

В выборках у юношей успеваемость лыжников лучше, чем легкоатлетов за весь период обучения и за текущий год по теоретическим дисциплинам на 0,1 балла, а за текущий год по практическим дисциплинам на 0,3 балла.

Проведя корреляционный анализ было установлено, что с некоторыми антропометрическими показателями были выявлены статистически

значимые взаимосвязи (при $p<0,05$), а именно:

- между средней оценкой за весь период обучения и ростом стоя ($r=-0,384$), ростом сидя ($r=-0,300$), окружностью шеи ($r=-0,378$), силой правой ($r=-0,413$) и левой кисти ($r=-0,393$), становой силой ($r=-0,366$), ЖЕЛ ($r=-0,333$), пропорциональностью грудной клетки ($r=0,293$), силовыми индексами правой ($r=-0,371$) и левой ($r=-0,346$) руки, силовым индексом становой тяги ($r=-0,382$);
- между средней оценкой за теоретические дисциплины и окружностью предплечья ($r=-0,315$), ростом стоя ($r=-0,347$), ростом сидя ($r=-0,281$), окружностью шеи ($r=-0,353$), силой левой ($r=-0,349$) и правой кисти ($r=-0,340$), становой силой ($r=-0,304$), ЖЕЛ ($r=-0,332$), экскурсией грудной клетки ($r=0,328$), силовым индексом левой руки ($r=0,477$) и силовым индексом становой тяги ($r=-0,790$) при $p<0,05$;
- между средней оценкой по дисциплинам, предусматривающим практическую двигательную деятельность и окружностью грудной клетки на вдохе ($r=0,786$), обхватом правого плеча (СП) ($r=0,371$) и левого плеча ($r=0,636$), жировой складкой на животе ($r=0,377$) и спине ($r=0,293$), силой правой кисти ($r=0, 642$) при $p<0,05$.

В ряде случаев можно отметить наличие взаимосвязей с тенденцией к значимой (при $p<0,1$):

- между средней оценкой за весь период обучения и окружность предплечья (мах) ($r=-0,250$), весом тела ($r=-0,239$), жизненным индексом ($r=-0,242$) и экскурсией грудной клетки ($r=-0,255$);
- между средней оценкой за теоретические дисциплины и окружностью правого ($r=-0,235$) и левого напряженного плеча ($r=-0,223$), окружностью правого плеча в спокойном состоянии ($r=-0,209$), толщиной жировой складки на животе ($r=0,206$), весом тела ($r=-0,231$) при $p<0,1$;
- между средней оценкой по дисциплинам, предусматривающим практическую двигательную деятельность и окружностью плеча в напряженном состоянии ($r=0,235$), силой левой кисти ($r=-0,244$) и становой силой ($r=0,203$) при $p<0,1$.

Данные зависимости свидетельствуют о том, что у студентов занимающихся циклическими видами спорта, чем выше оценки как за весь период обучения в вузе, так и по теоретическим дисциплинам за текущий учебный год, тем ниже у них показатели, характеризующие уровень физического развития (но следует отметить, в пределах нормы).

Кроме того, противоположная картина наблюдается по дисциплинам,

предусматривающим двигательную деятельность. Чем выше успеваемость студентов, тем лучше их физическое развитие. Но, нас заинтересовал факт тенденции к значимой обратно пропорциональной взаимосвязи данных оценок с силой левой кисти. Мы предполагаем, что это может быть связано с тем, что у спортсменов, а особенно у циклистов, левая рука развита хорошо. Левая рука отвечает за такие особенности как: абстрактное мышление, образная память, ритм, интонация, ориентировка в пространстве.

Проанализировав данные за текущий год по посещаемости учебных занятий студентами, занимающимися циклическими видами, нами были выведены показатели пропусков занятий. В среднем они пропустили 46,1 занятия, из них 34,2 по неуважительным причинам и 11,7 по уважительным причинам (рис. 21).

Отметим, что лыжниками было пропущено на 2,4 занятия больше, чем легкоатлетами, но по неуважительным причинам лыжниками пропущено меньше на 4,2 занятия и по уважительным больше в среднем на 7 занятии.

В выборках у девушек сложилась следующая ситуация: лыжницы в среднем пропускают на 22,9 занятия больше. По неуважительным причинам у легкоатлеток пропущено 15,6 занятий, у лыжниц 28,7. По уважительным 7,2 и 17 соответственно. Как правило, неуважительные пропуски занятий у лыжниц связаны с участием их в соревнованиях без официального распоряжения декана.

В выборках у юношей показатели несколько иные: легкоатлеты в среднем пропускают на 8,2 занятии больше, чем лыжники. По неуважительным причинам легкоатлеты пропускают 47,7 занятий, а лыжники 34. По уважительным причинам - легкоатлеты 9,1 занятий, против 14,4 у лыжников.

Проведя корреляционный анализ, было установлено, что с посещаемостью занятий и некоторыми антропометрическими показателями были выявлены статистически значимые (при $p<0,05$) взаимосвязи:

- между пропусками занятий и окружностью грудной клетки на вдохе ($r=0,275$), окружностью предплечья (мах) ($r=0,397$), толщиной жировой складки на спине ($r=-0,348$), окружностью шеи ($r=0,782$), коэффициентом пропорциональности развития ($r=-0,367$), экскурсией грудной клетки ($r=0,338$), силовыми индексами левой ($r=0,305$), правой руки ($r=0,399$) и становой тяги ($r=0,280$);
- между пропусками занятий по неуважительной причине и окружность предплечья (мах) ($r=0,433$), толщиной жировой складки на спине ($r=-0,289$), силой правой ($r=0,426$) левой руки ($r=0,361$) и становой тягой

(r=0,287), экскурсией грудной клетки (r=0,328), силовыми индексами левой (r=0,387), правой руки (r=0,476) и становой тяги (r=0,340);

- между пропусками занятий по уважительной причине и окружность правого (r=0,337) и левого бедра (r=0,331), жировой складкой на спине (r=-0,356), коэффициентом пропорциональности развития (r=-0,367).

Кроме того, в ряде случаем можно отметить наличие взаимосвязей с тенденцией к значимой (при $p<0,1$), а именно:

- между пропусками занятий и окружностью правого (r=0,242) и левого плеча (r=0,208) в напряженном состоянии и правого (r=0,227) и левого плеча (r=0,225) в спокойном состоянии (r=0,231), и интегральной оценкой физического состояния организма (r=-0,211);
- между пропусками занятий по неуважительной причине и окружностью правого (r=0,253) и левого плеча (r=0,227) в напряженном состоянии и правого (r=0,235) и левого плеча (r=0,237) в спокойном состоянии (r=0,231);
- между пропусками занятий по уважительной причине и окружность правой голени (r=0,212), жировой складкой на животе (r=-0,223), экскурсия грудной клетки (r=0,220), жизненным индексом (r=-0,207).

Полученные взаимосвязи свидетельствуют о том, что пропуская занятия, студенты факультета физической культуры, занимающиеся циклическими видами спорта, так или иначе занимаются деятельностью, которая обеспечивает оптимальный уровень физического развития. Но чем больше студенты пропускают занятия по неуважительным причинам, то тем выше зависимость показателей, свидетельствующих о лучшем развитии пояса верхних конечностей, что скорее связано с трудовой деятельностью (работа грузчиками, подсобными рабочими, охранниками). В то время как у пропускающих по уважительным причинам лучше развит пояс нижних конечностей, что непосредственно связано со спортивной деятельностью. И в том и другом случае деятельность студентов во время пропуска занятий обуславливает снижение жировой прослойки.

Следует отметить некоторые причины полученной картины. Мы посмотрели посещаемость занятий, фиксируя пропуски как по уважительной, так и не по уважительной причине и прокоррелировали их с успеваемостью. Естественно, что чем больше студент отсутствует на занятиях, тем больше у него проблем со сдачей экзаменационных сессий, у них ниже успеваемость как за весь период обучения (r=-0,261), так и по теоретическим дисциплинам (r=-0,373) и дисциплинам, предусматривающим двигательную деятельность (r=-0,447) при $p<0,05$.

Однако наиболее выраженная статистически высоко значимая взаимосвязь (при $p<0,01$) в этом случае наблюдается с пропусками занятий по неуважительной причине с оценка за весь период $r=-0,365$, с оценкой по теоретическим дисциплинам $r=-0,417$, с оценкой по дисциплинам предусматривающим двигательную подготовку $r=-0,475$.

В то же время взаимосвязь с пропусками по уважительной причине очень слаба, что говорит о том, что если студент находится на тренировочных сборах или соревнованиях, то не являются помехой для освоения учебных дисциплин в целом ($r=0,078$) и в частности теоретических курсов ($r=-0,087$). Однако такие студенты могут испытывать некоторые затруднения с дисциплинами, предусматривающими двигательную деятельность. Так, нами отмечена тенденция к значимой взаимосвязи данных оценок с пропусками занятий по уважительной причине ($r=-0,243$) при $p<0,1$, т.е. чем больше студент пропустил таких занятий, тем несколько хуже у него оценка по сравнению со студентами, не пропускающими занятия.

Таким образом, выявленный уровень физического здоровья по исследуемым показателям и полученные корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о наличии у студентов ФФК циклических видов спорта потребности в сохранении и укреплении физического здоровья в процессе занятий избранным видом спорта во время обучения в вузе.

Список литературы:

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дис… докт. наук. - Барнаул, 2000. - 48 с.
2. Бойко Е.С. Физическое здоровье, образ жизни студентов и их влияние на качество профессиональной подготовки / Е.С. Бойко // Здоровье студенческой молодежи вузов города Брянска: материалы круглого стола / под ред. В.М. Сканцева. - Брянск: БГТУ, 2013. – 3 - 9 с.
3. Орехова, Г.Ф. Влияние современного педагогического процесса на здоровье учащихся и учителей / Г.Ф. Орехова //Начальная школа: плюс, минус. - 2002. - №10. - С. 17- 26.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Евдокимов И.М, Спицын О.Л
Военная Академия Связи, Санкт-Петербург

Аннотация: Для того чтобы познать сущность физических упражнений как средства развития физических способностей человека следует всегда помнить о том, что его организм представляет единое целое.

«0рганизм, - писал физиолог ИЛ Павлов, - состоит из массы крупных отдельных частей и из миллиардов клеточных элементов, производящих массу отдельных явлений, однако между собой тесно связанных и образующих объединенную работу организма».

Очень важна для понимания многих сторон деятельности организма человека его взаимосвязь с окружающей средой. «Организм, - утверждал физиолог И.М. Сеченов, - без внешней, среды поддерживающей его существование, невозможен; поэтому в научное определение организма должна входить и среда, влияющая на него, так как без последней существование организма невозможно».

В целом в организме отдельные органы и системы органов находятся во взаимосвязи и непрерывном взаимодействии при ведущей роли центральной нервной системы и главное - коры больших полушарий головного мозга.

Ключевые слова: организм человека, неравновесное психическое состояние, психологическая активность, двигательный режим, физическая подготовленность, психогигиена, психопрофилактика.

EFFECT OF EXERCISE ON THE HUMAN NERVOUS SYSTEM

Evdokimov IM, Spitsyn OL
Military Academy Of Communications, St. Petersburg

Abstract: In order to know the essence of physical exercise as a means of development of physical abilities of the person should always remember that his body is whole. "Ganism wrote physiologist IL Pavlov, consists of a large mass of individual parts and of the billions of cellular elements, producing a mass of separate phenomena, but between closely related and form a United body". Very important for understanding many aspects of the human body its relationship with the environment. "The body, " said physiologist I.M. Sechenov, without external environment supporting his existence is impossible; therefore, scientific definition of the body must include, and the environment that affect it, because without the latter, the existence of the body is impossible." In the whole body, individual organs and organ systems are interrelated and continuous interaction with the leading role of the Central nervous system and most importantly - the cerebral cortex of the brain.

Keywords: the human body, nonequilibrium mental state, psychological activity, movement, physical fitness, mental health, psychoprophylaxis

Нервная система человека представляет единое целое, но условно ее можно подразделить на центральные и периферические отделы. Так, головной и спинной мозг является центральными отделами нервной системы, а нервы, связывающие все чести и органы тела с головным и спинным мозгом, - периферическим отделом. К нему относится и вегетативная нервная система, иннервирующая внутренние органы и кровеносные сосуды.

Центральная нервная система состоит из спинного мозга, продолговатого мозга, мозжечка, среднего мозга, промежуточного, коры больших полушарий.

Основным механизмом нервной деятельности является рефлекс.

Рефлексом называется ответная реакция организма на раздражение до внешней или внутренней среды, осуществляемая при участии центральной нервной системы. Путь, по которому проходит возбуждение в виде нервных импульсов от места раздражения до органа, выполняющего ответную реакцию, называют рефлекторной дугой. Основными элементами рефлекторной дуги являются: рецепторы; центростремительные (афферентные, чувствительные) нервы, проводящие возбуждение в центральную нервную систему;

вставочные (передаточные) нейроны в центральной нервной системе;

центробежные эфферентные нейроны (двигательные, секреторные), проводящие возбуждение к периферическим органам;

исполнительные органы - мышцы, железы и другие ткани.

Морфологические структуры, в которых происходит передача возбуждения с окончаний нервных волокон на другие нервные, мышечные или железистые клетки, называются синапсами. Передача возбуждения в синапсах осуществляется химическим посредником - медиаторам. В одних синапсах медиатором является ацетилхолин. в других - симпантии.

Рефлексы могут быть: врожденными, или безусловными (отдергивание руки при уколе, разгибание в коленном суставе при ударе по сухожилию четырехглавой мышцы бедра - коленный рефлекс, выделение слюны при действии пищи на рецепторы слизистой оболочки ротовой полости и т.д.) и приобретенными в течение жизни, или условными.

Деятельность центральной нервной системы протекает на основе взаимодействия двух нервных процессов - возбуждения и торможения. Торможение - это активная задержка деятельности. В работе нервных центров этому процессу принадлежит не менее важная роль, чем процессу возбуждения. Только на основе точных научных соотношений между этими процессами в центральной нервной системе возможна согласованная

(координированная) деятельность организма.

Высшая нервная деятельность человека существенно отличается от высей нервной деятельности животных. У человека сигналы внешнего мира могут заменяться их словесным выражением, которое оказывается таким же реальным раздражителем для высшей нервной деятельности, как непосредственны влияния окружающей среды. Таким образом, человек имеет возможность создавать представления о внешнем мире при помощи речи, письма, картин, нот.

Способность заменять действительные раздражения их словестными выражениями возникла с развитием у человека «второй сигнальной системы - основы человеческого мышления и сознания.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние , прежде всего, на деятельность нервной системы и в особенности на функции ее высшего отдела - коры полушарий. В высшей нервной деятельности происходят изменения, выражающиеся в увеличении силы возбудительных и тормозных процессов, в создании большей уравновешенности и большей подвижности этих процессов. Формирующиеся в результате занятий физическими упражнениями новые условные рефлексы обогащают возможности центральной нервной системы и ее дальнейшей деятельности. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями в коре больших полушарий головного мозга образуется сложная система условных рефлексов, позволяющая каждому движению протекать легко и экономно. Такая слаженная система называется динамическим стереотипам.

В процессе систематического выполнения разнообразных физических упражнений мозг закрепляет в памяти, накапливает огромный фонд приспособительных действий, многократное повторение которых ведет к образованию прочных двигательных навыков.

Как показывают многочисленные исследования, умственная деятельность современного человека сопровождается часто чрезмерным эмоциональным напряжением. Эта чрезмерно-выраженная эмоциональная напряженность не находит выхода в мышечной работе, которая эволюционно с ней связана. При частом повторении такая нервно-психическая напряженность в условиях ограничения двигательной активности может привести к снижению эффективности работы и целому ряду заболеваний сердечно-сосудистой системы, язвенной болезни и т. д. Компенсация недостающей двигательной активности для специалистов преимущественно умственной деятельности способствует профилактике отрицательных последствий чрезмерного эмоционального напряжения,

монотонии и гипокинезии. В настоящее время имеется обширная отечественная и зарубежная литература, свидетельствующая о прямой связи заболеваний сердечнососудистой системы с нервно-эмоциональным напряжением. Убедительные данные о роли нервного напряжения в возникновении гипертонической болезни получены при обследовании в годы Великой Отечественной войны 22 тысяч бойцов Ленинградского фронта (Г. И, Косицкмй, 1977) У бойцов, находящихся в тыловых частях, гипертония наблюдалась в 4,6% случаев, в боевом охранении - в 19,4%, на передовой в течение 1-6 месяцев - в 27% случаев.

Постоянное напряжение нервной системы, психические травмы способствуют развитию атеросклероза. Рост числа заболеваний системы кровообращения наблюдался в странах, для которых был характерен быстро нарастающий и более напряженный темп жизни, предъявляющий повышенные требования к нервной системе (Г. И. Косицкий, 1977). Исследования свидетельствуют, что тяжелый атеросклероз коронарных артерий у людей умственного труда встречается примерно втрое чаще, чем у людей, занимающихся физическим трудом. Интересные данные в этом плане приведены в монографии Г.И. Косицкого (1977). Автор подчеркивает, что особенно неблагоприятно на сердечнососудистую систему влияют отрицательные эмоции. При обследовании 7 тысяч работников металлургического предприятия у начальников цехов атеросклероз сосудов сердца выявлялся вдвое - втрое чаще, чем у грузчиков в каменщиков. В работе отмечено, что частота коронарных нарушений соответствует степени нервного напряжения, связанного с профессией. Среди врачей-анестезиологов, работа которых связана с высоким напряжением из-за ответственности за жизнь больного, коронарная болезнь сердца возникала в 3-4 раза чаще и в среднем на 8 лет раньше, чем у врачей-дерматологов . У преподавателей университета коронарная болезнь возникает в несколько раз чаще, чем у фермеров или рабочих. При сравнении заболеваемости инфарктом миокарда у лиц старшего возраста, живущих в различных городах, выявлено, что среди жителей Москвы заболеваемость в 2,5 раза выше, чем в других городах. Это связано с высоким темпом жизни, отличающим Москву от других населенных пунктов»

Отрицательные эмоции в значительной мере «разряжаются» в мышечной работе (Ф, П, Космолинский 1976; Г.И. Косицкий, 4977; В.В. Фролькис 1988). Но в жизни современного человека резко уменьшается удельный вес физического труда. Количество же поводов для возникновения отрицательных эмоций не уменьшилось. Появилась диспропорция между величиной отрицательных эмоций и биологическим способом «разрядки» возникающих в организме сдвигов. Биологическая

природа требует «разрядки» путем интенсивной мышечной деятельности. Для человека, живущего в условиях современной цивилизации, подобная разрядка неприемлема. Неразряженная эмоция становится опасной: «вегетативная буря» всей своей мощью может обрушиться на механизмы, регулирующие деятельность внутренних органов (Г, И. Косицкнй, 1977).

Один из наиболее верных способов ослабления сдвигов при отрицательных эмоциях - интенсивная мышечная деятельность. Она имеет особо важное значение для профилактики поражения сердечно- сосудистой системы (Г. И. Косицкий, 1977; Ф. П. Космолинский, 1976; В.В. Фролькис, 1988). Работа мышц - фактор, способствующий не только «разрядке», но и предупреждению эмоционального напряжения за счет формирования компенсаторных возможностей и повышения устойчивости организма (Г. И Косицкий, В. М. Смирнов, 1970; Б. В. Ендальцев, 2002).

Физическая тренировка — это прежде всего тренировка центральной нервной системы, это совершенствование самого органа управления двигательной деятельностью человека.

Список литературы:

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие.- М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – 288с.
2. Ганзен В.А., Юрьев А.И. Системное описание психических состояний, возникающих в процессе восприятия информации / Вестник ЛГУ. Сер.6 Вып. 1. – 1987. –с.50-58.
3. Евдокимов М.А., Караван А.В. Психолого-педагогические основы регуляции психического состояния обучаемых в вузах средствами физической подготовки и спорта: Монография.- СПб.: ВИТУ, 2006.- 175с.
4. Евдокимов М.А. Психология человека: Учебное пособие .-СПб.: ВИФК, 2006. – 172с.
5. Марищук В.Л., Романенко Н.В., Евдокимов М.А. Психология физической подготовки и спорта: Учебник. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2005.-392с.
6. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце- М.; Наука, 1977.-182с.
7. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс.-М.; Наука, 1970.-200с.
8. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни.-Л.; Наука, 1988-240с.

9. Ендальцев Б.В. Здоровье, здоровый образ жизни – понятия, содержание. – Мат. Всеросс. Науч.- практ. конф.- СПб.: ВИФК, 2002.-С.74-77.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА ПО ЗДОРОВЬЕСОЗИДАНИЮ СТУДЕНТОВ

Кашафутдинов М.С., Зайнуллин М.С.
Стерлитамакский институт физической культуры, Стерлитамак

Аннотация. В данной статье освещен вопрос организации физкультурно-оздоровительной деятельности ВУЗа по здоровьесозиданию студентов через их двигательную активность.

Ключевые слова: здоровьесозидание, студенты, двигательная активность.

THE ORGANISATION OF THE INSTITUTE HEALTH AND FITNESS WORK ON STUDENTS' HEALTH IMPROVING

Kashafutdinov M.S., Zaynullin M.S.
Sterlitamak Institute of Physical Education, Sterlitamak

Abstract: this article is about the organization of the institute health and fitness work on students' health improving by means of physical activity.

Keywords: health improving, students, physical activity.

В России в настоящее время остро стоит проблема сохранения и приумножения здоровья населения в связи с усложнением социально-экономической и экологической ситуаций. Статистические данные свидетельствуют о продолжающемся падение уровня телесного и психологического здоровья студентов. Это вызывает серьезную обеспокоенность политиков, педагогов, врачей, общественности. Большое число нашей молодежи ведет малоподвижный образ жизни.

Проблема здоровьесозидания – комплексная проблема. В последнее время появились несколько направлений исследований: философско-социологические, медико-гигиенические, психолого-педагогические (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.П. Казначеев, М.Я. Виленский, Ю.М. Орлов и многие другие). Несмотря на возрастающее количество научных трудов в данной сфере все еще отсутствует целостная концепция деятельности по сохранению и совершенствованию здоровья студентов, их здоровьесозидание [12]. В последние время в психологии появился термин саногенное мышление. Проводя параллель между умственной деятельностью и здоровьем Ю.М.Орлов ввел понятие саногенное (здоровое)

мышление [1,2,3,4].

Потребность в двигательной активности является характерной особенностью растущего организма. Отмечено, что занятия физическими упражнениями улучшают самочувствие, укрепляют здоровье. Гиподинамия является главной проблемой нашего времени. В многочисленных литературных источниках мы находим подтверждение этим истинам.

Студенты ВУЗа обязаны посещать все уроки физической культуры и по желанию факультативно посещать занятия спортивных секций. Мы отмечаем, что не устранены существенные противоречия между физическими нагрузками, которые испытывает студент в процессе учебы и состоянием его здоровья. Недостаточная теоретическая и практическая разработанность проблемы, ее большая социальная значимость обусловила выбор темы нашего исследования.

Цель исследования. Обосновать и экспериментально проверить организацию физкультурно-оздоровительной деятельности студентов ВУЗа для их здоровьесозидания.

Опираясь на анализ психолого-педагогической литературы, а также на передовой и собственный педагогический опыт, в соответствии с целью, была выдвинута следующая гипотеза исследования.

Процесс здоровьесозидания студентов ВУЗа будет более эффективным, если использовать оздоровительную ходьбу и бег.

Исходя из цели и гипотезы были определены следующие задачи исследования: - провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; - определить и экспериментально апробировать здоровьесозидающую технологию, которая заключается в оздоровительной ходьбе и беге; - разработать методические рекомендации для студентов по применению оздоровительной ходьбы и бега целях здоровьесозидания.

Организация исследования. Для получения объективных результатов экспериментальной работы были сформулированы две выборки испытуемых по 25 студенток института физкультуры. Студентки контрольной группы оздоровительной ходьбой и бегом не занимались, вели обычный образ студенческой жизни. Студентки экспериментальной группы дополнительно использовали для здоровьесозидания оздоровительную ходьбу и бег.

Нас заинтересовал вопрос, является ли образ жизни студента дневного отделения учебного заведения здоровьесозидающим? Изучение данного вопроса показало, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом не являются массовым среди молодежи. Нами проведено исследование применения будущими учителями саногенных

(здоровьесозидающих) технологий. Анкетирование студенток выявили их мотивацию. Отмечено, что 78% студентов к факторам здорового образа жизни относят питание, 93 % - употребляемую воду, 85% - свободное время, 98,9% - двигательную активность, 87% - уровень материального благосостояния, 89% - состояние окружающей среды, 95% - возможности активного отдыха и т.д. Мы видим, что наибольшее количество студенток связывают здоровый образ жизни человека и двигательную активность. Исследуя вопрос личного здоровьесозидния, мы получили отрицательные ответы. В период учебы в ВУЗе продолжается физическое развитие студенток. Под физическим развитием мы понимаем комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет физическую дееспособность организма. Физическое развитие определяется эндогенными (внутренними), экзогенными (внешними), и социально-экономическими факторами. Основными методами исследования физического развития являются наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия. Антропометрические измерения дополняют и уточняют данные наружного осмотра, дают возможность точнее определить уровень развития человека. Мы рассматривали следующие показатели: рост стоя и сидя, вес тела, окружности шеи, грудной клетки, плеча, бедра и голени. Кроме этого мы определяли величину жизненной ёмкости лёгких, проводили функциональную пробу на задержку дыхания на максимальном вдохе, (проба Штанге), пробу на задержку дыхания на максимальном выдохе (проба Генчи). Определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление, а так же проводили пробу Руфье. Это самый простой и доступный способ определения состояния сердечно-сосудистой системы.

В нашем исследовании мы придерживаемся определения образа жизни как способа удовлетворения потребностей в рамках существующих природных и социальных ограничений, и включает три категории: уровень, качество и стиль жизни. В экспериментальной группе для здоровьесозидания и формирования здорового образа жизни студенток мы предложили кроме обязательных занятий физического воспитания включать занятия оздоровительной ходьбой и бегом. Занятия проводились три раза в неделю в течение 40 минут. Оздоровительная ходьба и бег являются самыми доступными формами занятий. Нагрузку легко дозировать для каждого студента. Контроль осуществлялся по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Мы рекомендовали студенткам следующие нагрузки по ЧСС в зависимости от общего самочувствия и дневной физической нагрузки: 120 ударов в минуту – подготовительная, разминочная нагрузка; 120 - 140 ударов в минуту – восстановительно-поддерживающая нагрузка;

140 – 160 ударов в минуту – развивающая нагрузка. Серьезное внимание уделяли личной гигиене во время занятий оздоровительной ходьбой и бегом (одежда, обувь). Занятия проводились через 1,5 – 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за 2 часа до сна. После занятий студентки принимали душ.

Результаты и их обсуждение. Наш педагогический эксперимент проводился с сентября 2013 года по апрель 2014 года. Кроме врачебного обследования мы исследовали физическую подготовленность студенток обеих групп. Мы провели ряд тестов двигательной подготовленности, которая включала следующие показатели: кардиореспираторную выносливость – тест Купера (12-минутный бег) и бег на 1000 м; скоростно-силовой показатель (прыжок в длину с места); быстроту (бег 30 м со старта). В сентябре 2013 года мы провели тестирование двигательной подготовленности студенток, которое позволило определить исходный уровень развития физических качеств на начало эксперимента. Были получены следующие результаты, которые предоставлены в таблице 1.

Медицинское обследование, проведенное в начале эксперимента, в обеих группах показало, что уровень здоровья студенток приблизительно одинаков. Методы математической статистики показали, что различия в показателях здоровья оказались недостоверными (t=0,95; p>0,6).

Таблица 1 Результаты студенток в начале эксперимента

виды	1000 м (мин)	30 м (сек)	Прыжки в длину	12-мин тест Купера	1000 м (мин)	30 м (сек)	Прыжки в длину	12-мин тест Купера
	ЭГ				КГ			
X ср	5.05	5.2	1.45	2.1	5.06	5.2	1.47	2.1
t, p	t=12,22 при p > 0,05							

Из таблицы 1 мы видим, что среднеарифметические показатели как в контрольной, так и эксперимента почти одинаковые. Математическая обработка результатов до эксперимента показала, что различие недостоверно (p > 0,05). Таким образом, исходное состояние одинаковое и мы можем сравнивать две группы испытуемых.

После проведенного эксперимента в мае 2014 года нами было проведено повторное тестирование по тем же тестам, и в той же последовательности. Результаты тестирования после проведенного эксперимента мы видим в таблице 2.

Таблица 2. Результаты тестирования в конце эксперимента

виды	1000 м (мин)	30 м (сек)	Прыжки в длину	12мин тест Купера	1000 м (мин)	30 м (сек)	Прыжки в длину	12мин тест Купера
	ЭГ				КГ			
X ср	4.35	4,9	1,75	2,6	5,00	5,1	1.51	2.1
t, p	t=0,64 при p < 0,05							

Из таблиц 1 и 2 мы видим, что среднеарифметический показатель теста Купера в контрольной группе ниже, чем в экспериментальной группе. Такие же изменения мы видим и в других тестах. Из этого можно предположить, что физическая подготовленность в экспериментальной группе стала лучше. В нашем эксперименте различия между среднеарифметическими результатами экспериментальной и контрольной группами считаются достоверными при 50%-ном уровне значимости. В нашем случае $t=0,64$ при $p < 0,05$.

В конце нашего исследования срез показал, что студенты экспериментальной группы улучшили показатели здоровья и стали меньше болеть. Разница в показателях увеличилась до достоверных величин ($t = 8,55$; $p < 0,5$).

Для оценки изменений в сердечно-сосудистой системе студенток под влиянием оздоровительной ходьбы и бега мы использовали пробу Руфье. Произошедшие изменения сердечно-сосудистой системы студенток представлены в таблице 3.

Таблица 3. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на показатели сердечно-сосудистой системы

Проба Руфье			
Группы	до эксперимента	после эксперимента	Достоверность
ЭГ n = 25	11,2±1,1	9,8±0,2	< 0,05
КГ n =25	11,3±1,3	11,0±0,5	> 0,05
Достоверность	> 0,05	< 0,05	

Данные таблицы 3 демонстрируют, что в экспериментальной группе до эксперимента индекс Руфье соответствовал 11,2±1,1балла, в контрольной 11,3±1,3 балла. Эти показатели характеризуются как удовлетворительный уровень адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. Различия между группами недостоверны (p >0,05).

После эксперимента результаты изменились. В экспериментальной группе индекс Руфье стал 9,8±0,2 балла, в контрольной 11,0±0,5 балла. Мы видим, что индекс Руфье в экспериментальной группе стал лучше. Этот показатель характеризуется как хороший уровень адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. В контрольной группе изменения не произошли. Математический подсчет t – критерия Стьюдента показал, что различия в группах достоверны (p < 0,05).

Таким образом, произошедшие изменения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы студенток доказывают положительное влияние оздоровительной ходьбы и бега. Из представленных данных видно, что за исследуемый период у студенток в экспериментальной группе показатель адаптационных свойств сердечно-сосудистой системы улучшился с отметки «удовлетворительно» до отметки «хорошо». Он стал 9,8±0,2 баллов, а в контрольной до 11,0±0,5 балла. Методы математической статистики показывают, что изменения достоверны. Улучшение в экспериментальной группе достоверно, что свидетельствует об эффективности оздоровительной ходьбы и бега.

Влияние оздоровительной ходьбы и бега на показатели дыхательной системы студенток оценивались с помощью проб ЖЕЛ (мл), проб Штанге и Генчи (сек). Полученные результаты свидетельствуют о достоверном улучшении функциональных показателей дыхательной системы в экспериментальной группе (p<0,05) по показателям пробы ЖЕЛ, пробы Штанге и пробы Генча, по сравнению с контрольной группой. Полученный результат можно объяснить тем, что в результате применения оздоровительной ходьбы и бега происходят изменения, которые и влияют на все органы и улучшают изучаемые показатели.

Результаты экспериментальной работы позволили сделать следующее заключение:

1. Теоретический анализ показывает, что проблема саногенной (здоровьесозидающей) деятельности студентов занимает одно из центральных мест в теории и практике психолого-педагогической науки. Этот вопрос в настоящее время особенно актуален.
2. Педагогический эксперимент показал, что использование студентами оздоровительной ходьбы и бега в процессе учебы в ВУЗе, способствует

их здоровьесозиданию. Результаты теоретических и экспериментальных изысканий, подтвердили гипотезу исследования.

3. Разработаны методические рекомендации, которые обеспечивают эффективность здоровьесозидания студентов в процессе учебы.

Список литературы:

1. Агаджанян, Н.А. Активный образ жизни и здоровье студента / Н.А. Агаджанян. – Ташкент. Медицина. 1989. – С. 8.
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1987. – 64 с.
3. Ананьев,В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев. – Спб,: Речь, 2007. -286 с.
4. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: 1990.
5. Двигательная активность и здоровье школьников: Методические рекомендации / В.Г. Камалетдинов, Е.Ю. Савченко, В.Б. Беседин, А.И. Пустозеров. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 72 с.
6. Добротворская, С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: автореф. дис…доктора пед. наук / С.Г. Добротворская. – Казань, 2002. – С. 8-12.
7. Зайцев, Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: дис. … д-ра пед. наук : 13.00.01 / Г.К. Зайцев. – Спб., 1998. – 409 с.
8. Ирхин, В. Н. Педагогическая система школы здоровья: генезис, принципы и закономерности развития: дис… д-ра пед. наук. 13.00.01. / В.Н. Ирхин,. Барнаул, 2002. – 283 с.
9. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. / В.П. Казначеев. – Москва-Кострома, 1996. – С. 246.
10. Маджуга, А.Г. Здоровьетворящее образование. / А.Г. Маджуга. – Уфа: РИО РУНМЦ МО РБ, 2008. – С. 80,105.
11. Науменко, Ю.В. Здоровьеформирующая функция образовательного процесса в школе: монография / Ю.В. Науменко. – Волгоград: ВГИПК РО, 2008. -386 с.
12. Орлов, Ю. М. Саногенное мышление / Составители А.В. Ребенок, О.Ю. Орлова. Серия: Управление поведением, кН. 1. – М.: Слай-динг, 2003. – 96 с.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Лотоненко А.В., д.п.н., профессор
Григорьев О.А., доцент
Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

Аннотация: в статье рассмотрена сущность здорового образа жизни студентов и намечена программа, направленная на его формирование в процессе физкультурных занятий.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студены, физкультурные занятия.

THE CONTENT AND DIRECTION OF HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS

Lotonenko A.V., the doctor of pedagogics, the professor
Grigoriev O.A., the associate professor
Voronezh State Pedagogical University

Abstract: The article describes the essence of a healthy lifestyle and the students planned program aimed at its formation during physical education classes.

Keyword: healthy lifestyle, studio, sports lessons.

Развитие науки и техники, постоянно увеличивающийся поток информации ведут к интенсификации учебного процесса в вузе. Это вызывает увеличение объема изучаемого материала, ведет к повышению интенсивности и напряженности умственного труда студентов. При таких условиях студенты подвергаются двум факторам риска: высокому нервно-эмоциональному напряжению и недостаточной двигательной активности. Все чаще обнаруживается невысокая функциональная подготовленность студенческой молодежи к поддержанию необходимой умственной активности. Продолжительные умственные перегрузки в сочетании с гиподинамией могут привести к снижению физических и психических возможностей студентов, к переутомлению и заболеваниям. К этому следует добавить неблагоприятную экологическую обстановку и сложные экономические и социальные условия. В борьбе с этими крайне нежелательными явлениями особое место занимает физическая культура как фактор укрепления здоровья человека и повышения его работоспособности, в частности, умственной.

Физическая культура в вузах представлена как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования целостного развития личности студента. Она обеспечивает оптимальный уровень развития у

молодежи духовных, телесных и социально-биологических аспектов жизнедеятельности и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой, созидательной активности студентов.

Формируемый потенциал физической культуры каждого студента определяется не только степенью развития физических способностей, но главным образом, мерой их комплексной реализации в совокупности с интеллектуальными, нравственными, психологическими качествами в учебной деятельности. При этом значение физической культуры в жизни студента связано, в первую очередь, с борьбой с малоподвижным образом жизни. Малоподвижный образ жизни современного человека приводит к тому, что нарушается функциональное состояние всех систем организма.

Обобщенными характеристиками эффективного внедрения средств физической культуры в учебный процесс, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, являются: длительное сохранение работоспособности в учебном труде; ускоренная врабатываемость; способность к ускоренному восстановлению; малая вариабельность функций, несущих основную нагрузку в различных видах учебного труда; эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, средняя выраженность эмоционального фона; снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы [1].

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни (ЗОЖ) как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности студенческой молодежи.

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека. Образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, но во многом зависит от мотивов деятельности, особенностей психики, состояния здоровья конкретного молодого человека. ЗОЖ объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Таким образом, ЗОЖ определяется как часть общей культуры человека, характеризующаяся определенным уровнем специальных знаний и мотивационно-ценностных ориентаций, приобретенных в результате воспитания, образования, самовоспитания. На формирование мировоззрения

как системы знаний и усвоенных культурных ценностей и направлена воспитательная и образовательная деятельность учреждений системы образования.

Разработка теории ЗОЖ является неотъемлемой частью теории здоровья. Эта категория служит как бы точкой пересечения объективных и субъективных факторов здоровья.

При этом, в научной литературе наметилось три основных подхода к пониманию ЗОЖ: философско-социологическое направление как интегральный показатель культуры и социальной политики общества; медико-биологическое и психолого-педагогическое, утверждающее ведущую роль мотивационно-ценностного отношения, сознания, поведения и ценностно-ориентированной деятельности личности для создания своей социокультурной макро- и микросреды жизнедеятельности.

Таким образом, можно утверждать, что здоровый образ жизни выступает ценностно-смысловым ориентиром для формирования физической культуры личности: физическая культура личности создает основания для формирования здорового образа жизни; здоровый образ жизни выступает условием личностного благополучия, развития и эффективности человека в различных видах деятельности.

Ориентация на здоровый образ жизни является компонентом общей культуры личности, представляет собой системное динамическое образование и включает три взаимосвязанных компонента: знания человека в области процессов и условий формирования здорового образа жизни; мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни; практическую деятельность, направленную на физическое совершенствование личности, определяющую состояние ее здоровья.

Мы считаем, что обучение в вузе может оказывать существенное влияние на формирование ориентации студентов на здоровый образ жизни при условии проектирования и реализации программы, где важными являются: углубление знаний студентов о здоровье, здоровых и вредных привычках, о здоровом образе жизни; формирование ценностных ориентаций на укрепление своего здоровья и применение полученных теоретических знаний и практических умений в педагогической деятельности в процессе учебы, а также активизация интереса к дальнейшему самопознанию в области валеологии [2].

В ходе наших исследований разработана программа, направленная на формирование ЗОЖ студентов. В процессе этой программы решаются следующие задачи:

- формирование деятельностного отношения к средствам физической культуры;
- освоение интеллектуальных, информационных, двигательных ценностей физической культуры;
- диагностика двигательной деятельности, двигательных способностей каждого студента и соотношение полученных результатов с личными мотивами и установками;
- разработка индивидуальных программ самостоятельных занятий физическими упражнениями в форме домашних заданий развивающей, коррекционной и реабилитационной направленности;
- формирование умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- обучение основам методики развития двигательных способностей, самоконтролю, методам коррекции напряженных эмоциональных состояний, самомассажу, закаливанию, обеспечению жизнедеятельности в природных условиях;
- формирование личной ответственности за состояние здоровья, формирование личной психологии здорового образа жизни.

Таким образом, эффективность формирования ЗОЖ студентов обусловлена закономерностями развития личности и основана на совокупности валеологических и психолого-педагогических принципов, средств, форм и методов в процессе физкультурного образования.

Список литературы:

1. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: Учебное пособие. / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А**.** Щеголев. – СПб.: ПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
2. Лотоненко, А.В. Культура физическая и здоровье : монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А Григорьев. – М. : Еврошкола, 2008. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Порубова А.Т., Меркулова В.С.
Санкт-Петербургский государственный университет, Колледж физической культуры, экономики и технологии

Аннотация: Рассмотрена возможность адаптации студентов к учебному процессу после каникул и повышения их умственной работоспособности с помощью комплексов специальных упражнений.

Ключевые слова: физические упражнения, умственная работоспособность, учебная нагрузка, умственная деятельность, двигательная деятельность, физическое воспитание, статическая выносливость.

PHYSICAL LOADS FOR ADAPTATION TO EDUCATIONAL PROCESS

Porubova A.T., Merkulova V.S.
St.Petersburg State University, College physical culture, economic & technology

Abstract: There was considered the possibility of students' adaptation to the educational process after the holydays and the possibility of the improvement of their mental capacity using a set of special exercises

Keywords: physical exercises, work and mental capacity, study load, mental activity, physical activity, physical education, a static fatigue.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и гармоничного развития личности студентов.

Она определяется социально- экономическими условиями, уровнем культуры общества и организацией физического воспитания, а так же индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения, функциональными возможностями студентов.

Оптимальная двигательная активность — необходимое условие укрепления здоровья.

Физкультура и спорт должны войти в повседневный быт тех, кто хочет сохранит умственную и физическую работоспособность, крепкое здоровье [1].

Физическая нагрузка может служить средством коррекции и устранению функциональных нарушений, вызываемых умственной работой.

Это повышает эффективность учебной деятельности и предупреждает переутомление ЦНС, а так же ускоряет адаптацию студентов к учебному процессу.

Систематические физические нагрузки оказывают тренирующее влияние на состояние внутренней среды организма, мобилизируют энергитические и защитные резервы для наступления адаптации организма к учебному процессу. Но физическая нагрузка не должна быть чрезмерной.

Она должна быть рациональной, иначе, возникают неблагоприятные изменения, которые отрицательно сказываются на адаптации. Эти изменения продляют ее наступление и могут привести к срыву механизма адаптации к учебному процессу. Работоспособность и здоровье в таком случае снижаются.

Научно-технический процесс и развитие науки требуют интенсификации процесса обучения студентов в колледже.

Это приводит к увеличению учебной нагрузки, которая вызывает значительные ухудшения работоспособности, как физической, так и умственной, а так же состояния здоровья студентов.

Проблема взаимосвязи умственной и физической деятельности особенно актуальна в настоящее время исходя из задач воспитания высокообразованных, интелектуальных специалистов. На умственное развитие современных специалистов в области физической культуры прямое воздействие оказывает изучение основ теоретических и практических знаний по дисциплинам предусмотренных программой обучения.

Качественная подготовка студентов невозможна без их активной учебно-трудовой последовательной деятельности, что требует мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств. В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем студентов, их физической и умственной работоспособностью.[2]

Работоспособность тесно связана с состоянием здоровья. Студенты имеющие низкую работоспособность и слабое здоровье — быстро утомляются, у них плохая память и следствием всего этого является плохая успеваемость.

Учебная нагрузка в условиях сниженной физической активности и переработки большого объема - приводит к умственному перенапряжению.

Правильная организация обучения должна предусматривать дифференцированный подход к студентам и балансового отношения уровня физического развития и умственной работоспособности.

Учебный процесс требует использования физической нагрузки, при котором необходимо применять наиболее эффективные виды спортивных упражнений как для активации умственной деятельности, так и для скорейшей адаптации к учебному процессу в колледже.

Переключение умственной работы на физическую И наоборот, способствуют изменению характера нагрузки на разные отделы и функциональные сдвиги ЦНС и нервно-мышечного аппарата, а это

способствует отдыху и восстановлению психофизиологических функций.

При организации работы студентов необходимо учитывать восприятие студентами новой информации и средств повышения умственной работоспособности.

На начало учебного года у студентов 4 курса защищающих выпускные квалификационные работы в июне месяце, увеличивается как двигательная активность, так и работа в статическом положении. Увеличивается объем получаемой информации, что сказывается на их умственной работоспособности.

Методы исследования. Трудный вопрос заключается в определении рационального уровня о двигательной активности и умственного напряжения для каждого студента колледжа, а особенно для тех, кто обучается по специальности 050141 «Физическая культура».

Особенности обучения на этой специальности является то, что теоретические курсы различных наук сочетаются с занятием спортом и работой.

Само сочетание видов деятельности в учебном процессе полезно, но имеет ряд особенностей, связанных с чередованием умственных нагрузок с большими физическими.

В результате исследований, в 2013 -2014г., в четырех физкультурных группах (вернувшихся с летней практики),было установлено, что через 2 недели после начала занятий у студентов появляются признаки утомления и снижения умственной работоспособности. Студенты с трудом поддерживали правильную осанку в положении сидя, в течении 6-8 часов на лекциях, ощущали усталость в руках и снижение скорости письма, снижалось внимание и появлялась раздражительность.

Снижение умственной работоспособности свидетельствовало о пониженной адаптации организма к приему новой информации и работы в статическом положении.

Организм еще полностью не переключился с физической работы на умственную. Степень влияния занятий различными спортивными дисциплинами на умственную работоспособность и адаптацию к учебному процессу изучена не достаточно и имеется ряд особенностей, связанных с чередованием умственных нагрузок с большими физическими.

Для снижения негативного воздействия работы в статическом положении и более быстрой адаптации к учебному процессу в начале года, и повышению умственной работоспособности были использованы различные упражнения и различные их сочетания. В процессе подбора были выбраны и предложены 3 комплекса, которые позволяют противостоять утомлению и

повышать умственную работоспособность. Упражнения комплексов выполнялись в перерывах между лекциями с продолжительностью 3-5 минут.

Комплекс 1 для повышения статической выносливости, снятия утомления с плечевого пояса; Комплекс 2 для расслабления кистей рук и мышц туловища;

Комплекс 3 для улучшения мозгового кровообращения и предупреждения зрительного утомления.

Через 2 недели были проведены повторные исследования и установлено, что показатели умственной работоспособности улучшились.

Данные комплексы были использованы в течении всего года и дали положительные результаты.

Выводы:

Проведенные исследования показали, что для повышения скорости адаптации организма студентов колледжа к работе в статическом положении, усвоению большого объема информации необходимо использовать специальные комплексы упражнений для повышения статической выносливости, для расслабления кистей рук, мышц туловища, улучшения мозгового кровообращения и предупреждения зрительного утомления.

Список литературы:

1. Соловьев В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. - 2004.№8-с.69-72
2. Столяров В.И., Больсевич В.К., Моченов В.П., Лубышев Л.И. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе. - М.: ТПФК, 2009.-320с.

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Коваль Т.Е.
Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация: Статья содержит результаты экспериментальной работы по изучению изменения адаптационного потенциала у студентов специальной медицинской группы. Изменение адаптационного потенциала представлено

как интегрированный показатель эффективности оздоровительных программ университета.

Ключевые слова: оздоровительная программа, адаптационный потенциал, скандинавская ходьба.

AN INTEGRAL CRITERION OF THE EFFICIENCY USING WELLNESS PROGRAMS FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Koval T.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: The Article contains the results of experimental work to study changes in the adaptive capacity of students of special medical group. Change adaptive capacity is presented as an integrated indicator of the effectiveness of the Wellness programs of the University.

Keywords: Wellness, adaptive capacity, Nordic walking.

Научные исследования последних лет в области уровня состояния здоровья учащихся студентов однозначно показывают на постоянную тенденцию его снижения. А последние пять лет количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличилось с 10% до 25%, в некоторых вузах страны до 40 %.

Высокий ритм и высокая психоэмоциональная напряженность в процессе учёбы студентов приводит к снижению их адаптационных возможностей. В условиях современного профессионального образования большую тревогу вызывает здоровье будущих специалистов, так как значительная интенсификация учебного процесса, использование различных образовательных технологий, хронический стресс, гипокинезия, ухудшение качества питания предъявляют повышенные требования к организму студентов. Тем не менее, организм человека имеет способность приспосабливаться к негативным факторам окружающей и социальной среды и тем самым адаптируется.

Идея адаптации явилась одной из ключевых моментов в процессе разработки оздоровительных программ в вузе. Оздоровительные программы в первую очередь создавались как средство увеличения двигательной активности учащихся специальной медицинской группы, и как средство восполнения её дефицита в повседневной и образовательной деятельности, а также процесса оздоровления организма студентов и повышение адаптационной составляющей.

В Санкт-Петербургском университете на общеуниверситетской кафедре

физической культуры и спорта был реализован новый проект по созданию комплекса оздоровительных программ. В программный комплекс вошли: йога, шейпинг, оздоровительное плавание, скандинавская ходьба, терренкур, аквааэробика, ритмическая гимнастика. В основу всех программ лёг единый научный подход и многолетний опыт работы со студентами специальных медицинских групп. Это позволило создать единый алгоритм проектирования, который включал в себя единые цели, разделённые на конкретные задачи, разнонаправленные способы реализации программы, обобщённые критерии оздоровительного эффекта, основные виды и направленности упражнений, учебные планы реализации и сроки программ. Одним из основных принципов при проектировании программ был принцип организации двигательной активности студентов, как на спортивных объектах Университета при участии преподавателя, так и самостоятельно без участия преподавателя.

В поисках критериев оценки эффективности реализации оздоровительных программ, были рассмотрены варианты использования различных показателей. Одним из таких показателей был выбран показатель адаптационного потенциала. Интерес, проявленный к адаптационному потенциалу, связан с тем, что в последнее время он стал использоваться для оценки интегрального критерия здоровья, который позволяет рассматривать адаптационные возможности организма, отражающие степень его динамического равновесия со средой.

В процессе исследования предполагалось, что динамика его изменения могла бы быть использована в качестве критерия оздоровительного эффекта, полученного в результате занятий оздоровительными программами.

Однако попытка проследить качественные и количественные изменения адаптационного потенциала в процессе общего мониторинга, используя генеральную совокупность всех студентов первого и второго курса специальной медицинской группы, не дала значимых статистических результатов.

Анализируя причины отсутствие значимых статистических результатов в изменении адаптационного потенциала, полученных в результате обработки данных мониторинга, была предпринята попытка использовать этот показатель, изменив требования к выборке.

Для проведения экспериментальной работы выборка была сформирована только из студентов специальной медицинской группы первого курса, занимающихся оздоровительной программой по скандинавской ходьбе.

Для оценки адаптационного потенциала и его динамики в процессе оздоровительных занятий была использована формула, рассчитанная эмпирическим путём. Следует отметить, что используемая формула для оценки функциональных резервов организм, доступна не только специалистам-медикам, но и широкому кругу педагогов, воспитателей и спортивных тренеров, и позволяет вычислить адаптационный потенциал системы кровообращения по заданному набору показателей. В основу данной формулы положена оценка уровня здоровья по Р.М. Баевскому.

Данная формула основана на использовании наиболее простых и общедоступных методов исследования (определение МТ, АД, ЧСС, роста, массы тела и возраста).

АП = 0,001 (ЧСС) + 0,014 (САД) + 0,008 (ДАД) + 0,009 (МТ) – 0,009 (Р) + 0,014 (В) – 0,27,

где:

АП – адаптационный потенциал;

ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин);

САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

Р – рост (см);

МТ – масса тела (кг);

В – возраст (годы).

Период наблюдения составил три месяца. К участию в наблюдениях были привлечены 28 студентов первого курса специальной медицинской группы, которые начали заниматься оздоровительной программой по скандинавской ходьбе.

Процесс наблюдения был организован следующим образом. В начале наблюдения до занятия оздоровительной программой по скандинавской ходьбе у студентов первого курса специальной медицинской группы были определены все требуемые по формуле показатели.

Частота сердечных сокращений и артериальное давление измерялись в состоянии покоя до занятия физической активностью. Артериальное давление измерялось автоматическим тонометром на запястье OMRON R2. Масса тела определялась путём взвешивания испытуемых на электронных напольных весах REDMOND RS-713 в одной и той же спортивной одежде. Показатели роста и возраста в расчётах принимались постоянными.

Занятия оздоровительной программой проводились три раза в неделю (два раза в присутствие преподавателя, один раз самостоятельно). Два раза в неделю перед занятиями у студентов, участвующих в

эксперименте, определялись в состоянии покоя ЧСС, САД и ДАД, масса тела.

Помимо занятий физической активностью по оздоровительной программе, каждому испытуемому были выданы рекомендации по правильному и здоровому питанию.

ОРГАНИЗАЦИЯ, УПРАВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Скобликова Т.В., Скриплева Е.В., Андреева В.Ю.
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Юго-Западный государственный университет», Курск

Аннотация: в статье рассматриваются условия организации, управления и повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и формирования здорового образа жизни студентов вуза.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровый образ жизни.

ORGANIZATION, MANAGEMENT AND MORE EFFECTIVE SPORTS AND RECREATION AND SPORTS ACTIVITIES AND PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS

Skoblikov TV, Skripleva EV Andreeva VY
State Educational Institution of Higher Professional Education "Southwestern State University", Kursk

Abstract: The article considers the conditions of the organization, the management and efficiency of physical culture and sports activities and a healthy lifestyle of university students.

Keywords: physical education, sports, students, healthy lifestyle.

Актуальность исследования определяется социальным заказом общества на подготовку специалиста, обладающего высокой культурой, профессиональной компетентностью, способного приобретать новые знания и реализовывать здоровьесберегающую деятельность. Однако существующая система профессиональной подготовки в вузе слабо учитывает изменения, происходящие в социокультурной сфере общества.

Анализ новых педагогических технологий, интенсивных методов и способов обучения, использующих психические и физические резервы человека, позволяет утверждать, что мы подошли вплотную к переосмыслению и коренной перестройке системы образования в целом, к эпохе принципиально нового системотехнологического вооружения будущего специалиста. Инновационный путь в педагогическом строительстве представляется нам как один из наиболее перспективных при решении задач повышения эффективности общего образования человека, его профессиональной подготовки. В современных условиях главное – привлечь общественность и ученых к проблеме подготовки конкурентоспособного в условиях международной интеграции и все возрастающей профессиональной и социальной конкуренции молодого человека.

Анализ мировых социокультурных и образовательных тенденций свидетельствует о том, что различные аспекты поведения человека в отношении своего здоровья и физической кондиции в последнее десятилетие стали объектом пристального внимания общества и предметом научных, в том числе междисциплинарных, исследований. Кроме того, современная социально-педагогическая ситуация объективно требует переосмысления роли и сущности непрофессионального физкультурного образования. Это обусловлено следующими причинами: приоритет жизни и здоровья является основополагающим принципом государственной политики России в области образования; образовательные учреждения в процессе реформирования системы образования переориентируются на социокультурное и личностносообразное направления, выполняют новую функцию – исследовательско-поисковую. Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема развития физической культуры личности, наряду с проблемами войны и мира, экологизации сознания человека, приобретает статус глобальной проблемы современности.

Как показано во многих исследованиях (И.М. Быховская, В.В. Колбанов, С.К. Комков и др.), в ряду важнейших параметров, определяющих успешную адаптацию и социальную мобильность личности, находятся стрессоустойчивость, способность к самоуправлению психическим и физическим состоянием, общая работоспособность и физическая кондиция человека. Состояние здоровья человека зависит от многих факторов, среди которых важное значение принадлежит образу жизни. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни, особенно в студенческий период, являются систематические занятия различными видами физкультурной деятельности и спортом. Вместе с тем, в отечественной педагогической практике до сих пор не удается успешно решить эту социально-педагогическую задачу: только 14,2% студентов

систематически занимаются физическими упражнениями; более 70% выпускников вуза считают, что они не получили необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В этой связи проблема формирования привычек здорового образа жизни, сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности существенно актуализируется на всех возрастных этапах развития личности и выступает как социально значимая задача, которая должна решаться за счет новых подходов в системе физического воспитания, эффективной реализации его потенциала. Современная система физического воспитания, детерминированная задачами двигательной подготовки в ущерб комплексному подходу к реализации всех ценностей физической культуры, не обеспечивает их использование для адаптации человека к современным условиям профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Только признание необходимости индивидуализации и дифференциации физического воспитания, освоение студентами интеллектуальных, коммуникативных, информационных, эмоциональных, мобилизационных и других ценностей физкультурной деятельности позволяет разрешить противоречие между уровнем накопленных знаний по проблемам становления физической культуры личности, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания – с другой. Проведенные в этом направлении исследования В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, А.А. Горелова, Т.В. Скобликовой и др. свидетельствуют о наличии существенных резервов реорганизации современной системы физического воспитания студентов, позволяющих выйти на качественно новый уровень ее функционирования.

Для решения обозначенных задач применялся комплекс методов: теоретический анализ и обобщение литературы, анализ отечественных и зарубежных исследований по проблемам формирования направленности личности и управления деятельностью человека, моделирование, системный подход, ретроспективный анализ собственной педагогической деятельности, анкетирование, беседа, педагогический эксперимент, анализ результатов деятельности студентов, методы математической статистики.

Для анализа процесса становления физической культуры личности студента представляют интерес работы [1], посвященные проблемам развития физической культуры (В.У. Агеевец, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, Ю.М. Николаев и др.), воздействия культуры на формирование личности (Г.Л. Ильин, М.С. Каган, Г.Г. Квасов, Б.Ф. Кваша, В.Ц. Хальзов, А.Ф. Киселев и др.), социологии физической культуры и спорта (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева и др.),

теоретико-методологических основ формирования учебного предмета «Физическая культура» (В.И. Лях, А.П. Матвеев, С.Б. Мельников и др.), профилактики состояния здоровья участников образовательного процесса (А.А. Найн, С.Г. Сериков, В.И. Михалев, И.И. Сулейманов, О.Л. Трещева. и др.), неспециального физкультурного образования (В.М. Выдрин, И.В. Ефимова и др.), формирования физической культуры человека, процесса физического воспитания в условиях высшего профессионального образования (М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, С.П. Евсеев, Л.И. Лубышева, А.В. Лотоненко и др.), социально-педагогических основ формирования физической активности (А.Г. Комков, М.Х. Коджешау и др.), становления и реализации индивидуальности субъектов педагогического процесса в образовании и спорте (Б. Йошт), изменения организации учебно-воспитательного процесса в высшей школе, разработки новых технологий обучения и воспитания, построения научно-обоснованной модели личности специалиста (М.И. Архангельский, Е.П. Белозерцев, И.А. Зимняя, А.И. Мищенко, Л.С. Подымова, В.А. Сластенин и др.), взаимосвязи вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов (Б.Г. Ачкурина, Дж.М. Гелязитдинов), педагогической системы формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре (М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, А.В. Лотоненко и др.), психофизиологии физического воспитания (И.П. Волков, Е.П. Ильин и др.), формирования ценностных ориентаций в условиях российского общества и физической культуры (В.В. Дудоров, О.Ю. Масалова и др.), методологии формирования информационного пространства процесса физического воспитания (П.А. Виноградов, О.В. Жбанков и др.), теоретико-методологических основ совершенствования прикладной физической культуры, ее содержания и форм (Л.П. Матвеев, В.П. Полянский и др.). Проблему формирования физической культуры личности в процессе его профессиональной подготовки достаточно полно представил в своей работе М.Я. Виленский. Однако реформирование общества и системы образования породило ряд противоречий, требующих внесения соответствующих корректив в процесс физкультурного непрофессионального образования.

Таким образом, процесс становления физической культуры студентов вуза приобретает характер эффективной организационно-педагогической системы, если:

– определены тенденции и закономерности влияния социально-педагогических факторов, включающие в себя: концептуальное раскрытие теоретических и методических основ неспециального физкультурного образования на базе выявления направлений развития физической культуры, общего образования с учетом социально-

политической и экономической обстановки, новой доктрины образования в нашей стране, реформирования высшего образования, инноваций высшей школы;

- модель становления физической культуры личности основывается на принципах целостности, непрерывности, личностно ориентированного характера и перевода процесса развития физической культуры личности в самоорганизующийся процесс, включающий механизмы самопознания, самоанализа, самооценки и самосозидания;
- физическая культура личности рассматривается как целостный феномен, включающий мотивационную, когнитивную и деятельностную подструктуры, имеющие собственную динамику;
- осуществляется педагогический мониторинг процесса и результатов становления физической культуры личности;
- программно-целевой и содержательно-процессуальный компоненты становления физической культуры личности студента опираются на интеграцию межпредметных связей дисциплин психолого-педагогического блока.

В результате проведенного исследования выявлено, что становление физической культуры личности является составной частью учебно-воспитательного процесса высшей школы, выступает как неотъемлемая его подсистема и определяется как планируемый и особым образом организуемый процесс, который инструментально выражается в целенаправленном развитии всех подструктур физической культуры личности: мотивационной (развитие потребности в формировании ценностей здорового образа жизни, в физическом совершенствовании, а также мотивов и направленности личности на саморазвитие в сфере физической культуры); когнитивной (практико-ориентированная система знаний и умений физического и профессионального саморазвития); деятельностной (достижение определенной физической кондиции через индивидуально-ориентированную и личностно значимую физическую активность как предпосылку развития устойчивых привычек здорового образа жизни). Процессу становления физической культуры личности в системе высшего профессионального образования можно придать управляемый характер при соблюдении психолого-педагогических условий, предусматривающих: мониторинг состояния физического воспитания, изучение и интеграцию основных характеристик физической культуры личности, определение уровня ее развития на разных этапах обучения, коррекцию, вариативность выбора видов физкультурной деятельности,

которые образуют целостную совокупность компонентов взаимодополняющих и обусловливающих друг друга [2].

Таким образом, организационно-педагогическая модель становления физической культуры личности студента вуза представляет собой интегративное единство целей, задач, ведущих тенденций, психолого-педагогических условий, структурных компонентов, технологий, критериев оценки уровней и строится в соответствии с принципами: личностно ориентированного характера системы, реализуемого через цели оздоровления человека, индивидуализацию содержания, форм, методов и педагогических средств достижения физического здоровья; целостности процесса развития, предусматривающего охват институтализированных (система основного и дополнительного образования) и неинституализированных (социум, средства массовой информации и др.) форм становления физической культуры личности, а также познавательной, волевой и эмоционально-чувственной сфер личности; перевода процесса становления физической культуры личности в режим самоорганизации и саморазвития, обеспечиваемого соответствующим методическим инструментарием, разработанным применительно к каждому виду физкультурной деятельности; инновационно-методологической направленности процесса становления физической культуры личности студента, который обеспечивается механизмами выбора цели, содержания, форм и методов образовательно-развивающей практики.

Список литературы:

1. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. Социальные аспекты инвестиций в спорт // Тренды развития современного общества: управленческие, правовые, экономические и социальные аспекты. – Курск, 2014. – 272-275.
2. Скобликова Т.В. Физическое воспитание как компонент целостной системы воспитания в вузе: состояние, проблемы, перспективы развития // Педагогическое образование и наука. – №4, 2013. – 18-26.

ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК СРЕДСТВО ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Хуббиев Ш.З.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург
Горбунов С.А.
СОШ № 531 г. Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга

Аннотация: в статье показано, что оптимизация двигательной активности школьников может существенно повысить оздоровительные возможности занятий по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: оптимизация физкультурной деятельности, оздоровительная физической культура, укрепление здоровья школьников.

OPTIMIZATION OF ATHLETIC ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN AS FACTOR OF THEIR MAKING HEALTHY

Khubbiev Sh. Z.,
Saint Petersburg state university, Saint Petersburg
Gorbunov S.A.,
High educational school № 531, Saint Petersburg

Abstract: the article shows that the optimization of the motor activity of schoolchildren can significantly improve health-WHO possibilities physical training and sports

Keywords: optimization of sports activity, improving physical training, strengthening school health

По данным известного кардиолога Е. И. Чазова, атеросклеротические изменения в сосудах аорты и коронарных сосудах сердца обнаруживаются даже в возрасте 10-15 лет. Возросло число физиологически незрелых новорожденных, детей с наследственными заболеваниями, умственными и физическими дефектами [1].

Ослабление здоровья школьников - актуальная проблема современного общества. Неуклонное уменьшение числа практически здоровых детей и рост числа страдающих хронической патологией, инвалидов многие исследователи оценивают как национальную трагедию России. Появился термин «школьные болезни» в связи с высокой значимостью влияний внутришкольной среды на здоровье детей. Напряженность учебы, в сочетании с неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями обучения приводит к тому, что за школьный период большинство детей из групп риска переходят в III, IV группы здоровья, что свидетельствует о формировании стойкой хронической патологии. Ухудшение состояния здоровья детей в ходе обучения особенно характерно для учащихся школ с повышенной учебной нагрузкой (гимназии, лицеи и т.п.). Учебные нагрузки в них настолько велики, что большая часть учащихся имеют сочетанные, полиорганные нарушения в состоянии здоровья. Это все накладывается на

то, что у 70% дошкольников, поступающих в школу, обнаружены отклонения в развитии костно-мышечной системы, органов пищеварения, системы кровообращения, лор-органов, нервной системы и психики. По данным НИИ педиатрии, 20% детей 6-7 лет не готовы к обучению в школе. За годы обучения в школе прогрессирует ухудшение здоровья учащихся - функциональные расстройства переходят в стойкую хроническую патологию. Несоблюдение школьных санитарно-гигиенических норм и рекомендаций, чрезмерная учебная нагрузка, нарушения режима дня, стрессовая тактика авторитарной педагогики, несоответствие учебных программ и методик возрастным и функциональным возможностям учащихся способствуют росту нарушений в состоянии здоровья школьников. [2].

Выступая на состоявшем в 2011 году в Москве 16-м Конгрессе "Образование и здоровье с детства и до взрослой жизни" – крупнейшем медицинском форуме Европейского союза школьной и университетской медицины и здоровья (EUSUHM), главный педиатр РФ, академик РАМН А. Баранов, отметил, что менее 22% практически здоровых детей, приходящих в первый класс школы, к концу обучения их число сокращается почти в 10 раз - здоровых выпускников в России лишь 2,5%. К 15-17 годам до 70% школьников страдают хроническими заболеваниями. Свыше 30% их имеют отклонения в физическом развитии. За последние 15 лет эта цифра постоянно увеличивается. Подростки стали менее сильными, лишь половина выпускников школ способны выполнить возрастные нормативы физической подготовки. Директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков В. Кучма связал рост заболеваемости детей с тем, что они проводят много времени за компьютерами и мало двигаются, и это увеличивает риски сердечнососудистых заболеваний и нервно-психических расстройств. Исследования специалистов из Санкт-Петербурга показывают, что активно и регулярно занимаются спортом 10,9% , а у 13,2% нет никаких физических нагрузок, кроме школьных, 29,7% страдают гиподинамией. В РФ по состоянию здоровья в группе риска - 5 млн. школьников. За последние десятилетия число здоровых детей и подростков и имеющих только функциональные отклонения в стране уменьшилось почти в 1,5 раза, а количество хронически больных школьников возросло до 60 % от общего числа учащихся общеобразовательных школ.

Анализ сложившейся ситуации в стране с детским здоровьем, а также понимание оздоровительного потенциала физической культуры в обществе позволяют сказать, что сегодня значение физической культуры в обществе существенно возрастает. В связи с этим повышается роль физкультурной

деятельности (ФКД) как средства развития и оздоровления учащихся. Сегодня, когда стресс становится “нормой” жизни, в поддержании благополучия организма и психики школьника неоценима роль ФКД, оздоровительное влияние на детей которой усиливается, если она оптимизирована. Оптимизация ФКД достигается при сочетании разумной минимизации ресурсозатрат организма и психики учащегося и наивысшего эффекта, включая и оздоровительный эффект.

Экономичная ФКД выводит функционирование организма и психики на качественно новый уровень, что отражается совершенствованием всех регуляций, достижением физиологического, психологического и социального гомеостазиса. В результате повышаются качество жизни детей и их возможности в самореализации и саморазвитии. Экономичная ФКД расширяет степени свободы детей в их поведении, движениях, позволяет быть открытым внешнему миру, а значит, получать возможность все более обогащаться при взаимодействии с природой и обществом, что является свидетельством улучшения их психического и социального здоровья.

Несомненно, естественная двигательная активность (ДА) также нормализует состояние школьника за счет приспособительных реакций. Но этот процесс длителен. Организму трудно "поспевать" за изменением действующих и появлением новых факторов в постоянно усложняющемся мире вокруг нас, он инерционен. В условиях интенсификации учебы дети должны адекватно и своевременно реагировать на негативные влияния образовательной деятельности, обеспечивая их профилактику, компенсацию, обеспечивающие поддержание его здоровье на должном уровне.

Физическое воспитание и спорт как социальные механизмы придают процессам адаптации новое качество и повышенную эффективность. Это позволяет точнее, быстрее и выгоднее, с меньшими потерями и большими приобретениями взаимодействовать с внешней средой в интересах обеспечения социально-биологического благополучия школьника. Благотворное и оптимизирующее влияние ФКД на функции организма и психики детей подтверждается исследованиями в области педагогики [3,4,5] и психологии физической культуры [6,7,8,9], биологии [10,11], физиологии [12,13,14] и биохимии спорта [15,16], а также других наук. Физическое воспитание и спорт придают естественной ДА рациональный, управляемый характер за счет педагогической ее экономизации, в результате этого можно ожидать усиление оздоровительного эффекта.

Очевидно, А. Лоуэн [17] имел в виду именно экономичные движения, отмечая, что если мы не хотим, чтобы физическое упражнение не уничтожило естественную грацию тела, оно не должно противоречить

естественным движениям возбуждения в теле. Должна произойти гармонизация сознательных движений тела, направляемых волей и спонтанных движений тела, возникающих из желания.

Социальная значимость экономичной ФКД существенно возрастает, т.к. она по механизму антиципации существенно повышает эффективность других видов человеческой деятельности. Что весьма важно для учащихся, перешедших на профильное обучение в школе. Явления переноса при этом [5; 18] представляют собой адаптацию школьника к новому для него виду деятельности, результатом которой является экономизация. Под влиянием экономичной ФКД происходит как бы "переучивание" организма и психики школьника с невыгодных режимов функционирования на экономичные режимы их деятельности, это можно рассматривать как условие оздоровления условий его обучения и развития.

Мощный потенциал экономичной ФКД в педагогической практике необходимым образом сегодня не используется, т.к. к этому в должной степени не готовы, прежде всего, педагоги сферы физической культуры и спорта. Система образования и наука в области физической культуры пока не могут предложить рекомендации в ответ на потребности современной цивилизации в экономизации ФКД как средства оздоровления населения и повышения творческой и профессиональной эффективности людей. Идее экономизации ФКД человека до сих пор уделяется слабое внимание. Так называемое «маятниковое мышление» специалистов, выражающееся в применении неразумных по объему и интенсивности физических нагрузок в ходе занятий физической культурой и спортом, которые либо превышают физические возможности обучающихся либо явно недостаточны для них, не позволяет достичь нужного оздоровительного эффекта. Они скорее наносят вред здоровью детей. Нет того, что называется «золотой серединой» - оптимумом. Очевидно, у таких педагогов на первом плане не принцип «не навреди», не поиск согласно этому принципу путей оздоровления детей, а некоторый формальный подход к организации и проведению занятий по физической культуре и спорту. Справедливости ради надо признать, что нередко на школьного учителя физической культуры оказывают большое давление родители, а в ряде случаев и администрация, педагогический коллектив образовательной организации, должным образом не понимая методических основ физической культуры как учебного предмета.

Однако последствия научно-технического прогресса, урбанизации жизни человека, глобализация проблем его существования выдвигают на первый план важность бережного отношения к физическому потенциалу человека, разработки путей его приумножения. Все это имеет прямое отношение и к ФВ и С как важной социальной сфере. Теперь важно

качественное обновление всех уровней и видов физкультурного образования - главного источника умножения интеллектуального и физического потенциала человека и общества. Задачей педагогики ФВ и С в условиях реформы образования, является разработка новых технологий, гарантирующих достижение высших общественно значимых целей минимальными затратами усилий и времени, т.е. на основе экономизации образовательного процесса, составляющей которого является ФКД.

Список литературы:

1. Рациональная фармакотерапия сердечно-сосудистых заболеваний: Рук. для практикующих врачей / Под общ. ред. Е.И. Чазова, Ю.Н. Беленкова. - М.: Литтерра, 2005. - 972 с.
2. Нагаева Т.А., Ильиных А.А., Закирова Л.М.. Особенности состояния здоровья современных школьников - http://www.socpolitika. ru/rus/conferences/3985/3989/3991/document4211.shtml.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт,2005. – 820 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
7. Полозов, Н.Н. Полозова Модули психологической структуры в спорте: монография. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с.
8. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009. - 120 с.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
10. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
11. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009 – 220 с.
12. Солодков А. С, Сологуб Е. Б Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.

13. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / под ред. В.п. Зинченко. - М.: Изд-во "Ин-т практ. психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997. - 608 с.
14. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. - 256 с.
15. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
16. Просурина И.К. Биохимия: учебник. – М.: Academia, 2014. – 336 с.
17. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/ Пер. с англ. С. Коледа. - М.: Ин-т общегуманитарных исследований. 2000. - 208 с.
18. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов ин-тов физич. культуры / Под ред. Л.П. Матвеева и др. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ФиС, 1976. - Т. 1. - 304 с. - Т. 2. - 256 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК МИНИМИЗАЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Черкашин Д.В.[1], Антипова Е.В.[2], Антипов В.А.[3]
[1]Кафедра военно-морской и госпитальной терапии
ФГБВОУ ВПО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова»
Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург
[2] ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»
[3]ФГКОУ ВПО «Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Аннотация: В работе рассматриваются факторы риска артериальной гипертензии и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний среди учащейся молодежи на основе минимизации поведенческих факторов риска, повышения физической активности и ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, вредные привычки, физическая активность, здоровый образ жизни.

PHYSICAL ACTIVITY AND A HEALTHY LIFESTYLE AS MINIMIZING RISK FACTORS FOR ARTERIAL HYPERTENSION AMONG YOUTH

Cherkashin D.V.[1], Antipova E.V.[2], Antipov V.A.[3]
[1]The Department of marine and hospital therapy of the Military medical Academy named S.M. Kirov, St. Petersburg
[2]Saint-Petersburg Research Institute of Physical Culture
[3]Saint-Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract: The paper discusses the risk factors of hypertension and prevention of cardiovascular diseases among students on the basis of minimizing behavioral risk factors, increasing physical activity and maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: arterial hypertension, risk factors for cardiovascular diseases, bad habits, physical activity, healthy lifestyle.

Актуальность исследования. Артериальная гипертензия - наиболее распространенное сердечно-сосудистое заболевание (ССЗ), являющееся важнейшим фактором риска развития основных сердечно-сосудистых осложнений (ССО), таких как инфаркт миокарда и острое нарушение мозгового кровообращения, определяющих высокую смертность. В Европе ССЗ служат основной причиной смерти, унося более чем 4,3 млн. чел. ежегодно. В России ССЗ в структуре общей смертности занимают более 55%[12]. Гипертоническая болезнь молодеет. Среди детей в разных возрастных группах распространенность артериальной гипертензии (АГ) оценивается в 1-18 % [14]. У детей с АД выше среднего уровня тенденция к его повышению с возрастом сохраняется; повышенным оно остается у 33-42%; у 17-26% детей и подростков артериальная гипертензия прогрессирует; у каждого третьего прогнозируется развитие гипертонической болезни [1]. В последнее десятилетие в структуре АГ удельный вес лиц молодого возраста значительно возрос, причем наиболее частой формой является изолированная систолическая артериальная гипертония (ИСАГ), при которой систолическое давление (АДс) повышено, а диастолическое давление (АДд) остается нормальным или пониженным. ИСАГ имеет две формы: стабильную и лабильную. Проведенные в г. Смоленске обследования выявили наследственную отягощенность по сердечно-сосудистой патологии среди студентов с лабильной ИСАГ - в 15 % случаев и в 48 % - в группе со стабильной ИСАГ. Обе формы ИСАГ в молодом возрасте имеют один механизм формирования, заключающийся в повышении пульсового АД в результате увеличения ударного объема

сердца на фоне низкого общего периферического сосудистого сопротивления [6]. Многочисленные наблюдения подтверждают тот факт, что в молодом возрасте болезнь чаще всего протекает бессимптомно и диагностируется, как правило, лишь при активном ее выявлении. Так, 87,6% опрошенных пациентов молодого возраста не знали о своем повышенном давлении и никогда его не измеряли [2].

Основной опасностью стойкого повышенного артериального давления является то, что оно способствует развитию или прогрессированию атеросклеротического процесса, возникновению ишемической болезни сердца (ИБС), развитию сердечной недостаточности, геморрагических и ишемических инсультов, поражению почек и ряда других ССО [15]. Долгое время рекомендации по лечению гипертонической болезни были сосредоточены исключительно на показателях артериального давления, как на единственно главных и определяющих необходимость и тип лечения гипертензии. В 1994 г. Европейским обществом кардиологов (ЕОК) совместно с Европейским обществом по артериальной гипертензии (ЕОАГ) и Европейским обществом атеросклероза (ЕОА) были разработаны рекомендации по предотвращению ИБС, в основу которых вошел количественный анализ общего и глобального сердечно-сосудистого риска. Таким образом, медико-профилактический подход должен принимать во внимание не только уровень АД пациента, но и общий сердечно-сосудистый риск [10].

Целью работы было изучение эпидемиологической ситуации по АГ среди лиц молодого возраста и анализ профилактических мер по минимизации факторов риска ее развития.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа и обобщения литературных источников и официальных документов.

Результаты исследования и их обсуждение. По словам докт. мед. наук И.Е. Чазовой, начало нового тысячелетия ознаменовано эпидемией АГ. Цивилизованный образ жизни привел к тому, что повышенный уровень АД в России имеют 39,2% мужчин и 41% женщин, причем знают о своем заболевании только 37,1% и 58,0% соответственно, а лечатся из числа заболевших лишь 21,6% и 45,7% [15]. Вместе с тем в России АД должным образом контролируется у 8% больных [8]. За период с 2010 по 2012 г. в стране число заболеваний, характеризующихся повышенным кровяным давлением, увеличилось на 3,5 %. Гипертоническая болезнь является одной из основных причин сокращения продолжительности жизни: по статистике, у 40-летних мужчин с ГБ средняя продолжительность жизни на 6,1 года короче, чем у мужчин, не страдающих повышенным давлением, а у мужчин с ГБ в возрасте 50-54 лет ишемическая болезнь сердца (ИБС)

обнаруживается в 2 раза чаще [11]. По прогнозам, к 2030 году от ССЗ в мире умрет около 23,6 млн. чел. При этом основными причинами останутся ИБС и инсульт [5]. Причиной 80% смертности в трудоспособном возрасте, как у мужчин, так и у женщин являются ССЗ. Среди мужчин 25-64 лет смертность от ССЗ в России в 5 раз выше смертности среди мужчин Финляндии и в 10 раз выше, чем среди мужчин Франции. Аналогичная картина и среди женщин [9].

Здоровый образ жизни, физическая активность, отказ от вредных привычек являются основополагающими в профилактике артериальной гипертензии и развитии ССО. Европейским обществом по артериальной гипертензии (ЕОАГ) совместно с Европейским обществом кардиологов (ЕОК) в 2013 г. были разработаны рекомендации по диагностике и лечению артериальной гипертензии, включающие также меры, направленные на изменение образа жизни, минимизацию факторов риска ССЗ, и способные снизить АД. В числе профилактических мер названы: отказ от табакокурения; уменьшение потребления поваренной соли и употребления алкоголя; увеличение в рационе питания фруктов и овощей, продуктов с низким содержанием жира; снижение массы тела и регулярные физические нагрузки. Табакокурение, в частности, обладает высоким прессорным эффектом, и способно увеличивать дневное амбулаторное АД. Рекомендуемое суточное потребление соли составляет 5-6 г для любой популяции. Существует линейная зависимость между потреблением алкоголя, уровнем АД и распространенностью гипертензии. Безопасная норма суточного употребления алкоголя, в расчете на чистый этанол, составляет 20-30 г для мужчин и 10-20 г для женщин; общее недельное потребление алкоголя не должно превышать 140 г и 80 г соответственно. Определенно, такая доза не относится к людям, страдающим алкогольной зависимостью, поскольку может стать причиной провоцирующих рецидивов употребления спиртных напитков и запоев. В качестве здорового питания рекомендуется снизить потребление насыщенных жиров и холестерина; употреблять в пищу рыбу (не менее 2-х раз в неделю), молочные продукты низкой жирности; продукты, содержащие диетическую и растворимую клетчатку, необработанное зерно и растительные белки; свежие фрукты и овощи (300-400 г в день). Людям с лишним весом свежие фрукты следует включать в рацион избирательно, т.к. высокое содержание в них углеводов может спровоцировать увеличение веса. Установлено, что хорошо снижает АД соевое молоко, причем более эффективно, чем коровье. Снижению АД способствует снижение массы тела. В то же время, как отмечается в Рекомендациях ЕОАГ/ ЕОК, мета-анализ показал, что у пациентов с избыточным весом, страдающих ССЗ, смертность ниже. Таким образом,

снижение веса может повысить эффективность гипотензивных препаратов и степень сердечно-сосудистого риска. Следовательно, важен общий контроль факторов риска ССЗ, а не просто избирательный фактор - снижение веса [10].

Недостаточная физическая активность (ФА) является четвертым по значимости фактором риска ССЗ и смертности населения. Имеется прямая зависимость между физической активностью и снижением риска смерти от ишемической болезни сердца (ИБС), уменьшением общего риска ССЗ, ИБС и инсульта [3]. По статистике, низкая ФА обеспечивает двукратное увеличение ССЗ, а повышение ФА снижает смертность среди больных ИБС на 27-31% [7].

О недостаточной физической активности трудоспособного населения России старше 30 лет убедительно говорит статистика: физическими упражнениями и спортом занимается лишь 11% данной возрастной категории; только 2,5% людей старше 60 лет поддерживают свое здоровье средствами оздоровительной физической культуры. Наибольшая физическая активность отмечена у детей до 14 лет (58,6%), а в возрасте от 15 до 29 лет она снижается на 11,5% [4]. По данным статистического наблюдения, на 1 января 2014 г. 10,4% студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования по состоянию здоровья были отнесены к спецмедгруппе, т.е. – каждый десятый; посещали занятия ЛФК - 74,3% студентов вузов [13].

Многочисленные исследования в области медицины и физической культуры говорят о том, важным средством профилактики ССЗ служит аэробная физическая нагрузка, способствующая снижению СС риска, предотвращению и лечению АГ. Мета-анализ рандомизированного контролируемого испытания показал, что аэробные нагрузки снижают как АДс, так и АДд. Пациентам с гипертензией рекомендованы динамические аэробные упражнения средней интенсивности (ходьба, бег трусцой, бег или езда на велосипеде) продолжительностью не менее 30 мин. х 5-7дней в неделю. Также могут быть рекомендованы 2-3 раза в неделю динамические силовые упражнения (развитие силы, связанное с движением), которые способствуют значительному снижению АД и улучшению показателей обмена веществ. Изометрические силовые упражнения (развитие мышечной силы без движения) для людей, страдающих повышенным давлением, не рекомендуются [10].

Заключение. Эпидемиологическая ситуация, создавшаяся по ССЗ в стране, заставляет искать эффективные способы для ее изменения. Одним из направлений является профилактическая работа, для проведения которой

нужны образовательные программы по факторам риска здоровья, адаптированные для различных возрастных категорий населения, в первую очередь – для молодого поколения. Второе направление – повышение физической активности населения, осознанный отказ от вредных привычек, минимизация других поведенческих факторов риска. Третье направление – медико-педагогический мониторинг состояния здоровья, факторов риска ССЗ, физической активности и уровня физической подготовленности населения. Образовательная программа по профилактике вредных привычек среди студентов вузов, система мониторинга состояния здоровья и методика прогнозирования толерантности к наркотизму разработаны в секторе социально-педагогических проблем физической активности Санкт-Петербургского НИИ физической культуры.

Список литературы:

1. Артериальная гипертензия у детей: причины и диагностика. – [Электронный ресурс]. – http://pmarchive.ru/arterialnaya-gipertenziya-u-detej-prichiny-i-diagnostika. - (дата обращения 16 сентября 2014).
2. Артериальная гипертония в подростковом и юношеском возрасте. – [Электронный ресурс]. – URL: http://doctorvic.ru/bolezni-i-sostoyaniya/4mothers/arterialnaya-gipertoniya-v-podrostkovom-i-yunoshesk. - (дата обращения 25 сентября 2014).
3. Всемирный атлас профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и борьбы с ними / Под ред.: Mendis S, Puska P, Norrving B. - Женева: ВОЗ. - 2013. – 163 с.
4. Демография: Федеральная служба государственной статистики. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/# - (дата обращения 23 сентября 2014).
5. Информация ВОЗ: Сердечно-сосудистые заболевания // Информационный бюллетень №317. – Январь, 2011. – [Электронный ресурс]. - URL: Режим доступа: - http://www.saphia.ru/index.php?id=1185. - (Дата обращения 5 июня 2011).
6. Легонькова, А.С. Особенности гемодинамики стабильной и лабильной форм изолированной систолической артериальной гипертонии у лиц молодого возраста / А.С. Легонькова, В.А. Милягин // Современные проблемы науки и образования. – 2013. - №5. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.science-education.ru/111-10033. - (дата обращения 1 октября 2014)

7. Молодежь России 2000-2025 гг.: Развитие человеческого капитала // Доклад Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – М., 2013. – 187 с.

8. Национальные рекомендации по диагностике и лечению артериальной гипертензии. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.nedug.ru/lib/lit/therap/01oct/therap137/therap.htm. - (дата обращения 2 октября 2014).

9. Новейшая статистика сердечно-сосудистых заболеваний // KM.RU: Здоровье. - 07.06.2011. - [Электронный ресурс]. - URL: http://health.km.ru/8D6BE1EF695B4C3487751E61E4846C21/ - (Дата обращения 7 июня 2011).

10. Рекомендации ЕОАГ/ЕОК по диагностике и лечению артериальной гипертензии 2013 / Адаптированный перевод с англ. и тиражиров. произведены с согласия ЕОК и ЕОАГ / Пер. под ред. И.В. Лазаревой // Journal of Hypertansion. – 2013. – Vol. 31: 1281-1357.

11. Рождественская, Е.Д. Современные аспекты гипертонической болезни / Е.Д. Рождественская. – [Электронный ресурс]. – URL: http://vestnik.okb1.mplik.ru/004.html. - (дата обращения 18 сентября 2014).

12. Стародубцев, А.К. Фиксированная комбинация амлодипина и аторвастатина в лечении пациентов с артериальной гипертонией высокого риска / А.К. Стародубцев, М.Л. Максимов, А.С. Ермолаева и др. // Русский медицинский журнал. – 2014. - №18. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rmj.ru/articles_9610.htm. - (дата обращения 18 октября 2014).

13. Сведения по физической культуре и спорту по состоянию на 31 декабря 2013 г.: Федеральное статистическое наблюдение. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ (дата обращения 4.09.2014).

14. Хайтович, Н.В. Критерии артериальной гипертензии у детей и подростков. – [Электронный ресурс]. – http://www.medicus.ru/pediatry/patient/kriterii-arterialnoj-gipertenzii-u-detej-i-podrostkov-28563.phtml. – (дата обращения 16 сентября 2014).

15. Чазова, И.Е. Современная классификация артериальной гипертонии и подходы к лечению / И.Е. Чазова // Кардиология. – 2003. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.medlinks.ru/article.php?sid=8079. – (дата обращения 15 сентября 2014).

ОЦЕНКА ЛУННЫХ ВЛИЯНИЙ НА ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Шмагун Д.А.
Институт специальной педагогики и психологии им. Р.Валленберга, Санкт-Петербург

Аннотация: Статья посвящена оценке лунных влияний на процессы восстановления организма человека (мужчин и женщин 20-45лет) после физической нагрузки. В статье рассматривается физиологическое обоснование укрепления здоровья человека с помощью физических тренировок, учитывающих избранные лунные влияния. Высказывается предположение о том, что можно интенсифицировать процессы восстановления после физических нагрузок, если учитывать лунные влияния в тренировочном процессе.

Ключевые слова: Луна, фазы (четверти) Луны, приливы и отливы. Вегетативный индекс. Физическая нагрузка, восстановление организма. Мужчины и женщины 20-45 лет.

APPLIED ASPECTS OF SELECTED LUNAR INFLUENCES ON THE PROCESSES OF RECOVERY OF THE BODY AFTER EXERCISE

Shmagun D.A.
The Institute of Special Pedagogy and psychology of them. Wallenberg, St. Petersburg

Abstract: The article is devoted to the evaluation of lunar influences on the recovery processes of the human body (men and women 20 to 45 years) after exercise. The article discusses the physiological rationale of improving human health through physical exercise, taking into account selected lunar influence. Suggests that it is possible to intensify the process of recovery after exercise, when you consider the lunar influence in the training process.

Keywords: Moon phase (quarter) of the moon, and tides. Vegetative index. Physical activity, the recovery of the body. Men and women 20-45 years.

Накопленные, к настоящему времени, многочисленные экспериментальные данные, указывают на важную роль гелио-геофизических факторов и их влияние на организм человека. На обширном материале современной литературы показано влияние смены лунных фаз и приливных явлений на функционирование организма человека в норме и

при патологии [1]. Однако исследований, посвященных потенциальным лунным влияниям на процессы восстановления после физических нагрузок, не проводилось.

В учебниках по спортивной физиологии [2; 5] способность организма человека к восстановлению после выполнения мышечной деятельности рассматривается как естественное неотъемлемое и обязательное его свойство. Восстановительные процессы запускаются практически сразу после начала выполнения физической работы, вслед за формированием изменений, вызванных данной работой. Продолжаются они до тех пор, пока присутствуют сдвиги в деятельности систем. Восстановление организма, т.е. возвращение физических параметров организма к доработочему уровню, включает фазы быстрого и медленного восстановления и занимает до трех суток [2]. Ускоренная перестройка регуляции в трофотропном направлении свидетельствует о наиболее быстром и полном восстановлении.

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ. Одна из проблем на современном этапе развития массовых форм физической культуры и спорта состоит в физиологическом обосновании закономерностей укрепления здоровья человека с помощью физических упражнений, а также в сохранении и восстановлении работоспособности [5].

Некие общие рекомендации по необходимости учета лунных влияний в тренировочном процессе не находят применения на практике из-за отсутствия реального обоснования. Разрешение данного противоречия должно внести свой вклад в решение проблемы физиологического обоснования закономерностей укрепления здоровья человека с помощью физических упражнений.

Важно выявить возможное влияние на организм человека очень слабых изменений гравитационного поля, происходящих под действием приливообразующих лунно-солнечных сил. В связи с этим следует выделить исключительно важную мысль, высказанную Г. С. Белкания, о том, что "...живые существа активно взаимодействуют с гравитационным окружением". Комплексная ответная реакция человека на гравитационное воздействие включает в себя, в том числе, реакции мышечной системы [1].

Цель работы заключалась в оценке лунных влияний на процессы восстановления организма человека после физической нагрузки. Предположительно «лунные тренировки» должны оказывать, как минимум, следующее положительное влияние: минимизировать время перестройки регуляции в трофотропном направлении, что, в свою очередь, обеспечит глубокое восстановление за более короткий срок.

Исходя из целей работы, была составлена программа тренировок,

учитывающая приливообразующие силы [1], создаваемые Луной в четыре ее четверти.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исходя из проблемы исследования, с целью разрешения сложившегося противоречия были составлены комплексы «лунных тренировок». В комплексах использовались известные упражнения атлетической гимнастики со свободными весами (гантели, гири, штанги), упражнения на силовых тренажерах и упражнения с собственным весом. Для тренировочных комплексов использовались одни и те же упражнения. Тренировочные комплексы различались последовательностью упражнений в каждую из четырех лунных недель. Данные различия определялись сменой лунных фаз (с учетом направленности приливообразующих сил [1]).

Как показано в различных исследованиях, влияние гравитации на организм очень многообразно, поскольку она воздействует на все органы и рецепторные образования в организме. Исследователи отмечают, что "...животные активно изменяют свое положение и ориентацию по отношению к вектору гравитации…" (Белкания Г. С., 1982) [1]. В нашем случае, мы не меняли положение и ориентацию занимающихся по отношению к вектору гравитации. Содействие "биологическому приливу" (Lieber A. L., 1978) [1] осуществлялось путем перераспределения кровотока в пользу работающих мышц [5] посредством физических упражнений. Для содействия "биологическому приливу", направленному вниз, использовались, в основном, упражнения для мышц нижней части тела и ног. Для содействия же "биологическому приливу", направленному вверх, использовались, в основном, упражнения для мышц верхней части тела и рук.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Измерения проводились утром после ночного сна при помощи кистевого тонометра UB-402 Medical, Япония. Оценивались систолическое и диастолическое артериальное давление (D) и частота сердечных сокращений (R).

Индекс Кердо (V.I.) - показатель, использующийся для оценки деятельности вегетативной нервной системы - вычислялся из параметров кровообращения (диастолического давления и сердечного ритма) по следующей формуле:

$$V.I. = \left(1 - \frac{D}{R}\right) \cdot 100, \text{ где}$$

Значение V.I. свидетельствует о соотношении влияний симпатической и парасимпатической системы на вегетативное обеспечение деятельности. Считается, что сдвиг в сторону парасимпатических влияний (уменьшение

численного значения V.I.) означает улучшение восстановительных процессов в организме человека [3; 4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Таблица. Средние значения индекса Кердо

Периоды.	Индекс Кердо (V.I.), средние значения.	
	День тренировки	Следующий день
Общие данные.	-49,7±0,9 ($p \leq 0,05$)	-49,5±0,88 ($p \leq 0,05$)
Первая четверть Луны.	-49,8±1,74 ($p \leq 0,05$)	-48,5±1,75 ($p \leq 0,05$)
Вторая четверть Луны.	-49,1±1,9 ($p \leq 0,05$)	-46,4±1,25 ($p \leq 0,05$)
Третья четверть Луны.	-50,7±1,85 ($p \leq 0,05$)	-53,9±1,75 ($p \leq 0,05$)
Четвертая четверть Луны.	-49,2±1,78 ($p \leq 0,05$)	-48,6±1,92 ($p \leq 0,05$)

В целях ответа на вопрос о том, возвращается ли значение Индекса Кердо за период ночного отдыха к дорабочему уровню, как за общий период тренировок, так и в каждую из четвертей Луны, была выполнена математическая обработка полученных результатов с применением t-критерия Стьюдента. Значения Индекса Кердо утром в день тренировки и утром следующего дня достоверно не различались с уровнем значимости меньшим (или равным) 0,05 ($p \leq 0,05$).

ВЫВОДЫ.

Бесспорно то, что проблема требует дальнейшего изучения. Но уже сейчас можно сделать следующие выводы.

1. Значения V.I., измененные во время физической нагрузки, учитывающей приливообразующие силы, создаваемые Луной, за общий период тренировок возвращаются к уровню дорабочих в период ночного отдыха: утром в день тренировки и утром следующего дня достоверно не различались с уровнем значимости меньшим (или равным) 0,05 ($p \leq 0,05$).
2. Значения V.I., измененные во время физической нагрузки за периоды тренировок в каждую из четвертей Луны возвращаются к уровню дорабочих в период ночного отдыха: утром в день тренировки и утром следующего дня достоверно не различались с уровнем значимости меньшим (или равным) 0,05 ($p \leq 0,05$).

3. Учитывая лунные влияния на процессы восстановления организма после физической нагрузки, можно создать условия для адекватного вегетативного обеспечения процессов восстановления, значительно сократив сроки восстановления.

Список литературы:

1. Дубров А. П. Лунные ритмы у человека (Краткий очерк по селеномедицине). [Электронный ресурс]. Электронная библиотека TheLib.Ru © 2006-2014: http://thelib.ru/books/dubrov_a/lunnye_ritmy_u_cheloveka-read.html

   (Дата обращения: 01.10.2014.)

2. Земцова И.И. - Спортивная физиология. Учебное пособие для студентов вузов/ И.И. Земцова. - Киев: Олимпийская литература, 2010. – 219 с.

3. Руководство к практическим занятиям по нормальной физиологии: Учеб.пособие/Н.Н.Алипов, Д.А.Ахтямова, В.Г.Афанасьев и др.; Под.ред. С.М.Будылиной, В.М.Смирнова — М.: Издательский дом «Академия», 2005.-336 с.

4. Руководство по практическим занятиям по физиологии человека [Текст.]: учеб.пособие для вузов физической культуры/под общ.ред. А.А.Солодкова; СпбГУФК им. П.Ф.Лесгафта — М.: Советский спорт, 2006.-192 с.:ил.

5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд.2-е, испр.и доп./ А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб —М.: Олимпия Пресс, 2005.-528 с.,ил.

СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС: ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

СПОРТИВНЫЙ КОМИТЕТ ВУЗА

Ефимова-Комарова Л.Б.
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ. Северо-западный институт управления
г. Санкт-Петербург
Ефимов-Комаров В.Ю.
Государственный университет культуры и искусства,
г. Санкт-Петербург

Аннотация. Успешность спортивной, туристической, оздоровительной и рекреационной работы в ВУЗе напрямую зависит от правильной организации и творческого распределения обязанностей между структурными и общественными подразделениями. Основой работы служит взаимовыгодная деятельность преподавателей, сотрудников и студентов. Руководство осуществляет спортивный комитет ВУЗа на методологической базе кафедры физического воспитания. Использование творческого потенциала студенческого самоуправления позволяет вовлечь в этот процесс большинство студентов в качестве участников или организаторов спортивных, туристических, рекреационных мероприятий.

Ключевые слова: спортивный комитет ВУЗа, кафедра физического воспитания, спортивный клуб, туристический клуб, спортивный комитет, здоровый образ жизни, пропаганда спорта, вне учебная работа, самоуправление, смотр спортивно-массовой работы.

SPORTS COMMITTEE IN UNIVERSITY

L. Efimova-Komarova
Russian Academy of National Economy and Public Administration
North-west Institute of Management, Saint-Petersburg State
V. Efimov-Komarov
University of Culture and Arts, Saint-Petersburg

Annotation: The success of sports, tourist, health and recreational work in Higher Education Institution depends on proper organization and creative sharing

of responsibilities between the structural units and social entities. Mutually beneficial activity of teachers, staff and students serves as the basis of this work. Sports Committee of the university runs this work basing on methodology worked out by Chair of Physical Education. Using of creative potential of the student self-management allows involving the majority of students to participate and organize sporting events.

Keywords: sports committee in university,chair of Physical Education, sports club, tourist club, healthy lifestyle, promotion of sports, extra-curricular activities, self-management, review of mass sports activities.

Правильная организация работы по спорту в ВУЗе предполагает использование не только потенциала сотрудников и преподавателей, непосредственно в обязанности которых, входит деятельность по этому направлению, но и формирование спортивного актива на всех уровнях от студенчества до ректората. Построение такой вертикали в ВУЗе и расширение её по горизонтали при правильном и творческом распределении обязанностей, способствует повышению качества работы и вовлекает в неё большое количество участников.

Главным органом общественной значимости по спорту является спортивный комитет ВУЗа. Он отвечает за согласование действий всех его звеньев, планирование, проведение, освещение в средствах массовой информации и подведение итогов по смотру спортивно-массовой работы. Критериями смотра являются места, занимаемые командами факультетов по трем разделам: « Высшее спортивное мастерство», «Спартакиада ВУЗа», « Массовый спорт». В первом разделе начисляются очки за спортсменов, выполнивших разряды и требования по присвоению спортивных званий, а также участие представителей от факультетов в сборных командах ВУЗа. Во втором разделе начисляются очки за места команд факультетов в спартакиаде ВУЗа. Сама спартакиада организуется с учетом выступлений команд в десяти обязательных видах и пяти из десяти выборных видов спорта. Спортивные игры организуются в два-три дня по кубковой системе. Обязательные виды это традиционно развиваемые в ВУЗе, а выборные виды спорта ежегодно изменяются и могут носить характер соревнований по упрощенным правилам или с миксовым составом участников. В третьем разделе начисляются очки за выполнение норм ГТО и участие представителей команд факультетов в массовых соревнованиях различного уровня. Подведения итогов смотра проводится в виде спортивного праздника, проходящего в конце учебного года на большом спортивном ядре. Праздник организуется непосредственно спортивным комитетом. Сценарий праздника предусматривает проведение игр и развлекательных

эстафет сборных команд студентов против преподавателей, показательные выступления ведущих спортсменов, групп чарлидеров от каждого факультета. Награждение проводится в конце праздника по всем показателям смотра спортивно-массовой работы не только команд и отдельных спортсменов, но и руководства факультетов, тренеров, судей и организаторов.

Возглавляет спортивный комитет проректор по направлению (проректор по спорту, туризму и молодежной политике или по вне учебной и воспитательной работе и т. п.). Под его руководством находятся: председатель коллегии судей по спорту - заведующий кафедрой физического воспитания, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания по спорту - он же руководитель спортивного клуба, заместитель по массовому спорту и рекреации – руководитель студенческого спортивного клуба, заместитель по туризму - руководитель студенческого туристического клуба, помощник редактора периодического издания ВУЗа по физкультурно-оздоровительному и спортивному направлению из числа студентов.

В свою очередь каждый из перечисленных руководителей подбирает себе коллектив и отвечает за определенное направление.

Председатель коллегии судей по спорту проводит обучение судей и инструктажи перед проведением каждого вида спартакиады ВУЗа, обеспечивает судейство спартакиады и других спортивных мероприятий с ведением протоколов и отчетности. Под его руководством находится бригада судей по спорту и секретарь спортивного клуба – как правило, это специалист кафедры физического воспитания, отвечающий за ведение документации комитета.

Заместитель председателя комитета по спорту организует работу спортивного клуба: участие спортсменов ВУЗа во внешних соревнованиях, секционную работу в сборных командах ВУЗа – спортивном учебном отделении, в физкультурно-оздоровительных группах, обеспечивает спортивную работу с сотрудниками и профессорско-преподавательским составом, подведение итогов смотра спортивно-массовой работы по разделу «Высшее спортивное мастерство». Под его руководством находятся тренеры из числа преподавателей кафедры физической культуры, а при необходимости привлекаются тренеры сторонних организаций.

Заместитель председателя комитета по массовому спорту и рекреации организует работу студенческого спортивного клуба. В ходе этой работы он разрабатывает положение о спартакиаде и календарь соревнований, обеспечивает, совместно с заместителями деканов по спорту из числа

преподавателей кафедры физического воспитания и заместителями деканов по воспитательной работе, участие сборных команд факультетов в спартакиаде ВУЗа, проведение соревнований по комплексу ГТО, организует участие спортсменов в массовых соревнованиях городского и Всероссийского масштаба, организует спортивные праздники, дни здоровья, флешмобы спортивной направленности. В его обязанности входит подведение итогов смотра спортивно-массовой работы факультетов по разделам «Спартакиада ВУЗа» и «Массовый спорт». Под его руководством находятся спортивные организаторы учебных групп, курсов, факультетов.

Заместитель по туризму организует работу студенческого туристического клуба. На него возлагается экскурсионная деятельность, походы выходного дня, туристические слеты в рамках требований комплекса ГТО для студентов преподавателей и сотрудников. Под его руководством находятся организаторы по туризму учебных групп, курсов, факультетов.

Помощник редактора периодического издания ВУЗа по физкультурно-оздоровительному и спортивному направлению из числа студентов организует работу по освещению всей спортивной, оздоровительной и туристической работы, пропаганде здорового образа жизни и успехов спортсменов ВУЗа, оформляет книгу рекордов ВУЗа, участвует в оформлении рекламных буклетов, ведет таблицы итогов спартакиады ВУЗа, студенческой спартакиады города. Под его руководством находятся оформители, журналисты и фотографы с каждого факультета.

Создание спортивного актива такого формата существенно повышает качество спортивной, туристической, оздоровительной и рекреационной работы, расширяет её возможности, вовлекает в творческий процесс широкие слои студентов, сотрудников, преподавателей. Не формально, а на деле сплачивает коллектив, воспитывает высокую корпоративную культуру, создаёт предпосылки для здорового образа жизни, рекламирует не только спортивные достижения ВУЗа и отдельных спортсменов, но и сам процесс обучения в ВУЗе.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО: СОВЕТСКИЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЯХТСМЕНОВ

Томилин К.Г.
Сочинский государственный университет, г. Сочи

Аннотация: Проанализирован советский опыт использования нормативов «БГТО-ГТО» для активизации физической подготовки яхтсменов различного возраста и квалификации. Показано, что, несмотря на то, что в СССР каждый спортсмен перед Всесоюзными и Всероссийскими соревнованиями должен был представить документ о сдаче нормативов «ГТО» (для детей «БГТО»), физическая подготовленность яхтсменов была на крайне низком уровне. Около 10 % ведущих яхтсменов-гонщиков I Всесоюзных летних юношеских игр 1985 года практически не умели плавать; до 50 % участников Первенства РСФСР 1987 года не смогли выполнить нормативы ГТО для своего возраста.

Эффективным средством повышения мотивации спортсменов к своей физической подготовке и выполнению простейших нормативов ГТО являлось использование «Положений о соревнованиях». Достаточно было ввести сдачу нормативов для допуска на регату на протяжении всего одного сезона, как у мужчин практически исчезли люди не способные (в силу слабой физической подготовленности) выполнить норматив по бегу; двух сезонов – практически 100 % ведущих яхтсменов-гонщиков начали сдавать беговой тест на оценку «отлично».

Ключевые слова. Яхтсмены различного возраста и квалификации; физическое воспитание; нормативы «БГТО-ГТО».

ATHELETIC COMPLEX GTO: SOVIET EXPERIENCE OF THE USING WHEN PREPARING YACHTSMAN

Tomilin K.G.
Sochi State University, Sochi

Abstract: The paper analyses the soviet experience of utilizing the «BGTO-GTO» standards (Be Ready for Labor and Defense of the USSR-Ready for Labor and Defense of the USSR) for promoting the physical fitness of yachtsmen of various ages and specializations. It has been shown that, despite the fact that in the USSR, every athlete had to present documents stating that they passed the GTO standards (BGTO for children) before every All-Soviet and All-Russian competition, the physical fitness of the yachtsmen was at an extremely low level. Around 10 % of the leading yacht racers at the 1st All-Soviet summer student games of 1985 practically did not know how to swim; up to 50 % of the participants of the RSFSR Cup of 1987 could not perform the GTO standards for their age groups.

An effective method for motivating athletes to become better physically fit and to be able to perform at the simplest GTO standards became the use of the

«Competition Rules». It was enough to implement passing the norms as a prerequisite for being allowed to the regatta for just one season to make the number of men that were unable to complete the running norms (due to their inadequate physical fitness) practically drop to zero; within two seasons, virtually 100 % of the leading yacht racers began to pass the running test with excellent results.

Keywords: The yachtsman of the different age and qualifications; physical training; standards «BGTO-GTO».

В СССР «Комплекс БГТО-ГТО» широко использовался для привлечения населения к физической культуре и спорту, и способствовал поддержанию у занимающихся приемлемого уровня физической подготовленности. В то же время среди регулярно тренирующихся высококвалифицированных спортсменов выполнение нормативов вызывало непонимание и раздражение, что приводило к формалистике и откровенным припискам.

Не смотря на то, что в СССР каждый спортсмен перед Всесоюзными и Всероссийскими соревнованиями должен был представить документ о сдаче нормативов «ГТО» (для детей «БГТО»), физическая подготовленность яхтсменов в 1984–1986 гг. была на крайне низком уровне. Около 10 % ведущих яхтсменов-гонщиков I Всесоюзных летних юношеских игр 1985 года практически не умели плавать (!!!); тренеры недостаточно уделяли внимание физической подготовке своих воспитанников – до 50 % участников Первенства РСФСР 1987 года не смогли выполнить нормативы ГТО для своего возраста.

Проведенные КНГ массовые обследования гонщиков всех возрастных групп (n=3221) показали недоработки яхтсменов по ОФП в масштабе всей страны [1, 2]. На рис. 1 приведены гистограммы результатов в беге на 3000 м у юношей и мужчин, где прослеживалась определенная тенденция увеличения с возрастом числа спортсменов, не укладывающихся в норматив ГТО для своего возраста (черная отчеркнутая область), взятый для ориентира.

В СДЮШОР, ШВСМ, МЦОП широко применялось «натаскивание» спортсменов на результат, без обеспечения разносторонней основательной подготовки яхтсменов (в первую очередь физической подготовки).

Итогом функционирования такой системы является нижайший уровень тренированности выпускников ДСШ и СДЮШОР, который заставлял отдельные ШВСМ открывать группы начальной подготовки, чтобы хоть как-то обеспечить себя резервами. Нередко победителями юношеских и молодежных Всесоюзных соревнований и членами сборной команды страны

становились спортсмены из маленьких яхт-клубов, из спортивных коллективов, работающих вне рамок программы ДСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

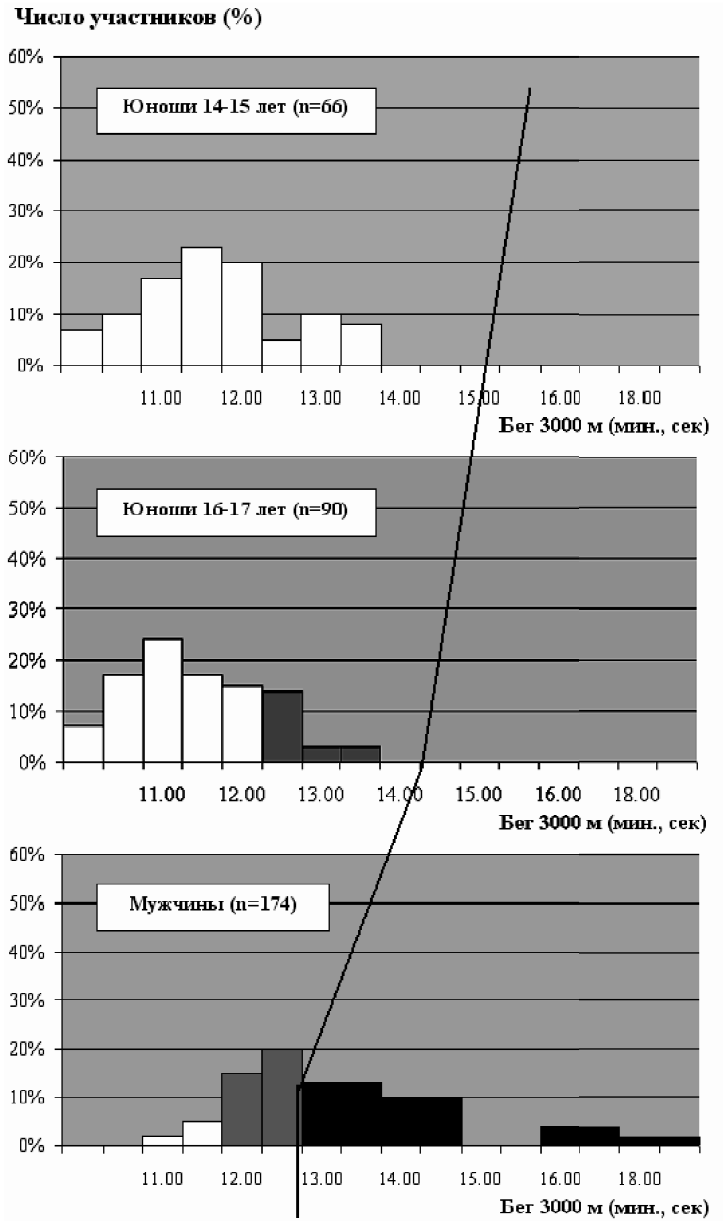


Рис. 1. Результат в беге на 3000 м среди яхтсменов-юношей и мужчин (1984-1985 гг.)

Эффективным средством повышения мотивации спортсменов к своей физической подготовке и выполнению простейших нормативов ГТО являлось использование «Положений о соревнованиях». В 1986–1988 гг. распоряжением Управления гребного и парусного спорта Госкомспорта СССР перед ответственными регатами была введена сдача нормативов по ОФП, невыполнение которых влекло за собой не допуск спортсмена к соревнованиям. Результаты такого эксперимента представлены на рис. 2.

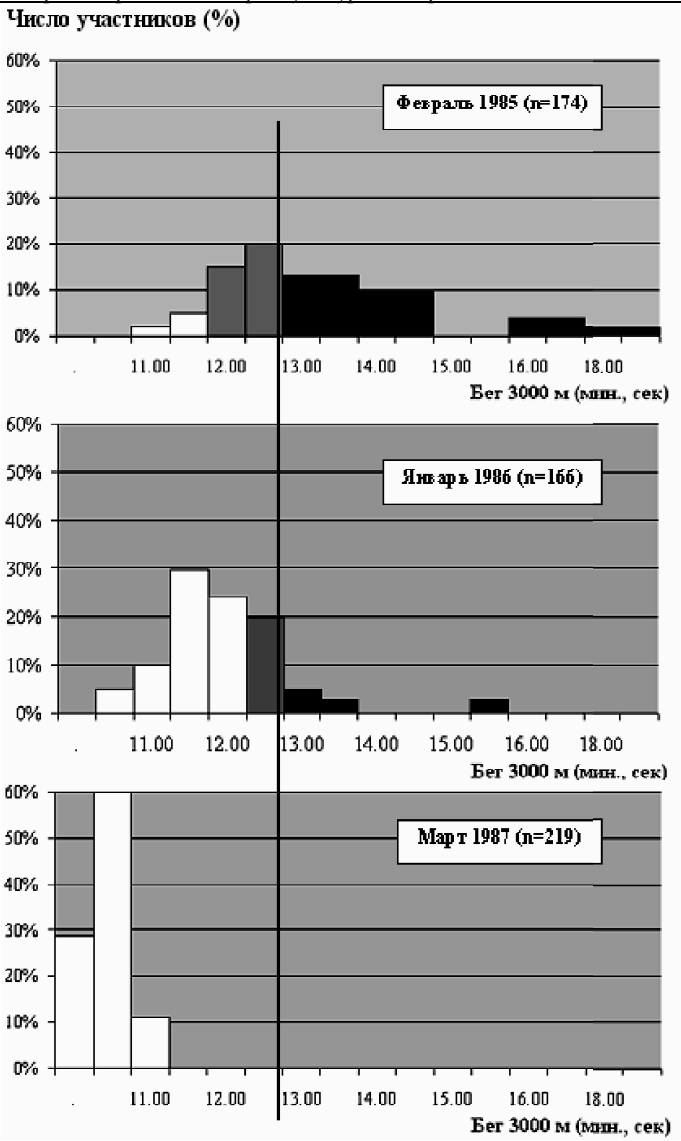


Рис. 2. Результаты в беге на 3000 м у яхтсменов-мужчин

(при невыполнении установленных нормативов происходил не допуск гонщика к регате)

Как видно при анализе гистограмм достаточно было ввести сдачу нормативов для допуска на регату на протяжении всего одного сезона, как у

мужчин практически исчезли люди не способные (в силу слабой физической подготовленности) выполнить норматив по бегу; двух сезонов – практически 100 % ведущих яхтсменов-гонщиков начали сдавать беговой тест на оценку «отлично» (не заштрихованная белая область).

Аналогичная ситуация произошла и в беге среди яхтсменок-женщин. Улучшения, но несколько меньше, произошли при сдаче нормативов в подтягивании на высокой перекладине. Именно в 1987–1988 годах физическая подготовленность отечественных яхтсменов была на самом высоком уровне, за всю историю этого вида спорта. Яхтсмены-мужчины показывали результаты 10.00–11.00 минут в беге на 3000 метров.

Как только судейская бригада отметила слабый уровень знаний гонщиками СССР правил парусных гонок, – на крупнейших парусных регатах внедрили допуск на соревнование только после сдачи зачета по ППГ. Уровень знаний правил гонщиками сразу улучшился.

При подготовке к Олимпийским играм 1988 года была сделана попытка мотивировать яхтсменов в регатах на хороший старт и выход на 1-й знак в числе лидеров (при подсчете конечного результата в регате шла суммация очков за первый знак и приход в гонках).

Регулярный контроль физической подготовленности больших масс высококвалифицированных яхтсменов страны выявил некоторые нюансы, которые не учитывались авторами-разработчиками нормативов «ГТО-БГТО». Исследования комплексной научной группы (КНГ) сборной команды СССР по парусному спорту в 1984–1990 гг. показали, что не все профессионально занимающиеся спортсмены, даже имея хорошую физическую подготовленность, могли укладываться в нормативы ГТО. Слишком короткие ноги, врожденное плоскостопие и т. д. не позволяли ведущим спортсменам страны выполнить норматив по бегу на 3000 м, какие бы усилия они не прилагали.

Таких спортсменов было 3–5 из 250–700 проходивших ежемесячное обследование перед регатами. Для них КНГ проводило велоэргометрическую пробу с определением МПК (норматив был установлен в районе 46–50 мл/мин/кг).

Второй проблемой было подтягивание на высокой перекладине, где в сборной команде СССР были яхтсмены весом 100–120 кг, которые не могли подтянуться 12 раз. Для них устанавливалась коррекция в зависимости от возраста и собственного веса.

Заключение. Исследования КНГ сборной страны по парусному спорту показали своевременность разработки и широкого обсуждения проекта «Концепции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса»

и проекта «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (по типу бывшего с СССР комплекса «БГТО-ГТО»). В тоже время реалии социально-экономического состояния в России и недостатки «системного характера» (в сфере физической культуры и спорта), не позволяют надеяться на существенное улучшение спортивных результатов без радикальных изменений национальной системы подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

Практика показала, что эффективным средством повышения мотивации спортсменов к своей физической подготовке и выполнению простейших нормативов ОФП-СФП является использование «Положений о соревнованиях». Где распоряжением Госкомспорта (при представлении национальных Федераций) перед ответственными соревнованиями была введена сдача нормативов по ОФП, невыполнение которых влекло за собой не допуск спортсмена к выступлениям [2].

Список литературы:

1. Томилин К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. 2003. №6. С. 6–9.
2. Томилин К.Г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: традиции, проблемы, достижения / К.Г. Томилин // European Journal of Physical Education and Sport. 2013. Vol. (2). №2. С. 96–105.

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БОКС

Нефедов А.Г.
Сыктывкарский государственный университет, Сыктывкар

Аннотация: В статье описывается программа обучения боксом, разработанная для студентов ВУЗов всех направлений. Подчеркивается успешное внедрение данной программы в учебный процесс, что подтверждается высокими спортивными результатами. Работа предназначена для тренеров, спортсменов и студентов спортивных факультетов.

Ключевые слова: удары, защита, передвижение, работа на снарядах, работа в парах, спарринг.

ELEMENTARY EDUCATION AND IMPROVEMENT OF SPORTS TRAINING OF STUDENTS

ON THE SPECIALTY OF BOXING

Nefedov A.G.
Syktyvkar State University, Syktyvkar

Abstract: The article is about the programme for boxing training developed for students of all specialties getting their education at the higher educational institutions. It is noted that the successful implementation of this programme into the educational process is proved by high sports results. This work is intended for coaches, sportsmen and students of sports faculties.

Keywords: punches, defense, footwork, bag drills, partner drills, sparring drills.

Бокс в России – один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Занятия боксом оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в большей быстроте восприятия, переключении внимания, уравновешенности и сдержанности. В настоящее время бокс пользуется большой популярностью как у юношей, так и у девушек. Во время занятий боксом формируются смелость, решительность, настойчивость, ловкость, надежность действий в экстремальных ситуациях. Все эти качества необходимы молодежи в современном мире.

В 2002 году на базе кафедры физического воспитания Сыктывкарского государственного университета старшим преподавателем, тренером высшей категории по боксу Нефедовым А.Г. была разработана программа начального обучения студентов межфака по специализации бокс.

Основными задачами данной программы являются:

- физическая подготовка студента;
- развитие волевых качеств (смелость);
- выработка психологических навыков (сдержанность, уравновешенность);
- гигиена спортсмена.

Процесс обучения по программе разделен на три части и ориентирован на студентов первых трех курсов. Студенты четвертого и пятого курсов занимаются по желанию.

В обучение первого курса входит овладение следующими навыками:

- одиночные удары;
- защита от одиночных ударов;
- передвижение;
- двойки, сдвоенные удары;
- защита от двоек, сдвоенных ударов;
- контрудары.

В конце курса проводятся условные и вольные бои. Более подготовленные студенты принимают участие в соревнованиях ВУЗа.

На втором курсе студенты обучаются:

- встречным ударам;
- сайдстепам;
- рубящим ударам;
- ближнему бою;
- сериям ударов и комбинациям.

Также проводятся условные, вольные бои, спарринги. Наиболее отличившиеся студенты принимают участие в соревнованиях разных уровней (городских, республиканских, Всероссийских). В конце курса идет присвоение разрядов.

На третьем курсе идет процесс совершенствования школы бокса, дальнейшее обучение тактико-технической подготовки студентов и повышение соревновательной практики для выполнения более высоких спортивных результатов.

Таким образом, за время работы по данной программе было подготовлено 10 спортсменов первого разряда, 5 кандидатов в мастера спорта и 2 мастера спорта России. Многие из этих студентов выезжают в Санкт-Петербург, Москву, Пермь на профессиональные поединки.

Список литературы:

1. Doug Werner, Alan Lachica. Fighting fit: boxing workouts, techniques & sparring. San Diego: "Start-UpSports", 2012. – 224с.
2. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П. М.: "Физкультура и спорт", 1979. – 286с.
3. Георгий Морозов. Уроки профессионального бокса. М.: "Гонг", 1992. – 80с.

4. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. М.: "Физическая культура", 2006. – 119с.
5. Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера. М.: "Физкультура и спорт", 1971. – 64с.

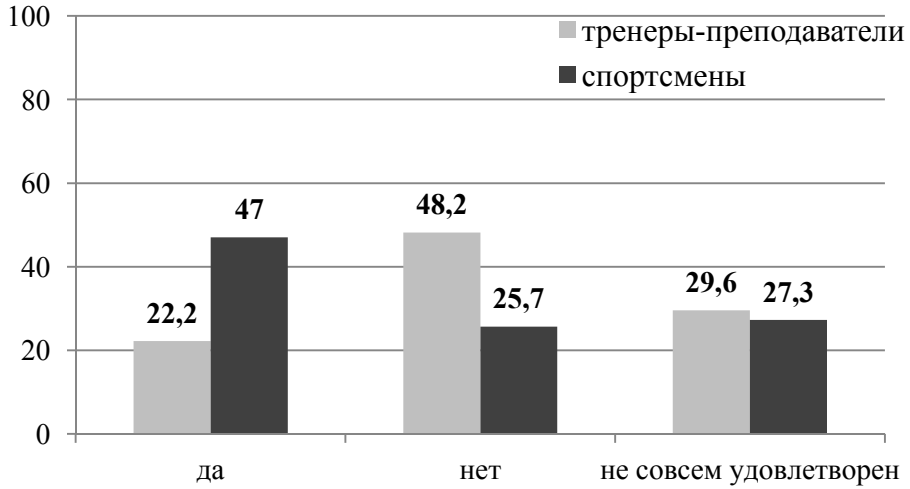


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Удовлетворены ли Вы развитием студенческого спорта в Вашем вузе?, %

Среди причин неудовлетворенности лидирующую позицию занимает несоответствие спортивной базы вуза современным требованиям, отсутствие спортивных залов, устаревшие оборудование и инвентарь. Действительно, хотя в последнее время развитию спортивной инфраструктуры вузов стало уделяться повышенное внимание и подтверждение этому – партийный проект «Единой России» «500 бассейнов», она до сих пор во многих образовательных учреждениях не отвечает требованиям времени. Это нашло отражение и в результатах проведенного опроса (рис. 2).

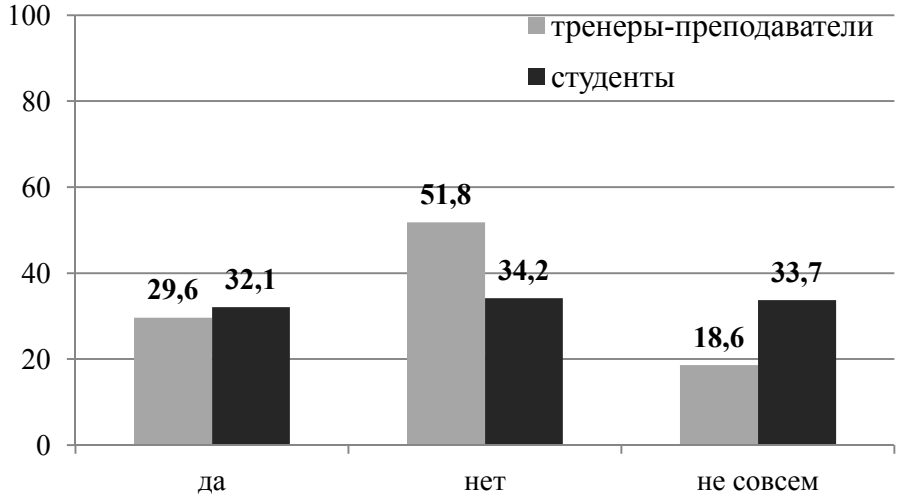


Рис. 2. Ответы на вопрос: «Как Вы считаете, соответствует уровень спортивной базы Вашего вуза современным требованиям?», %

Только около 30% респондентов из числа опрошенных считают, что уровень спортивной базы их вуза соответствует предъявляемым требованиям, причем преподаватели в своей оценке более категоричны, также многие тренеры отмечали, что тренировочный процесс они проводят в арендованных помещениях, так как у вуза нет соответствующих условий.

Также, с нашей точки зрения, необходимым условием развития студенческого спорта в вузе является спортивный клуб, под руководством которого должна осуществляться вся физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа [1, 2]. Однако по результатам опроса представителей 18 вузов было выявлено, что только в 50% из них созданы спортивные клубы, некоторые респонденты отметили, что ранее клубы были, но в настоящее время их не существует. Ряд тренеров-преподавателей констатировали, что хотя спортивный клуб и существует, он не выполняет возложенных на него функций. Косвенным подтверждением этому может быть то, что студенты одного и того же вуза отмечали как наличие, так и отсутствие спортклуба.

Как нами было сказано ранее, опрос проводился среди студентов-спортсменов – участников III Всероссийской летней Универсиады, целью которой помимо развития и популяризации летних видов спорта в Российской Федерации было повышение уровня физической подготовленности и мастерства спортивного резерва России, т.е. можно

предположить, что участники Универсиады – это молодежь, которая максимально вовлечена в тренировочную и соревновательную деятельность и мотивирована на дальнейший рост спортивного мастерства.

Правда, только 59,9 % опрошенных спортсменов считают, что студенческий спорт может стать для них «стартовой площадкой» в спорт высших достижений (рис. 3), тогда как процент тренеров-преподавателей, ответивших положительно, составил 74%.

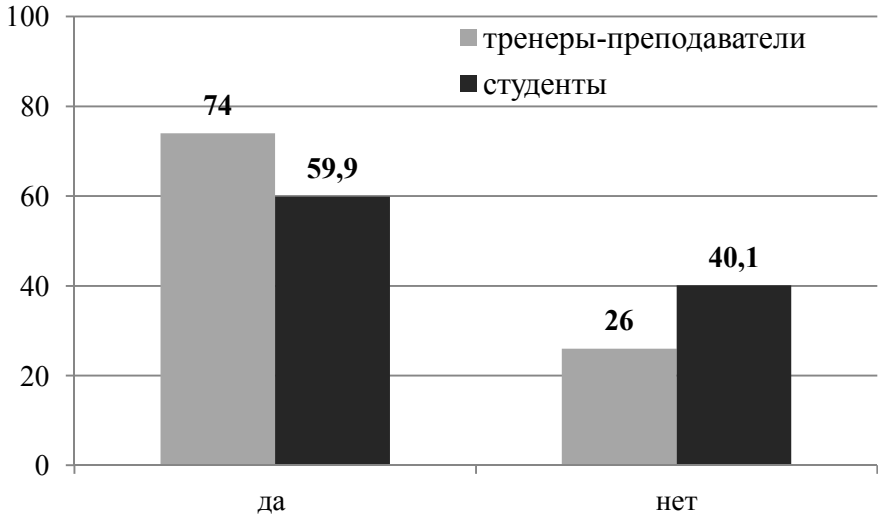


Рис. 3. Ответы на вопрос: «Как Вы считаете, может ли студенческий спорт стать для Вас (для Ваших студентов-спортсменов) «стартовой площадкой» в спорт высших достижений?», %

Возможно, приведенные результаты можно объяснить тем, что именно на студенческий возраст приходится кризис юности, когда молодые люди впервые сталкиваются с экзистенциальным кризисом [3] и поиск своего места в социальном обществе приводит некоторых из них к отказу от дальнейших активных занятий спортом и большей ориентации на получение профессии. Особенно актуальным данный аспект становится для студентов-спортсменов, у которых при переходе от одного тренера к другому происходит спад в спортивных результатах и на фоне этого растет неуверенность в собственных возможностях достижения дальнейших успехов в спортивной деятельности.

В данном контексте считаем необходимым представить ответы спортсменов и тренеров-преподавателей на вопрос: «По Вашему мнению,

студенческий спорт для Вас (для студентов-спортсменов) – это прежде всего …?» (рис. 4).

Анализ представленных результатов свидетельствует о том, что только около 30% спортсменов (причем у девушек данный показатель – 20,2%) считают, что участие в студенческих соревнованиях высокого уровня позволит им в дальнейшем попасть в сборные команды страны и будет способствовать продолжению спортивной карьеры. Доминирующим фактором у девушек (61,9%) стала возможность самореализации, у юношей явного преимущества того или иного фактора не выявлено.

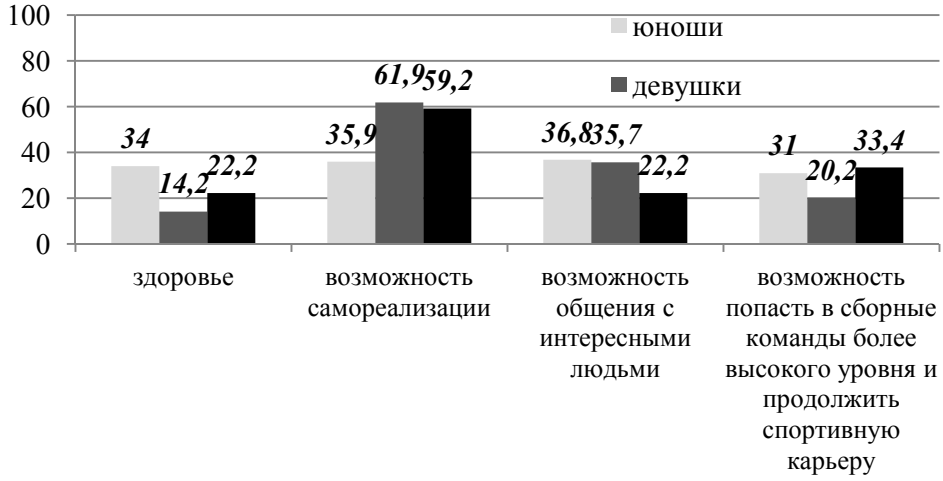


Рис. 4. Ответы на вопрос: «Студенческий спорт для Вас – это прежде всего…?», %

И в завершение нашего анализа – о перспективах. Большинство респондентов считают, что для оптимизации развития студенческого спорта в нашей стране необходимо: создание в каждом вузе спортивного клуба, имеющего самостоятельное финансирование; выделение ставок тренеров-преподавателей по видам спорта; существенное улучшение спортивной инфраструктуры вузов; совершенствование и расширение календаря студенческих соревнований, повышение их статуса; увеличение финансирования студенческого спорта в целом.

Студенческий спортивный клуб мог бы встать организационной структурой как для подготовки, так и для приема нормативов Комплекса ГТО. Если рассматривать опыт прежнего Всесоюзного Комплекса ГТО, то задача реализации ставилась перед кафедрой физического воспитания, что в конечном итоге подменило учебную работу и во много предопределило формализм и породило всем известные приписки значкистов. Чтобы избежать этих ошибок и активно развивать программу современного Комплекса ГТО необходимо внедрять самодеятельные формы занятий спортом.

Современный спорт генерирует в обществе ценности молодости, смелости, мужества, прагматизма, умения преодолевать себя, владеть своими эмоциями и концентрировать энергию, быть успешным и технологичным (В.П. Моченов, 2014). Эти ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности, поэтому если мы хотим успешно реализовывать программу Комплекса ГТО мы должны наполнить ее социокультурным смыслом понятным и доступным для каждого студента.

Список литературы:

1. Лубышева Л.И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы / Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №1. – С. 39-41.
2. Пешкова Н.В. Проектирование системы управления развитием студенческого спорта в современном вузе / Н.В. Пешкова, А.А. Пешков // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 5. – С. 83-85.
3. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
4. Обсуждаем Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [Электронный ресурс]: официальный сайт Рабочей группы по подготовке совместного заседания Государственного совета РФ и Совета при Президента РФ по развитию физической культуры и спорта. – режим доступа: http://fizvosp.ru/poll/motivations.
5. Что должно мотивировать вас для сдачи Комплекса? [Электронный ресурс]: официальный сайт Рабочей группы по подготовке совместного заседания Государственного совета РФ и Совета при Президента РФ по развитию физической культуры и спорта. – режим доступа: http://fizvosp.ru

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ МОСКОВСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ»

Малинин В.А.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), город Москва

Аннотация: в статье рассмотрены проблемы перспективного развития студенческого спорта в рамках деятельности Московского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз»

Ключевые слова: менеджмент спортивной организации, студенческий спорт, концепция развития.

THE CONCEPT OF DEVELOPMENT OF THE MOSCOW REGIONAL BRANCH OF ALL-RUSSIAN PUBLIC ORGANIZATION "RUSSIAN STUDENT SPORTS UNION"

Malinin V.A.
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism SCOLIPE), Moscow

Abstract: the article deals with the problem of perspective development of student sport in the framework of the activities of the Moscow regional branch of all-Russian public organization "Russian student sports Union"

Keywords: management of sport organizations, student sport, the concept of development

Общие положения

Современной концепции развития образовательной системы России, в частности реформе высшей школы, связанной с переходом на Болонскую систему преподавания и оценки качества образования, присущи характерные особенности, в первую очередь – делегирование большей самостоятельности студентам в освоении новых знаний, умений и навыков. В этой связи существует объективная необходимость разработки форм и методов организации физического воспитания, соответствующих требованиям реформы образования. Одной из таких форм является создание ряда государственных, общественных, общественно-государственных

структур, нацеленных на физическое образование молодежи, воспитание интереса к физической культуре, мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, ведению активного, здорового образа жизни, к достижению спортивных результатов.

Ведущую роль в апробации инновационных подходов к физическому воспитанию молодежи должны сыграть общественные молодежные спортивные организации, осуществляющие лидерство и руководство в студенческом самоуправлении. Объединение и направление усилий этих организаций в г. Москве является миссией Московского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз».

Московское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» создано с целью развития, пропаганды и популяризации студенческого спорта в городе Москве, формирования здорового, физически и духовно крепкого, социально активного, высоконравственного поколения молодежи, эффективной интеграции физического и духовного воспитания в систему профессиональной подготовки, укрепления здоровья студенческой молодежи в высших и средних специальных учебных заведениях города Москвы, подготовки студентов-спортсменов – членов Организации для участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

Принципы деятельности:

1. Демократичность и открытость. (Доступность мероприятий и спортивных занятий, согласование деятельности с заинтересованными организациями.)
2. Целевая иерархия. (Приоритеты и периодизация этапов развития.)
3. Распределение ответственности по территориальному уровню и ведомственной принадлежности. (Городской и муниципальный уровни. Профильная принадлежность вузов.)
4. Включение программ Концепции в городские программы развития спорта. (Гарантированное государственное финансирование программ).
5. Стимулирование руководства вузов к развитию студенческого спорта. (Аттестация вуза. Моральная и материальная мотивация достижений)
6. Информационная поддержка. (Ведение сайта, освещение мероприятий и программ в СМИ).
7. Эффективное планирование и контроль. (Механизм координации выполнения программ. Консультационный совет.)

Структура.

Основная

1. Председатель.
2. Заместители председателя (по спортивной работе и по взаимодействию с организациями).
3. Исполком.
4. Консультационный совет.
5. Попечительский совет.
6. Комитеты по программам.
7. Члены:

– спортивные клубы вузов;

– команды и спортсмены-любители + менеджеры;

– профессиональные команды и спортсмены + менеджеры

Вспомогательная

1. Государственное учреждение дополнительного образования «Центр развития студенческого спорта».
2. Фонд содействия развитию студенческого спорта в г. Москве.
3. Периодическое издание о студенческом спорте г. Москвы.

Взаимодействие.

– Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз»;

– Олимпийский комитет России;

– Совет ректоров г. Москвы;

– Правительство Москвы (Мэрия);

– Муниципалитеты внутригородских муниципальных образований города Москвы, Совет муниципальных образований г. Москвы;

– Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы;

– Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт);

– Департамент культуры города Москвы;

– Департамент здравоохранения г. Москвы;

- Военный комиссариат г. Москвы;
- ГУВД г. Москвы;
- Управление Федеральной службы безопасности Российской Федерации по городу Москве и Московской области (УФСБ РФ по г.Москве и МО).
- Департамент земельных ресурсов города Москвы;
- Государственная инспекция по контролю за использованием объектов недвижимости города Москвы;
- Департамент по молодежной политике г. Москвы;
- Департамент территориальных органов исполнительной власти города Москвы (ДТОИВ г.Москвы);
- Департамент природопользования и охраны окружающей среды города Москвы (ДПиООСг.Москвы);
- Департамент семейной и молодёжной политики города Москвы (ДСМП г.Москвы);
- Департамент социальной защиты населения города Москвы (ДСЗН г.Москвы);
- Департамент средств массовой информации и рекламы города Москвы (Департамент СМИ и рекламы);
- Комитет по туризму и гостиничному хозяйству города Москвы;
- спортклубы учреждений среднего специального и высшего образования г. Москвы;
- опорные площадки по физической культуре г. Москвы Минобрнауки России;
- профсоюзные организации вузов г. Москвы, отраслевые профсоюзные организации г. Москвы.

Основные мероприятия развития на 2013-2018 годы.

1. Создание структуры организации.
2. Подготовка единых календарных планов спортивных мероприятий на 2013-2015 г.г. (Согласование сроков мероприятий МРО ООО РССС с федерациями по видам спорта и ЕКП Москомспорта с целью проведения этапов отбора спортсменов в сборные команды г. Москвы).
3. Проведение спортивных сборов по подготовке спортсменов к участию в соревнованиях.

4. Создание комплексной научной группы для обеспечения подготовки спортсменов сборных команд г. Москвы и кандидатов в сборную.
5. Организация регулярной диспансеризации для членов сборных команд г. Москвы и кандидатов в сборную.
6. Переход на безвзносовую (бесплатную) систему участия вузов в спортивных мероприятиях. (Сэкономленные средства вуз может потратить на развитие своего спортклуба).
7. Создание базы данных об организациях студенческого спорта Москвы.
8. Создание базы данных о материально-технической оснащенности вузов для проведения спортивных мероприятий, занятий во внеучебное время.
9. Создание базы данных о муниципальных спортсооружениях вблизи вузов г. Москвы.
10. Разработка предложений в нормы оснащенности вузов спортивной базой с учетом потребностей в развитии массовых видов спорта.
11. Подготовка соглашений о сотрудничестве с заинтересованными ведомствами и организациями.
12. Разработка предложений в систему аттестации вузов по направлению развития студенческого спорта.

Программы.

1. «Культура здоровья». Цель – физическое образование молодежи, приучение студентов к регулярным занятиям физической культурой.
2. «В движении – жизнь». Цель – реабилитация и социальная адаптация студентов с ограниченными физическими возможностями.
3. Подготовка резерва сборных команд г. Москвы по видам спорта.
4. «Студенты – это ГУТ!» Комплекс «Готов к учебе и труду» (разработка на базе тестов мониторинга физической подготовленности и комплекса ГТО). Цель – мониторинг физической подготовленности студентов.
5. «Требуется здоровье». Создание Ассоциации профсоюзов вузов. Цель – привлечение профсоюзов к физической подготовке молодежи. Профсоюз РГУФКСМиТ – методическое руководство.
6. «Экология образования» – гигиена учебной деятельности и экология спорта.
7. «Наука побед». Научные студенческие спортивные объединения.

8. «От результатов в спорте – к результатам в жизни» – программа подготовки спортсменов массовых разрядов.
9. «Спортсмен-профессионал – профессионал во всем» – программа содействия получению профессионального образования спортсменами высших достижений.
10. «Студенты есть везде» – межрегиональное и международное сотрудничество.
11. «Лучший спортивный вуз» – открытый смотр-конкурс.
12. «Волонтеры и спорт» – поддержка волонтерского движения по обеспечению проведения спортивных мероприятий.
13. «Секреты мастерства» – программа мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, менеджерами, журналистами.
14. "Культура болельщика" – создание студенческих фан-клубов, развитие черлидинга.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО – ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Пудякова Н.М., Фроленков А.А.
Санкт-Петербургский государственный университет культуры и искусств, Санкт-Петербург

Аннотация: Введение нового комплекса ГТО с 1 сентября 2014года позволяет установить единые нормативы физической подготовленности для образовательных организаций, выполнить фундаментальные задачи стратегии и государственной программы физического воспитания граждан нашей страны. Преемственность в этом направлении основывается на богатом спортивном прошлом нашей страны. Негативное влияние на эффективность проводимых преобразований способны оказать макроэкономические, финансовые и социальные риски. Поэтому, концептуальными основами физкультурно-массовой работы образовательных организаций являются формирование политики, создание условий, определение путей и механизмов и показателей улучшения физической подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: интерес, доступные, физическое развитие, равные условия, единые нормативы, инфраструктура, стимулирующие методы, здоровье, регулярные занятия, определение путей и механизмов.

ATHLETIC SPORTS COMPLEX GTO – IS THE BASIS SPORTS-MASS WORK OF EDICATIONAL ESTABLISHMENTS

Pudyakova N.M., Frolenkov A.A.
Saint-Petersburg State University of Culture and Arts, Saint-Petersburg

Annotation: The introduction of the new GTO complex since 01/11/2014 has allowed the creation of uniform standards for physical preparedness in educational institutions , to accomplish the fundamental tasks of the strategy and government programme of physical education for our citizens. The continuity in this direction is based on the rich sports past of our country. The negative impact on the effectiveness of the reforms could have macro-economic, financial and social complications. Therefore, the conceptual framework of sports and media work for educational institutions is policy-making and the creation of conditions to identify ways in which new mechanisms and indicators are able to improve the physical preparedness of students.

Keywords: interest, available, physical development, equal conditions, ensemble standards, infrastructure, expansionary methods, health, regular exercises, determination methods and mechanisms

В высшем образовательном учреждении одним из компонентов физкультурно-массовой работы является комплекс ГТО «Готов к труду и обороне», официально введённый в действие Указом Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", 1 сентября 2014года. В соответствии с предлагаемой программой подразумевается, что проект будет отрабатываться и тестироваться до конца 2016 года. На основе полученных данных отберутся самые удачные модели, которые и будут реализованы в дальнейшем [4].

Предполагается, что введение комплекса позволит установить единые нормативы физической подготовленности для различных возрастных групп населения и выполнить фундаментальные задачи стратегии и государственной программы по обеспечению преемственности и модернизации программ физического воспитания граждан нашей страны. Авторы всероссийского проекта утверждают, что комплекс ГТО будет направлен на укрепление здоровья и физическое развитие граждан. Кроме этого, развитие массового спорта, должно стать более доступным для всего контингента граждан, как и раньше в советское время.

На протяжении всего периода существования комплекса ГТО с 1931 года в него многократно вносились изменения. В 1934 году появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»). Кроме этого, были

изменения нормативов и требований в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года, программа которого охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Благодаря этой программе в стране появились свои чемпионы и победители, программа воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека [5].

Комплекс ГТО являлся программой физкультурно-спортивной подготовки граждан и имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования), сейчас их 11 и возрастной потолок увеличен до 80 лет и рассчитан он на 11 возрастных групп также со своими нормами и требованиями.

Возвращение ГТО в нашу спортивную жизнь, на данном этапе исторического развития, не так уж и неожиданно. Ведь в разных учебных заведениях ежё до Указа Президента № 172, применялись различные методики физической подготовки и её оценки. Появлялось разнообразие выбранных нормативных комплексов, которые более соответствовали по физическим возможностям занимающихся этих образовательных учреждений такие как: «губернаторские тесты», «тест Купера» и т.д. Однако предложенные с 1 сентября 2014 года нормативные требования не вполне соответствуют сегодняшнему здоровью граждан, в том числе и студенческой молодёжи. Такая озабоченность состоянием здоровья имеет место не только из-за экологических проблем, но и социально-экономических.

В советское время многие из сегодняшних проблем не были столь острыми, хотя и имели место. К предыдущим факторам риска таким как - курение, употребление алкоголя, физической пассивностью прибавилось ожирение и наркотическая зависимость. Зачастую это приводит к противоречию между требованиями к физической подготовленности молодёжи и образом их жизни. Несмотря на это работа кафедры физического воспитания в вузе всегда была ориентирована на сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Основные целевые ориентиры развития физической культуры и спорта на 2015-1020 годы направлены на увеличение доли обучающихся студентов, которые систематически занимались бы физической культурой и спортом [2]. Несмотря на это, доля освобождённых от физкультуры по состоянию здоровья и занимающихся в специальной медицинской группе постоянно увеличивается. Хотя, данные статистической отчётности,

говорят о другом; что количество молодёжи освобождённых от занятий физической культурой, по сравнению с 2002 годом уменьшается [4]. Однако, например, по отчётности кафедры физического воспитания СПб ГУКИ мы видим совершенно другую картину: 1 курс-10% освобождённых; 2 курс-16%; 3 курс-20/25%; если учитывать определённую «умудрённость» студентов старших курсов, все равно наблюдается тенденция увеличения не занимающихся физической культурой студентов по состоянию здоровья. Такая ситуация складывается без учёта занимающихся студентов в специальных медицинских группах, которая имеет увеличение до 40% к 3курсу.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях, хотя и со старыми целями. Главным образом можно выделить две основные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне [5]. Предполагается, что ГТО должно вернуть интерес к спорту и привлечь большее количество граждан к занятиям физической культуры и спорта на добровольной основе. Однако в образовательных учреждениях добровольным мероприятием это назвать трудно так как, по словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО, будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Мы считаем, что старшеклассникам не способным сдать нормы в полном объеме, не должно быть меньше возможностей для поступления в вузы. Необходимо создать прогрессивный характер условий для сдачи нормативов комплекса ГТО.

Если говорить о самих нормативах то, из всех предлагаемых тестов по различным двигательным качествам с советских времён остались: подтягивание, отжимание, прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны), а также туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий [4].

Также в программе упражнений сохранилась стрельба, только раньше стреляли из малокалиберной винтовки, а сейчас - из пневматической винтовки. У каждого участника будет 10 минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с 5 или 10 десяти метров из положения; сидя или стоя.

Изменение произошло и в упражнении на точность в метании теннисного мяча. Раньше оно производилось на расстояние. Необходимо будет попасть в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см с шести метров, пять раз.

Челночный бег, рывок гири массой 16 кг (для участников от 18 лет), наклоны вперед из положения - стоя (не сгибая ноги в коленных суставах, касаясь пола пальцами или ладонями двух рук с фиксацией результата в течение двух секунд).

После сдачи нормативов, в зависимости от показанных результатов можно будет получить значок с аббревиатурой ГТО. Однако, к золотому и серебряному значку, добавится еще и бронзовый значок ГТО [4].

Основываясь на том, что предлагают нам авторы вышеизложенного Комплекса ГТО, на наш взгляд, более справедливее было бы подобрать несколько тестирующих упражнений, из которых сами сдающие могли выбрать наиболее подходящие для них тесты. Для этого можно предоставить тем, кто сдаёт несколько вариантов; из 10 тестов выбрать, допустим - 7 на зачёт, остальные выполнить по выбору. При таком подходе в различных учебных организациях те, кто посещает занятия физической культуры активнее, а самое главное добровольно и в большем количестве сдавали бы ГТО. Это может стать дополнительным средством стимулирования к регулярным занятиям физической культурой, а не превращается в дополнительный стрессовый источник для всех, кто в силу своих физических особенностей не может выполнить нормативы, хотя по всем остальным предметам показатель у них хороший. В советские времена сдача нормативов никак не влияла на дальнейшие перспективы школьников, а сейчас это является препятствием к дополнительным баллам по ЭГЭ и в дальнейшем к поступлению в вуз, так как результаты сдачи норм ГТО, будут вноситься в аттестат и учитываться при поступлении школьников в вузы.

Поступающие в вузы абитуриенты, по образовательным программам высшего образования (с 2015 года), вправе представить сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, результаты которых будут учитываться этими образовательными организациями при приёме поступающих в соответствии с порядком приёма граждан на обучение по программам: бакалавриата, специалитета и магистратуры [2]. Для студентов, обучающихся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Комплекса, будет предоставляться возможность установления повышенной государственной академической стипендии [5].

В каждом возрасте разные цели, именно они определяют личную заинтересованность физической деятельностью. Одни сдают нормативы, чтобы получить значок ГТО; другие, чтобы набрать дополнительные баллы ЭГЕ; чтобы поступить в учебное заведение; подтянулся, отжался, чтобы хорошо выглядеть; сделал зарядку, пробежался, чтобы не болеть и т.д.

Ещё одним средством стимулирования для граждан старших возрастных групп, могут стать бонусы в денежном эквиваленте, или несколько дней к отпуску (по месту работы) и т. д. Таким образом привлечь граждан к сдаче нормативов ГТО не в добровольно-принудительном порядке, а по желанию и интересу к такому роду деятельности. Такая задача может быть рассчитана на долгосрочную перспективу.

К долгосрочным перспективам также относятся создание равных для всех образовательных учреждений условий, и обеспеченность спортивными сооружениями для всех организаций, которые принимают участие в сдаче ГТО. Однако, «негативное влияние на эффективность проводимых преобразований способны оказать макроэкономические, финансовые, социальные и операционные риски» [2], такие как:

1. Возникновение бюджетного дефицита;
2. Недостаточность нормативно-правовой базы;
3. Дефицитом высококвалифицированных кадров в сфере физической культуры;
4. Снижение темпов роста национальной экономики;
5. Возрастающая инфляция и соответственно возрастающая стоимость физкультурно-спортивных услуг;
6. Низкий уровень рентабельности;
7. Отсутствие устойчивого источника финансирования.

Кроме вышеперечисленных рисков, на данном этапе развития этого направления физкультурно-массовой работы, существует вопрос о порядке предоставления разрешения для организаций принимать сдачу нормативов ГТО. Необорудованные должным образом спортивные площадки не должны быть зачислены в соответствующий реестр имеющих право на приём нормативов ГТО, так как некоторые нормы (стрельба из пневматического оружия, прыжок в длину с разбега, метание спортивного снаряда весом 500 г и 700 г) могут быть небезопасны при выполнении. Чтобы избежать этого, нужно обеспечить безопасную возможность не только для сдачи нормативов, но и для самостоятельных занятий. К такой работе могу быть привлечены организации ДОСААФ и выполнять специальные направления по приёмам нормативов.

Надлежащим образом, при организации такого рода мероприятий, должно быть предоставлено медицинское наблюдение и обслуживание. Это обусловлено современной необходимостью дальнейшего увеличения доли лиц с ограниченными возможностями здоровья занимающихся физической

культурой и сдающих нормативы ГТО. Поскольку здоровье определяет жизнеспособность каждого из нас и помогает справляться с жизненными трудностями [1], соответственно перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов.

Список литературы:

1. Осипов И.Т., Березин А.А. Ступень «Здоровье в движении». – М.: Физкультура и спорт, 1987. - с. 74-78.
2. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации…на период до 2020 года» №1101-р [Электронный ресурс]. – Электрон. дан.- 2009 - http://docs.cntd.ru/
3. http://gks.ru/
4. http://pravmisl.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1123
5. http://gto-normativy.ru/gto-sssr/
6. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения. (Рабочая группа, Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта) [Электронный ресурс]. – Электрон. дан.- 2014 - http://www.minsport.gov.ru/

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПОДВЕДЕНИИ ИТОГОВ МЕЖСЕЗОННОГО РЕЙТИНГА АЛЬПИНИСТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

С.А. Семилеткин
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: В статье проводится описание использования современных интернет-технологий при проведении межсезонных соревнований альпинистов и алгоритм подведения результатов рейтинга. Даются рекомендации по адаптации данных разработок для соревнований любого уровня: от спартакиады Университета до Чемпионата ВУЗов, что позволит сделать информационную поддержку этих соревнований на более высоком уровне.

Ключевые слова: альпинизм, интернет-технологии, межсезонный рейтинг, соревнования.

THE APPLICATION OF INNOVATIVE INTERNET TECHNOLOGIES FOR SUMMATION OF THE INTERSEASONAL SAINT-PETERSBURG CLIMBERS RATING

S.A. Semiletkin
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: the article describes the application of modern internet technologies for carrying interseasonal mountaineering competitions and the algorithm of rating results summation.

Keywords: mountaineering, internet technologies, interseasonal rating, competitions.

На протяжении последних 4-х лет Федерация альпинизма скалолазания и ледолазания Санкт-Петербурга (ФАСиЛ СПб) ежегодно подводит результаты межсезонного рейтинга альпинистов. В основу рейтинга положены ряд соревнований, проходящих течение года. Основная цель проведения рейтинговых соревнований - определение физической и технической подготовленности альпинистов, стимулирование их спортивного совершенствования, повышение массовости и выявление сильнейших спортсменов и коллективов города.

Подводятся как общекомандный, так и общий индивидуальный рейтинги. Последний составляется из спортсменов от 3-го разряда и выше, совершивших в текущем, либо предыдущих двух сезонах, хотя бы одно восхождение (кроме КМС и МС), и принявших участие не менее, чем в пяти соревнованиях, входящих в три разные группы (беговые, индивидуальные, командные) из утвержденного перечня рейтинговых соревнований. Рейтинг считается отдельно для мужчин и женщин [1]. Кроме этого, ведется отдельный подсчет рейтинга по следующим категориям:

– лучшие спортсмены 3 разряда по альпинизму;

– лучшие спортсмены 2 разряда по альпинизму;

Так в сезоне 2012 - 2013 г.г. в рейтинг входили следующие соревнования:

– беговые и лыжные: кросс «Невское кольцо», лыжная гонка альпинистов «Открытие сезона», лыжная гонка «Памяти друзей, кросс «Мартовский Заяц», кросс «Хеппо-Ярви».

– индивидуальные: открытое первенство а/к «Барс» по индивидуальной альптехнике, соревнования по скайранингу Выборгский микст, открытые соревнования а/к «Штурм» по скалолазанию среди

альпинистов (Болдеринг), соревнования по скалолазанию «Мемориал Нататдзе» (скорость).

– командные: открытое первенство а/к «Барс» по командной альптехнике, открытое первенство а/к ИВТОБ по альпинистским связкам с элементами спасработ, Чемпионат СПб среди альпинистов (связки), Хийтольские альпинистские связки, Гатчинские связки.

Индивидуальным рейтингом спортсмена является сумма баллов, набранных в соревнованиях. В зачет рейтинга идут не более четырех лучших результата из каждой группы соревнований. Командный рейтинг альпклубов города вычисляется как сумма баллов десяти лучших результатов мужчин и пяти лучших результатов женщин-участниц от каждого клуба в соревнованиях. В подведении окончательных итогов Рейтинга участвуют только спортсмены - члены ФАСиЛ Санкт-Петербурга, рейтинговые баллы начисляются только за те соревнования, ко времени проведения которых, участник не имел задолженности по уплате членских взносов в ФАСиЛ СПб [2].

При расчете результатов общего межсезонного рейтинга альпинистов ФАСиЛ СПб приходится обрабатывать большие массивы данных. Их обработка вручную занимала много времени и приводила к появлению большого количества ошибок. Поэтому по окончании сезона 2009 - 2010 годов было решено автоматизировать эту работу на сайте ФАСиЛ Санкт-Петербурга. Сайт управляется CMS (система управления содержимым) Maya, разработанной студией IT Design. CMS Maya разработана на основе свободно распространяемого PHP фреймворка Codeigniter. Программистам IT Design были предоставлены Положения о рейтинге, примеры расчетов результата. В результате на сайте был создан модуль, который обрабатывает результаты всех межсезонных соревнований.

Необходимым условием обработки результатов является регистрация участника на сайте ФАСиЛ (рис.1).

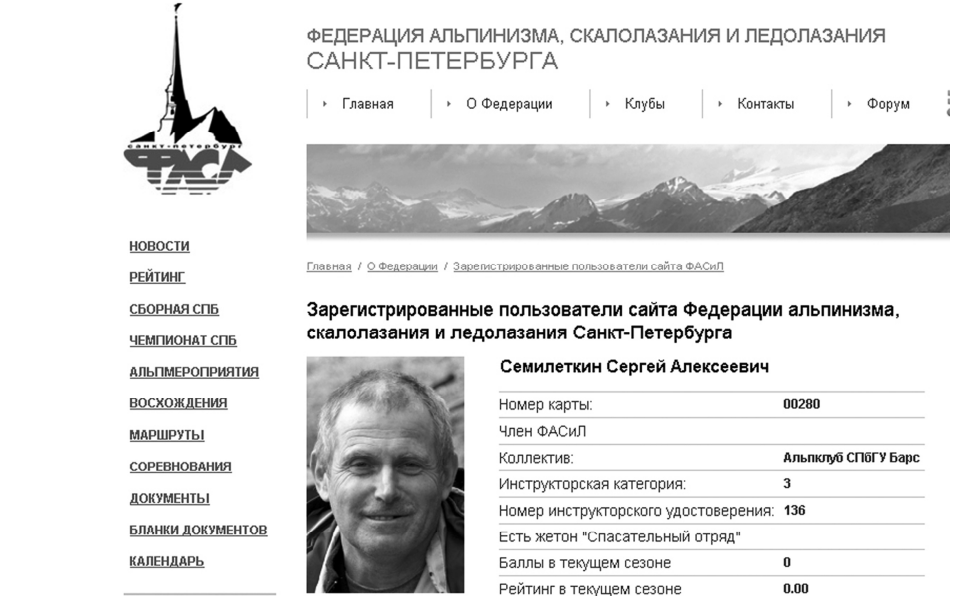


Рис.1. Пример регистрации участника на сайте

Далее, при регистрации на соревнование, участник входит в свой профиль и проводит автоматическую заявку (рис.2).

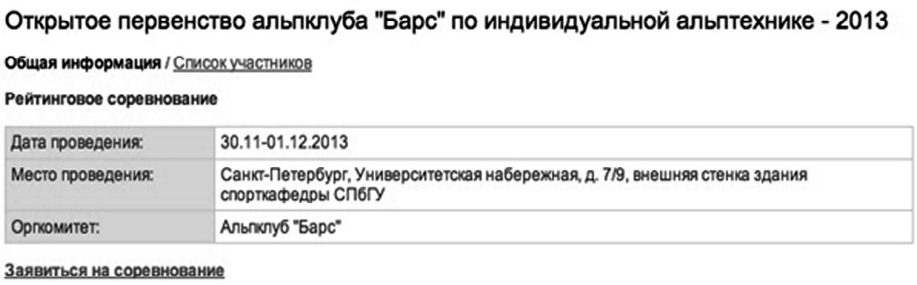


Рис.2. Заявка участника на соревнование

Администратору сайта после завершения соревнований необходимо только указать места участников, и им автоматически начисляются рейтинговые очки. (рис.3).

Рейтинг (женщины, только члены ФАСиЛ)

Выберите:

сезон: 2011 - 2012

Показать

Сохранить в файл *.csv

№	ФИО	Разряд	Коллектив	Баллы	Рейтинг	Место
1	Якименко Оксана Анатольевна	КМС	Горняк	372	349.00	1
2	Ходюченко Татьяна Александровна	I	Альпклуб СПбГУ Барс	320	315.00	2
3	Меркурьева Валерия Анатольевна	II	Альпклуб СПбГУ Барс	307	301.00	3
4	Сафарьянц Нина	II	лично	293	293.00	4
5	Кондратович Мария Вадимовна	КМС	Штурм	234	234.00	5
6	Беликова Ольга Александровна	II	Альпклуб СПбГУ Барс	210	210.00	6
7	Байдюк Екатерина Викторовна	II	Альпклуб СПбГУ Барс	192	191.00	7

Рис.3. Межсезонный рейтинг женщин по результатам соревнований

Одновременно программа вычисляет рейтинг клубов (рис.4), автоматически вводя рейтинговые очки лучших 10-ти мужчин и 5-ти женщин.

Рейтинг (клубы, только члены ФАСиЛ)

Выберите:

соревновательный сезон: 2012 - 2013

тип соревнований:

Показать

№	Коллектив	Мужчины	Женщины	Всего
1	Штурм	1681	807	2488
2	Альпклуб СПбГУ Барс	1068	1235	2303
3	ЛЭТИ	1425	792	2217
4	Горняк	1230	654	1884
5	Политехник	493	328	821
6	Технолог	294	227	521
7	Гидромет	155	67	222

Рис. 4. Таблица межсезонного рейтинга клубов

Выбрав, из таблицы интересующий нас альпинистский клуб, мы получим информацию полную информацию о клубе:

– ссылку на его сайт в Интернете;

- где и кем проводится учебно-тренировочный процесс;
- членство в клубе;
- план работы клуба на год;
- результаты выступлений в соревнованиях в течение года.

Разработанная технология позволяет так же рассчитывать абсолютный рейтинг спортсмена и клубов за предыдущие годы, показывать как участвовал клуб в соревнованиях в разные года и по разным группам.

Выводы:

Разработанная интернет-технология дает возможность:

- практически в режиме онлайн, подводить индивидуальные и командные результаты соревнований и размещать их в сети Интернет;
- проводить анализ выступлений спортсмена и коллектива по сезонам и видам соревнований;
- давать информацию о спортивном клубе, его участии в соревнованиях и восхождениях.

Данная интернет-технология может быть адаптирована под соревнования любого уровня: от спартакиады Университета до Чемпионата ВУЗов, что позволит сделать информационную поддержку этих соревнований на более высоком уровне.

Список литературы:

1. Положение о рейтинге 2013 года. URL: http://www.fasl.ru/rating/polozhenie_o_reitinge/ (accessed: 15.11.13).
2. Ходюченко Т.А., Семилеткин С.А. Межсезонный рейтинг как стимул повышения спортивного совершенствования альпинистов // 2-я Международная научно-практич. конф.: Опыт, проблемы и перспективы развития международного соревновательного альпинизма**.** - М.: «Альтаир», 2013, С. 35-39.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАДМИНТОНУ

Холодкова О.В., Данилова М.С.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: В научной статье кратко рассмотрены проблемы сформированности координационных способностей у студентов университета, даны некоторые рекомендации по их развитию и совершенствованию на занятиях по бадминтону.

Ключевые слова: бадминтон, ловкость, координационные способности, двигательная реакция, реагирующая способность, физическая подготовка, учебный процесс.

RECOMMENDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN THE CLASSROOM FOR BADMINTON

Kholodkova O.V., Danilova M.S.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: In this research article, we briefly discuss the problem of formation of coordination abilities of university students are given some recommendations for their development and improvement in the classroom for badminton.

Keywords: badminton, agility, coordination abilities, motor reaction, reacting ability, physical training, the learning process.

Интерес к игровым видам спорта, в частности, к бадминтону очень высок среди студентов университета. На практике же приходится сталкиваться с тем, что выбирая этот вид, большинство студентов имеют о нем минимальное представление, относятся к нему как к одному из видов активного отдыха, не предполагая каких энергетических, физических и эмоциональных затрат требует освоение техникой игры. Тем более не имеют понятия о правилах, технических характеристиках бадминтона. Речь, конечно, идет об учебных группах начального обучения.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на анатомо-физиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, используя для этого простейшие площадки или местность. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон как реабилитационное средство в домах отдыха, в

различных группах общей физической подготовки (ОФП).

Физическая подготовка бадминтониста направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование физических качеств и подразделяются на общую физическую подготовку и специальную.

В данной статье хотелось бы подробно остановиться на одном из самых необходимых качеств для успешного освоения игры в бадминтон - на ловкости. Точнее, на значимости и развитии координационных способностей бадминтониста.

По мнению Е. П. Ильина, под ловкостью следует понимать совокупность координационных способностей, одной из которых является быстрота овладения новыми движениями, другой — быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Л. П. Матвеев (3) координационные способности определяет как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движении при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. В. П. Попов, Ю. Г. Грузнов определяют координационные способности как способность организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.

Совершенно очевидно, что для развития всех физических качеств, существуют наиболее благоприятные периоды, и все они приходятся на детский возраст. К сожалению, оказывается, что этот период, в большинстве случаев, упущен и это значительно усложняет их компенсацию и затрудняет обучение. Именно поэтому, мы остановимся на подборе средств развития координационных способностей студентов, выбирающих для освоения общекультурной компетенции (ОКБ 9) такой вид спорта, как бадминтон.

В учебном процессе при обучении технике игры в бадминтон обучающиеся, как правило, успешно справляются с разучиванием новых комбинаций движений. Сложность вызывает изменение условий, при которых страдает качество выполнения. Труднее всего новичкам освоить двигательные реакции на движущийся предмет (волан). На данном этапе обучения наибольшее внимание следует уделять выработке простой и сложной двигательной реакции. Простой двигательной реакцией принято называть реакцию, которая характеризуется одним, заранее строго

обусловленным способом ответа на стандартный, также заранее обусловленный сигнал (начать стартовые движения в ответ на выстрел стартера, прекратить нападающее действие в единоборстве при свистке арбитра и т. п.).

Латентное время простой двигательной реакции сравнительно невелико и мало улучшается даже в процессе систематической многолетней тренировки. У взрослых это, всего 0,1—0,3 с (с колебаниями, зависящими от вида реакции, а в раннем детском возрасте — примерно на 0,5—0,8 с., что лишний раз свидетельствует о пробелах в развитии координационных способностей в детском возрасте. К сложным двигательным реакциям относятся, в частности:

- реакция выбора (способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно адекватное возникшей ситуации);
- реакция на движущийся объект — РДО (реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект, например волан, мяч, шайбу).

Время таких реакций, естественно, превышает время простых реакций, причем значительная часть его тратится на выбор адекватного ответа, а в РДО и на «улавливание» зрением движущегося объекта. Диапазон возможного сокращения этого времени путем совершенствования сложных двигательных реакций довольно широк.

Развитие простой двигательной реакции осуществляется путем многократного выполнения упражнения с включением момента реагирования определенным действием на какой-нибудь сигнал (свисток, хлопок и т.д.). Для бадминтона наиболее эффективными являются:

1. Реакция на внезапный отскок волана от стены (задача: многократно отбить волан от стены);
2. Жонглирование воланом (задача: жонглирование на разной высоте; чередование открытой и закрытой стороной ракетки перед собой и за спиной);
3. Жонглирование двумя воланами;
4. Работа с партнером (задача: максимальная реакция на поочередно летящие воланы);
5. Ловля волана на ракетку.

Большим затруднением для новичков являются удары по волану в оптимальной точке. Как только, обучающийся, овладевает способностью чувствовать эту «точку попадания» для удара начинается процесс

совершенствования более сложных двигательных действий.

При совершенствовании *реакций на движущийся объект* (РДО) особое внимание обращается на сокращение времени начального компонента реакции — времени различения и фиксации в поле зрения объекта реагирования (волана). Нередко оно составляет более половины всего времени сложной реакции, когда (как, например, в спортивных играх) объект перемещается с большой скоростью и в самых различных направлениях. Чтобы свести это время к минимуму, используют в основном три подхода:

1. Вырабатывают умение заблаговременно включать и по возможности постоянно удерживать объект в поле зрения (постоянно видеть волан и перемещение соперника по ходу игры и т.п.). По мере формирования такого умения в процессе разучивания и совершенствования соответствующих двигательных действий время РДО как бы автоматически сокращается за счет начальной фазы;
2. Вырабатывают умение предусматривать наиболее вероятное перемещение объекта (реакция с так называемой антиципацией — упреждением), что достигается на основе практического освоения знаний о тактике двигательных действий, связанных с РДО:
3. Направленно увеличивают внешние требования к способности воспринимать и оценивать параметры перемещения объекта. Для этого кроме традиционных методических приемов, обеспечивающих не строго регулируемое увеличение требований к РДО (введение в упражнения с партнером заданий, предусматривающих варьирование скорости направления передачи волана, выполнение упражнений в повышенном темпе).

Основной задачей начальной стадии обучения студентов технике игры в бадминтон является проведение учебного процесса таким образом, что бы добиться объединения простых двигательных действий в единое целое и систему, соответствующую поставленным двигательным задачам. Многообразные связи, существующие в двигательных действиях в бадминтоне значительно усложняют освоение координационными способностями. Для развития (слуховой и зрительной) реагирующей способности на занятиях применяются следующие упражнения:

1. Бег или перемещение по площадке с внезапными остановками;
2. Перемещение с изменением направления, выполнение поворотов, преодоление препятствий;

3. Челночный бег (перемещение по 6 точкам бадминтонного поля в различных вариантах).

В бадминтоне, как и в других игровых видах спорта, кто быстрее сделает «рывок», кто быстрее среагирует и точнее проведет удар, тот и обеспечивает себе преимущество. Основными средствами развития и совершенствования координационных способностей являются координационные упражнения. Их множество и делятся они на две основные группы:

1. Скоростно-силовые упражнения, посредством которых развивают двигательную ловкость:

1.1.бег на короткие дистанции;

1.2.челночный бег;

1.3.эстафеты с различными заданиями;

1.4.прыжковые упражнения;

1.5.метания и др.

2. Упражнения на развитие выносливости, посредством которых развивают дифферентационную, ориентационную и ритмическую способности на фоне значительного утомления:

2.1. кроссовая подготовка на пересеченной местности;

2.2. лыжная подготовка;

2.3.спортивные игры и др.

Все методические приемы для развития координационных способностей условно можно разделить на две группы:

1. Изменение способа выполнения движения (темп, объем, ритм движения; исходное и конечное положение и др.);
2. Изменение условия выполнения при сохранении способа (предварительная нагрузка, раздражители; дополнительные задания; комбинирование с другими упражнениями).

Совершенно очевидно, что освоение техническими элементами в бадминтоне неразрывно связано с координационными способностями. Чем выше уровень их развития, тем быстрее и качественнее студент осваивает новый двигательный навык. Хороший уровень развития координационных способностей позволяет не только хорошо справляться с заданиями на занятиях физической культуры, но и очень актуален для современных условий производства и высокого темпа жизни.

Список литературы:

1. Лившиц В.Я. Бадминтон. Ступени мастерства / В.Я.Лившиц.Й-Ола:1994
2. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для институтов физической культуры / Ю.Н. Смирнов. М.:ФиС, 2011
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры). учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М.: ФиС, 1991.

ДАРТС В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Ушаков В.И.
Санкт-Петербургский государственный политехнический университет

Аннотация: В статье приведены результаты соревнований игры в "Дартс" студентов 1-3 курсов в техническом вузе. Они отражают начальный уровень подготовленности студентов в данном виде спорта и служат основанием для формирования сборной команды для участия в соревнованиях

Ключевые слова: студент, результат, дартс, бросок, серия, студенческий спорт.

DARTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS AT THE DEPARTAMENT OF PHYSICAL EDUCATION TECHNICAL COLLEGE

Ushakov V.I.
St. Petersburg State Polytechnical University

Abstract: This paper presents the results of the competition game "Darts" students of 1-3 courses at a technical college. They reflect the initial level of preparedness of students in this sport and serve as the basis for the formation of the national team to compete

Keywords: student results, darts, cast, series, student sport.

Реализация учебных и образовательных задач на кафедре физической культуры технического вуза проводится с использованием программного материала и элективных курсов.

Элективный курс "Дартс" позволил решить ряд задач, в том числе и подготовку резерва студентов-спортсменов для подготовки и выступления в студенческих соревнованиях Чемпионата вузов Санкт-Петербурга.

В процессе обработки и анализ результатов студенческих соревнований в институте машиностроения были выявлены различия результатов бросков дротиков дартс в мишень в зависимости от курса обучения студентов, в зависимости от серии выполнения бросков.

Студенты выполняли броски дротика в стандартную мишень (10 серий по 3 броска в подходе). Студентов 1курса было 47 человек, студентов 2 курса – 39 человек и студентов 3 курса – 39 человек. Предварительно студентам рассказывали и показывали технику выполнения бросков дротика в мишень, правила соревнований. Студенты выполняли пробную серию бросков.

Обработка полученных результатов позволила установить:

- средняя сумма набранных очков за три броска в одном подходе составила 38,9 ±18.4 очка, это на13% больше, чем у студентов 1 и 2 курса;
- к третьему курсу у студентов результативность бросков дротика повышается к заключительным сериям; у студентов третьего курса результативная 1-я и 10-я серия;
- 6-7-ю серии у студентов 1-3 го курсов считать наиболее результативными;
- доверительный интервал средней суммы очков за три броска т.е. за одну серию у студентов третьего курса равен 39 ± 23% -39% или от 30 очков до 54 очков.

Таким образом, студенты третьего курса в большей мере могут претендовать на попадание в сборную команду института (университета) на основании полученных результатов. Они показали возможности хорошо начать игру и эффективно ее закончить.

Список литературы:

1. Никитин, А.А. Перспективы развития спортивной игры дартс среди молодежи в Санкт-Петербурге / А. А. Никитин // О стратегии развития детско-юношеского спорта в Санкт-Петербурге: (материалы второй городской научно-практической конференции - апрель 1999 г.) / Администрация СПб., Ком. по образованию. - СПб.,1999. - С.57.

РАЗРАБОТКА КЛАССИФИКАЦИИ ВИДОВ ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ОСВЕЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

Штуккерт А.Л.

Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт – Петербург

Аннотация: Ещё в 1983 году А.В. Седов и П.А. Виноградов обратили внимание на то, что СМИ выступают не только как средства активной и целенаправленной агитации и пропаганды физической культуры и спорта, но и как средства организации и управления физкультурным движением, способствующие значительному ускорению развития физической культуры и спорта, формирующие потребность людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Статья посвящена проблеме выделения видов интервью для спортивных журналистов. В ней приводится конечный вариант новой классификации, которая вобрала в себя как существующие ранее формы передачи спортивной информации, но так же рассмотрены специфичные, характерные только для спортивной сферы виды интервью. Предметом исследования является публицистический жанр – интервью. При изучении проблемы был выявлен запрос на проработку и создание методических материалов, практических рекомендаций для спортивных журналистов и спортсменов.

Ключевые слова: интервью, средства массовой информации (СМИ), спортивная сфера, подготовка специалистов по физической культуре.

WORK ON CLASSIFICATION OF INTERVIEW FOR SPORTS COVERAGE

Shtukkert Alisa Lvovna, the competitor, the teacher, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation: In 1983 A.V. Sedov and p. A. Vinogradov said that the media serve not only as a means of active and purposeful propaganda of physical culture and sport, but also as a means of organization and management of the physical culture movement, contributing significantly accelerate the development of physical culture and sport, shaping the need of the people in regular physical exercises and sports.

The article is devoted to the problem of isolating species interview for the journalists. It is the final version of the new classification, which has incorporated as pre-existing forms of transfer of the sports information, and discussed specific characteristic only for the sports sphere kinds of interviews. The subject of research is the journalistic genre of interview. When studying the problems identified a request for elaboration and creation of methodical materials, practical recommendations for sports journalists and athletes.

Keywords: interview, mass media, sports sphere, training of specialists in physical culture.

«…Санкт – Петербургский университет им. П.Ф. Лесгафта в 2009 году в первый раз объявил набор на факультет спортивной журналистики. Эта специальность в наше время очень востребована, но настоящих профессионалов очень мало. …» [3].

«В принципе, кто работает в спортивных изданиях – чаще всего это люди, которые знают спорт и по профессии журналисты. И даже необязательно журналисты. Я сам закончил исторический факультет, но я журналистикой занимаюсь около 40 лет. Сегодня спортивная журналистика востребована, но она пока малопрофессиональна», – отметил Геннадий Орлов [3]. Тем самым, известный журналист подчеркнул одну из проблем в отечественной спортивной журналистике. Несмотря на актуальность и возрастающую потребность, до недавнего времени, было невозможно получить образование на стыке двух научных отраслей – журналистики и физической культуры. Развитие образования в этом направлении требует научно – методических разработок, практических рекомендаций, пособий, в которых бы компилировался опыт спортивных журналистов и спортсменов.

Развитие олимпийского движения и спортивного движения в мире, интерес людей к здоровому образу жизни, общенациональные программы, нацеленные на пропаганду физкультуры и спорта, делают спортивную журналистику одним из перспективных направлений СМИ. Поднятие престижа России как одного из мировых спортивных лидеров и грядущие олимпийские игры в Сочи требуют внимания к проблеме по обновлению и повышению качества подготовки и переподготовки спортивных журналистов [4].

Являясь одной из самых массовых областей социальной практики, сфера физической культуры и спорта требует разработки соответствующей классификации видов интервью с учётом специфики и особенностей деятельности. Так как, грамотный персональный PR спортсмена, при наличии определенного базового уровня достижений, дает возможность свести на нет зависимость его популярности от спортивных результатов.

Результаты количественного и качественного анализа различных источников СМИ (газеты, журналы, новостные порталы, новости спорта и др.) позволили выделить те виды интервью, которые существуют и используются в качестве оптимальной формы подачи спортивной информации. Полученные данные были систематизированы и сведены в предлагаемую нами классификацию:

По характеру СМИ:

1. *Интервью для печати* (печатный текст – в газету, в журнал, для книги и т.д.). Режим подачи материала – только в виде печатного текста. Требуется тщательная обработка и редактирование. Схема работы: расшифровка, сокращение, монтаж, редактирование, подгонка под определенный формат, формулирование заголовка, подзаголовка [1, стр.29].
2. *Радиоинтервью.* Режимы подачи материала – прямой эфир и в записи. Если беседа проходит не в прямом эфире, а в записи, возможен ограниченный монтаж, но изменить процесс протекания беседы практически невозможно [1, стр.30].
3. *Телевизионное интервью.* Режимы подачи материала – прямой эфир и в записи. Основное отличие от вида «радио – СМИ» - визуализация и связанные с этим более обширные возможности по представлению и монтажу материала [1, стр.30].
4. *Интервью для интернет – изданий.* Режимы подачи материала – прямой эфир и / или в записи. Большие возможности по представлению информации: не только текст и статистические картинки, но и в динамике, и в звуке, и в изображении [1, стр.30].

По характеру общения:

1. Непосредственное общение:

– *Лицом к лицу*. Возможность не только получить непосредственно информацию по теме интервью, но и посредством визуального контакта – более глубокое представление о собеседнике [1, стр.30].
– *Через Интернет – средства.* Возможность общаться «лицом к лицу» с помощью электронных писем, а также посредством технологий: ICQ, Scype, Mail.ru Агент и др. программ, в которых встроены текстовые, голосовые и визуальные возможности общения [1, стр.30].
– *Самоотчёт*. Для самодиагностики, прояснения целеполагания, ценностных ориентаций, мотивов деятельности.

2. Опосредованное общение (по телефону).

Востребованная форма общения, позволяющая получать в полной мере информацию по теме интервью. Но есть недостатки – нет визуализации собеседника [1, стр.30].

По форме организации:

1. *Пресс – конференция.* Распространение, разъяснение или опровержение какой – либо информации [1, стр.30]. Может проводиться в двух формах: один отвечает на вопросы нескольких журналистов; несколько

человек отвечают на вопросы нескольких журналистов. Содержание разговора передается в виде цельного рассказа.

2. *Выход к прессе.* Малая форма пресс – конференции для информирования журналистов об итогах прошедшего мероприятия, инициатором которого является ньюсмейкер [1, стр.30].

3. *Ток – шоу.* Сочетание признаков интервью, дискуссии, игры. Концентрация вокруг личности ведущего. Обязательными компонентами являются гости (герои) – люди, чем-то прославившиеся или интересными поступками, спортивными достижениями, мыслями, образом жизни, а также зрители и компетентные эксперты [1, стр.31].

4. *Оперативное интервью.* Интервью «с места событий» позволяет получить точную информацию о происходящем в настоящем времени, сопровождаемую реальными эмоциями и потому, естественную и достоверную. Зачастую, ситуативно и носит случайный характер.

5. *Интервью – беседа.* Непосредственное общение с собеседником, позволяющее получить максимально полную и достоверную информацию [1, стр.31].

По времени проведения:

1. До соревнования:

- *Задолго до соревнований (взгляд в будущее).* Возможность получения информации о будущих событиях, прогноза и выявления планов на будущее, намерений, отношения собеседника к предстоящему соревнованию.
- *Непосредственно перед выходом.* Некорректно и недопустимо журналисту брать интервью непосредственно перед стартом, только если целью не стоит, как раз, сбить настрой спортсмена. Интервью может проводиться только тренером для психодиагностики состояния подопечного в рамках секундирования.

2. Во время соревнования, между выходами.

Может проводиться только непосредственно тренером для диагностики и возможной корректировки состояния спортсмена.

3. После соревнования:

- *Сразу же после соревнования (на финише).* Интервью «с места событий» позволяет получить точную информацию о происходящем в настоящем времени, сопровождаемую «живыми» эмоциями и впечатлениями.
- *Ретроспектива на прошедшие события.* Самая оптимальная форма интервью, когда эмоции не мешают собеседнику ясно осознавать

результат своих действий и адекватно реагировать на задаваемые вопросы. Есть возможность подготовиться и скорректировать возможные темы для обсуждения, вопросы и ответы, как спортсмену, так и журналисту.

По форме реализации коммуникативной задачи:

1. *Личностное интервью.* Целью такого интервью ставится раскрытие внутреннего мира спортсмена, его личностных особенностей, подробностей биографии и т.д.

2. *Интервью – слепок.* Цель такой формы интервью - рассказ собеседника на тему, заданную журналистом. Кроме содержания беседы, передается обстановка разговора, его характер, вызываемые эмоции во время диалога. При этом возникает возможность кратко комментировать факты, события, о которых идёт речь.

3. *Классическое интервью (анкета).* Получение ответов (как кратко, так и развёрнуто) на заранее подготовленные вопросы, организованные чаще в форме анкеты. Выявление, проверка и уточнение фактов с последующей их аналитической обработкой для получения целевой информации.

4. *Официальное интервью.* Информация, полученная в такой форме интервью носит официальный характер, информация подается выверенной и сжатой.

5. *Интервью – мнение.* Выявление точки зрения авторитетного лица на злободневную проблематику или какое – либо событие, явление. Может носить как индивидуальный характер, так и коллективный, когда идёт сбор мнений от нескольких персон.

В журналистике, в зависимости от реализации цели и темы интервью, происходит контаминация признаков названных разновидностей. При этом, в логической схеме интервью на первый план выдвигается один из смысловых центров: либо это социально – психологический портрет личности, либо анализ актуального события (спортивного события), социального явления, общественной проблемы через призму индивидуального (или коллективного) мнения авторитетного лица [2, стр. 39] либо патриотическая (и / или политическая) направленность в спорте высших достижений.

Полученные данные могут быть использованы как спортивными журналистами при работе над сбором и обработкой материалов, так и спортсменами для подготовки к интервьюированию, как к неизбежному атрибуту спортивной успешности и популярности.

В спорте средства массовой коммуникации (телевидение и интернет в большей мере, радио и газеты – в меньшей степени) выполняют не только

чисто развлекательную функцию, но и агитационную (обращение внимания аудитории на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и спортивное воспитание молодежи), организационную и управленческую в сфере физкультурного движения, которое в значительной мере способствует ускорению развития физической культуры и спорта (за счет приобретения популярности к отдельным видам спорта) и формирующие потребность людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом (как средство достижения идеала или поставленной цели). А так же, может выполнять психотерапевтическую функцию, которая поможет в борьбе с зависимостью (компьютерной, алкогольной, наркотической, «улицы» и т.п.) - через включение в смысл жизни каждого молодого человека понятия «здоровый образ жизни», моды на спорт и принадлежности к молодежным спортивным движениям.

Список литературы:

1. Кодола Н.В., Интервью: методика обучения. Практические советы: учеб. пособие для студентов вузов / Н.В. Кодола. – 2-е изд., испр., перераб. И доп. – М.: Аспект Пресс, 2011. – 174 с.
2. Смелкова З.С., Ассуирова Л.В., Саввова М.Р., Сальникова О.А. Риторические основы журналистики: Работа над жанрами газеты. М.: Наука, 2006. – 119 с.
3. Информация с официального сайта НГУ им. П.Ф. Лесгафта - http://lesgaft.spb.ru/
4. Информация с официального сайта - http://ru.wikipedia.org

О СОЗДАНИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КАБИНЕТА ПО ВНЕДРЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО НА БАЗЕ УЛЬЯНОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Парфенова Л.А., Глазкова Г.Б.
Ульяновский государственный педагогический университет, Ульяновск

Аннотация: в статье представлены основные направления и содержание деятельности научно-методического кабинета по внедрению Комплекса ГТО в Ульяновской области, созданного с целью систематизации и координации действий, научно-методического и практического сопровождения данного социально значимого проекта.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (ВФСК ГТО), научно-методический кабинет, технология, модель.

ABOUT CREATION AND ACTIVITIES OF THE REGIONAL SCIENTIFIC AND METHODICAL OFFICE FOR INTRODUCTION OF THE GTO COMPLEX ON THE BASIS OF THE ULYANOVSK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Parfyonova L.A., Glazkova G. B.
Ulyanovsk state pedagogical university, Ulyanovsk

Abstract: the main directions and the content of activities of a scientific and methodical office for introduction of the GTO Complex in the Ulyanovsk region created for the purpose of systematization and coordination of actions, scientific and methodical and practical support of this socially significant project are presented in article.

Keywords: GTO All-Russian sports and sports complex, scientific and methodical office, technology, model.

Развитие физической культуры и спорта – анонсируемое и продвигаемое направление социальной политики нашего государства, которое по многим аспектам инициируется президентом страны Владимиром Путиным.

Именно его идея о возрождении Комплекса ГТО в новом современном формате, выдвинутая более года назад, была широко поддержана российской общественностью.

Коллектив ученых Ульяновского государственного педагогического университета (УлГПУ) им. И.Н. Ульянова, признавая своевременность и важность воссоздания и реставрации ВФСК ГТО, принял активное участие в массовом общественном обсуждении и в процессе совершенствования данного проекта.

К началу организационно-экспериментального этапа (сентябрь 2014 г.) внедрения ГТО научными деятелями факультета физической культуры и спорта УлГПУ были проведены следующие научно-практические мероприятия:

1. Изучен положительный российский и зарубежный опыт организации и применения разных систем тестирования (в том числе аналогов ГТО) для оценки физической подготовленности населения (Европейская система «Еврофит», опыт Мордовии, Ярославской области, Красноярского края и др.).

2. Были отправлены предложения и рекомендации в Министерство спорта РФ при подготовке проекта Положения о ГТО.
3. Подготовлен и опубликован ряд дискуссионно-аналитических статей по теме ГТО в рецензируемых журналах (ВАК), получивших высокую научную и практическую оценку. Одна из статей опубликована в русской и англоязычной версиях [1].
4. Выступали с докладами, затрагивающими вопросы внедрения Комплекса ГТО на нескольких научно-практических конференциях как российского, так и международного уровней, в том числе на конференции ФИСУ во время Универсиады 2013 в г. Казани [2].
5. Высказанные преложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части ГТО нашли понимание и поддержку со стороны разработчиков современного Комплекса.
6. Совместно с Минобразования Ульяновской обл. подготовлено и опубликовано за счет средств выигранного гранта РГНФ методическое пособие, содержащее историческую справку и комплекс необходимых в образовательных организациях нормативно-методических материалов (указы, положение о Комплексе ГТО и др.).
7. Принимали участие в организации и проведении всех научно-практических мероприятий Ульяновской, касающихся тематики ГТО (Круглые столы, городские семинары учителей и т.д.)

Дополнительно, методической службой факультета разработаны и внедряются программы переподготовки, повышения квалификации, педагогической практики студентов факультета с учетом вопросов, нацеленных на реализацию ГТО.

В процессе проделываемой работы были выявлены ряд проблемных моментов, препятствующих оптимальной реализации основных положений Комплекса на территории Ульяновской области. Основным является отсутствие системной работы в данном направлении, заменяемое проведением отдельных мероприятий.

Данное обстоятельство и необходимость минимизации погрешностей, ожидаемых на пути поэтапного введения ГТО, обусловили создание на базе университета регионального научно-методического кабинета по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165 «Об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК ГТО» и результатами, проведенной учеными физкультурно-спортивного

профиля УлГПУ исследовательской работы, нами, по запросу Минспорта Ульяновской обл., была разработана технология внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательные организации региона.

В целях успешной реализации предложенной технологии было предусмотрено и скоординировано взаимодействие региональных и муниципальных органов образования, здравоохранения, спортивной и научной общественности Ульяновской области.

Данная технология включает ряд взаимосвязанных направлений с определенным алгоритмом действий, научно-методическим и практическим сопровождением:

1. Организация и обеспечение агитационно-пропагандистской работы (стенды, баннеры, создание сайта, атрибутика, освещение в СМИ, подготовка рекомендаций для школьных, вузовских и местных газет, и т.д.).
2. Использование потенциала различных общественных организаций и волонтерских центров (сетевое взаимодействие различных образовательных, общественных и волонтерских организаций).
3. Реализация Комплекса ГТО в образовательных организациях Ульяновского региона (участники – обучающиеся и работники (по желанию) в детских садах (возраст 6-7 лет), школах (все), сузы, техникумы, вузы).
4. Конкретизация содержания и разработка критериев нормативно-тестирующей части Комплекса ГТО в разделе «Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта».
5. Совершенствование государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Ожидаемая научная и практическая продукция внедрения разработанной технологии:

- научно полученные данные об уровне физической подготовленности участников образовательного процесса;
- методические рекомендации по подготовке участников к сдаче тестов, организации и проведению тестирования, выборе тестов с учетом региональных особенностей;
- аналитико-статистические отчеты, как по отдельным физическим лицам, так и по юридическим лицам и муниципальным образованиям. Оформление и предоставление отчетов в электронном виде.

- освещение проведения «пилотной» апробации в СМИ.
- участие в конференциях с презентацией проводимой работы, результатов тестирования, анализом и рекомендациями.
- установление контактов и обмен опытом с аналогичными Центрами российских регионов, участвующих в «пилотной» апробации (Мордовия, Татарстан, Удмуртия и др.).

При создании технологии были определены и учтены некоторые проблемные моменты, решение которых отдано на откуп регионам (например: рекомендуемые Комплексом тесты не соответствуют половозрастным особенностям: ученики 1 класса – бег 1000 м, следовательно необходимо заменить этот тест доступным и адекватным для детей данного возраста).

Для успешного и продуктивного решения обозначенных задач необходимо всем заинтересованным ведомствам находиться в постоянном диалоге, чтобы предусмотреть и избежать ряд ошибок, которые могут случиться на пути внедрения и реализации наиболее важного сегодня национального физкультурно-спортивного проекта.

В указанной связи разработан механизм тесного взаимодействия с Минобразования, Минспорта, Минздравоохранения Ульяновской обл. и др. задействованными организациями.

В соответствии с полученными результатами подготовительного этапа (сентябрь-декабрь 2014г.) научно-практической работы в данном направлении, мы планируем приступить к разработке региональной модели внедрения ВФСК ГТО с учетом интересов и возможностей всех социально-демографических групп, включая лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Считаем, что в основу создания Модели должна быть положена Концепция реализации Комплекса ГТО в Ульяновской области, интегративно и комплексно, а не отдельно проводимые мероприятия.

Список литературы:

1. Парфенова Л.А. Участие лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Парфенова Л.А., Тимошина И.Н., Глазкова Г.Б // Теория и практика физической культуры. 2014. № 9. С. 101-103.
2. Тимошина И.Н. Перспективы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Ульяновской области / Тимошина И.Н., Парфенова Л.А., Богатова С.В. // Материалы II Международной

научно-практической конференции «Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования»: сборник научных трудов, УлГТУ, Ульяновск, 2014. С. 308-310.

АНАЛИЗ КОНЦЕПЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА 2016 - 2020 ГОДЫ»: ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ

Дианова В. Ю.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: в данной статье дан анализ концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 2 января 2014 г. №2-р. Выявлены вызовы времени, на которые необходимо ответить немедленно, и идентифицированы меры, которые для этого предусматривает Концепция. Обоснована их необходимость на современном этапе развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Ключевые слова: концепция, физическая культура, спорт, вызовы времени, профессиональные спортсмены, молодежь, здоровый образ жизни.

ANALYSIS OF THE CONCEPT OF THE FEDERAL TARGET PROGRAM «DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION FOR 2016 - 2020 YEARS»: CHALLENGES

Dianova V. Yu.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: This article analyzes The Concept of the federal target program "Development of physical culture and sports in the Russian Federation in 2016 - 2020 years", approved by the Russian Government. The author identified challenges that need to respond immediately, and identified measures that The Concept provides. The author has established the need for these at the present stage of development of physical culture and sport in the Russian Federation.

Keywords: concept, physical culture, sports, challenges, professional athletes, young, healthy lifestyle.

В современном стремительно меняющемся мире во всех областях жизнедеятельности человека появляется множество угроз и вызовов. Не

чужды они и сфере развития физической культуры и спорта. Вызовы – это не что иное, как те риски и задачи, с которыми придётся столкнуться государству и обществу. И реагировать на них необходимо незамедлительно. По мнению Президента РФ, проблемы имеют место в развитии массового спорта, продвижении в обществе физической культуры – в самом широком её понимании, в формировании качественной, современной материально-технической базы, а также отлаженной системы физкультурных и спортивных мероприятий, «чтобы люди – особенно молодёжь – могли бы себя проявить, укрепить своё здоровье, изменить сам образ жизни» [1].

Правительство Российской Федерации, отвечая на вызовы времени, своим распоряжением от 2 января 2014 года № 2-р утвердило Концепцию федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы". В чем же заключаются её главные аспекты?

Для начала нужно отметить, что один из основных приоритетов социальной и экономической политики на 2-м этапе инновационного развития российской экономики (2013 - 2020 годы) – это распространение стандартов здорового образа жизни [2], что очень важно для нашего государства на нынешнем этапе развития экономической и социальной сфер. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р. Она определяет направления реализации государственной политики по созданию условий для ведения здорового образа жизни, систематических занятий физической культурой и спортом, доступа к развитой спортивной инфраструктуре, и повышения конкурентоспособности российского спорта. Приоритетные направления закреплены и в стратегиях социально-экономического развития федеральных округов. Обосновывая создание концепции данной федеральной целевой программы, справедливо отметить, что нерешенность проблем отдельных направлений в сфере развития физической культуры и спорта приводит к отсутствию стабильного результата во всей отрасли. Концепция создана для осуществления целей и задач Стратегии, об этом прямо упоминается в её тексте.

Концепция обращает наше внимание на то, что в ходе реализации федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы", утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7, выявились принципиальные проблемы, затрудняющие создание устойчивой системы развития физической культуры и спорта в регионах, выравнивание в

обеспеченности объектами спорта субъектов Российской Федерации, создание условий для достижения стабильных и долгосрочных результатов в спорте высших достижений и формирование спортивного резерва [3]. Они и являются теми актуальными вызовами времени, на которые необходимо незамедлительно прореагировать.

Для ответов на вызовы времени предлагается два пути:

1. интенсивный (в его рамках должны применяться новые принципы решения поставленных задач с учетом опыта реализации Программы на 2006-2015 годы; высокие риски, в виду необходимости другого алгоритма взаимодействия федерального центра и субъектов Российской Федерации. Но ожидаемые результаты могут быть достигнуты меньшими средствами за счет оптимизации проектных решений для объектов массового спорта);
2. инерционный (сохранение направлений создания инфраструктуры, заложенных в Программе 2006-2015; наименьшие риски, но низкая эффективность).

В Концепции закреплен вывод о том, что оптимальный вариант – интенсивный, с чем я полностью согласна, так как только двигаясь вперед в любой сфере, а особенно в развитии физической культуры и спорта, можно обеспечить максимум эффективности при ответе на вызовы времени.

Предполагается осуществить реализацию Программы на 2016-2020 годы в два этапа:

1. 2016-2018 годы;
2. 2019-2020 годы.

В рамках первого этапа ответить на вызовы времени предполагается путём проведения следующих мероприятий:

1. завершение строительства центра подготовки молодежного олимпийского резерва по хоккею на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования "Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею" (г. Ярославль), начатого в рамках Программы на 2006 - 2015 годы;
2. реализация инвестиционных проектов создания и реконструкции федеральных спортивно-тренировочных центров для подготовки спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских и Паралимпийских игр, в условиях различных природно-климатических зон, на Дальнем Востоке и в Прибайкалье;

3. развитие инфраструктуры для совершенствования подготовки спортсменов и тренеров;
4. развитие инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом;
5. строительство и реконструкция инфраструктуры спортивно-тренировочных региональных центров для формирования, подготовки и закрепления спортивного резерва, в том числе строительство не менее 2 региональных центров по гребным видам спорта и одного центра по теннису;
6. развитие инфраструктуры спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва для развития массового детско-юношеского спорта;
7. реализация комплекса мероприятий по научно-исследовательской поддержке проводимых мероприятий;
8. повышение информированности общества о результатах реализации Программы, новых возможностях для занятий физической культурой и спортом и об открытии спортивных центров, в том числе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", для повышения престижа активного образа жизни.

Таким образом будут решены основные, базисные задачи, стоящие сейчас перед нашим государством. Развитие спортивных комплексов для подготовки команд к Олимпийским и Паралимпийским играм поможет добиться наилучших результатов нашим сворным командам при участии в этих соревнованиях. Важно, что спортивно-тренировочные центры будут созданы в разных климатических зонах, на Дальнем Востоке и в Прибайкалье: для спортсменов это возможность адаптироваться к различным климатическим условиям, укрепить здоровье и выносливость, а для соответствующих субъектов РФ это мощный импульс к развитию, к продвижению здорового образа жизни среди населения и популяризации занятий физической культурой и спортом. Мероприятия, запланированные в рамках первого этапа позволят привлечь внимание к пользе занятий физической культурой и спортом не только абстрактных граждан и профессиональных спортсменов, но и молодежь, что крайне важно, потому что за ними будущее.

Концепция также определяет мероприятия в рамках второго этапа:

1. реализация инвестиционных проектов создания федеральных спортивно-тренировочных центров для подготовки спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации по наиболее

массовым видам спорта, не включенным в программы Олимпийских и Паралимпийских игр;

2. развитие инфраструктуры для совершенствования подготовки спортсменов и тренеров;
3. развитие инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом;
4. строительство и реконструкция инфраструктуры спортивно-тренировочных региональных центров для формирования, подготовки и закрепления спортивного резерва, в том числе строительство не менее одного регионального центра по гребным видам спорта;
5. развитие инфраструктуры спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва для развития массового детско-юношеского спорта;
6. внедрение в практику разработанных методик и иных результатов научно-исследовательских работ, полученных на первом этапе;
7. мероприятия по информированию общества о результатах реализации Программы, о новых возможностях для занятий физической культурой и спортом, об открытии спортивных центров, в том числе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", для повышения престижа активного образа жизни.

Эти мероприятия помогут закрепить те положительные результаты, которые будут достигнуты в результате завершения первого этапа развития, а также помогут охватить положительными, инновационными изменениями всю сферу физической культуры и спорта.

Список литературы:

1. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: http://www.kremlin.ru/news/46759 (дата обращения: 17.10.2014).
2. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» [Электронный ресурс]. – СПС «Консультант Плюс» (дата обращения: 17.10.2014).
3. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» [Электронный ресурс]. – СПС «Консультант Плюс» (дата обращения: 17.10.2014).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ (В ВУЗЕ)

Бюркланд А.А.
СЗГМУ им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург

Аннотация: Основная цель функционального тренинга – это развитие жизненнонеобходимых качеств, используемых в повседневной жизни и профессиональной деятельности, а так же способствующих снижению бытового травматизма.

Благодаря простоте и доступности функциональный тренинг широко используется во всём передовом мире.

Ключевые слова: функциональный тренинг, физическая культура

THE USE OF FUNCTIONAL TRAINING ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS (IN HIGH SCHOOL)

Burkland A.A.
Mechnikov University, Saint-Petersburg

Abstract: the Main goal of functional training is the development jiznennovazhnykh qualities that are used in everyday life and professional activity, as well as contributing to the reduction of household injuries.

Due to the simplicity and accessibility of functional training is widely used around the advanced world.

Keywords: functional training, physical culture

В последнее время в Высших Учебных Заведениях большое внимание уделяется разнообразию форм ведения занятий по физической культуре. Это вызвано необходимостью развития у учащихся стойких потребностей в двигательной активности, а так же позволяет им найти именно тот вид физической нагрузки, который соответствует их физическим и психологическим параметрам.

В связи с этим, наряду с новыми направлениями на занятиях по физической культуре стал использоваться метод функционального тренинга.

Идея функционального тренинга заимствована из спорта и адаптирована для занимающихся разного возраста и с разным уровнем физической подготовленности.

Основная цель функционального тренинга – это развитие жизненнонеобходимых качеств, используемых в повседневной жизни и

профессиональной деятельности, а так же способствующих снижению бытового травматизма.

Благодаря простоте и доступности функциональный тренинг широко используется во всём передовом мире.

Особенность функционального тренинга состоит в том, что данный вид нагрузки позволяет одновременно развивать функциональные системы организма и физические качества.

Всё занятие построено по принципу постепенного усложнения элементов, замещения простых движений на более сложнокоординированные, одновременного включения в работу рук и ног, а так же движений в разных плоскостях. Данный принцип хорошо развивает координацию, выносливость, силу и ловкость, важнейшие качества необходимые для более успешной работоспособности.

Ещё одна отличительная особенность – это разнообразие элементов движений, сочетание динамических движений и статического напряжения, что позволяет расширить диапазон воздействия физической нагрузки на организм. В работу вовлекается большое количество мышечных групп и волокон разног типа. Создаётся оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат. При этом отсутствует излишнее напряжение в суставах, позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки. Активно работают все функциональные системы, что повышает и улучшает жизненный тонус организма.

Важное значение имеет и то, что программы функционального тренинга способствуют выравниванию нервно-мышечной и морфологической ассиметрии организма. Известно, что чаще всего люди имеют неравномерно и неодинаково развитые мышцы, потому что одни из них (мышцы) выполняют слишком много функций, в то время как другие слишком много бездействуют. Из-за этого тело становится ассиметричным, его правая и левая стороны двигаются неодинаково, неравномерно. В результате таких «перекосов» возникают неправильные схемы движений, которые закрепляются и со временем становятся привычными. Без двигательной активности неработающая часть тела теряет свою способность функционировать в полном объеме, что вызывает появление боли в мышцах, нарушение нейтрального положения позвоночника, то есть приводит к искривлению осанки.

Восстановить нервно-мышечную координацию, вернуть гибкость, силу, и равновесие движениям и помогает функциональный тренинг. Он способствует работе механизма, регулирующего нервно-мышечную и

морфологическую ассиметрию. Чем лучше развит этот механизм и с чем большей эффективностью он работает, тем лучше человек координирует свои движения и владеет своим телом.

Положительный эффект данного направления оказывается за счёт равномерного и одновременного развития верхних и нижних мышечных групп, создавая оптимальную нагрузку на весь организм в целом, делая движения в повседневной жизни более естественными и сводя риск получения травм к минимуму. В работе по программе функционального тренинга используется как вес собственного тела, так и дополнительное оборудование (амортизаторы, мячи, свободные веса и т. д.). Это позволяет поддерживать интерес у занимающихся (студентов) в течение всего занятия, а также часто использовать этот метод на занятиях физической культуры, как для юношей, так и для девушек, что является большим положительным моментом.

ВОПРОСЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ В ВУЗАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Волкова Л.М., Половников П.В.
Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, Санкт-Петербург

Аннотация: в работе рассматриваются проблемы внедрения комплекса ГТО в вузовскую систему образования, акцентируется внимание на первоочередных вопросах организации мероприятий по проведению физкультурно-спортивного комплекса на учебных и внеучебных занятиях в вузе.

Ключевые слова: комплекс ГТО, студенты, внедрение ГТО, нормативы, финансирование ГТО, принципы ГТО

QUESTIONS AND SUGGESTIONS ON THE ORGANIZATION AND CONDUCT OF UNIVERSITIES OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX TRP

Volkova L.M., Polovnikov P.V.
Saint-Petersburg state Polytechnical University, Saint-Petersburg

Abstract: the paper discusses the problem of the introduction of TRP in the higher education system, focusing on the priority issues of the organization of

events for a sports complex on academic and extra-curricular classes at the University.

Keywords: complex TRP, students, the implementation of the TRP, regulations, funding by the TRP, the TRP

Актуальность. Директор департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ Александр Стрдзе обобщил ряд масштабных проблем, существующих сегодня в России в области физического воспитания [5]: 60% школьников имеют проблемы со здоровьем; у молодых людей стало нормой не ходить на физическую культуру, они достают справки; сегодня уровень здорового образа жизни школьников в стране крайне низок. Не лучше обстоит дело в высших учебных заведениях. По данным Волковой Л.М., Румбы О.Г. в настоящее время количество студентов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья в вузах России составляет около 35-40% [1, 4].

Исправить ситуацию призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевым из них стало формирование и внедрение Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса, аналогичного существующему в СССР комплексу нормативов «Готов к труду и обороне».

Министр спорта РФ В.Л.Мутко отмечает в связи с этим, что государство «внедряет хорошо зарекомендовавший себя комплекс ГТО» в программу образования молодежи [2]. Это сделано после соответствующих консультаций с представителями министерства образования и министерства здравоохранения, потому что комплекс рассчитан «на подготовленного человека». Существует ряд мероприятий, отмечает В.Л.Мутко, которые могут модернизировать существующую систему физического воспитания, она должна быть продумана для различных возрастных групп. «… мы будем возвращаться к комплексу ГТО, но нам это надо сделать красиво и заинтересованно, а не формально. Очень хочется, чтобы Комплекс стал бы неким локомотивом развития физической культуры и спорта в стране и смог бы убедить большинство людей в том, что спорт – это здоровье. Именно убедить, а не заставить из-под палки. Уверен, - отмечает далее министр спорта, - что, как в старые добрые времена, студенты без напоминаний педагогов станут посещать спортзалы, которые наполнятся разговорами и смехом физически крепких и морально устойчивых людей. Молодежь наконец-то оторвется от компьютеров и подворотен, получит реальную альтернативу пассивному образу жизни» [2].

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление

Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО [6,7]. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. **Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения. **Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Однако при организации и проведении в вузах Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса ГТО у преподавателей возникают некоторые вопросы, вот некоторые из них.

Первый вопрос – финансирование.

В документах по ГТО (Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО) не прописывается важнейшая функция – как осуществляется финансирование по проведению ГТО из федерального и местного бюджета для вузов, студенческих спортивных обществ и т.д., в каком объеме, конкретно за какую работу. Будут ли выделяться денежные средства государством на разработку нового комплекса, новых нормативов, его рекламу, пиар, организационные и контрольные мероприятия? Кто будет получателем средств и по каким критериям станет по ним отчитываться? Многие из нас помнят, что в последние годы существования СССР отчетность по выполнению норм ГТО была, по сути дела, липовой. Сейчас никто не может дать гарантий, что подобная ситуация не воспроизведется в современных условиях. Наведение надлежащего порядка в этих отношениях позволит, по нашему мнению, внести значительный вклад в физическое воспитание подрастающего поколения.

Второй вопрос – новый комплекс ГТО предусматривает оценку знаний и умений в области физической культуры и спорта. Как будет оцениваться этот уровень знаний, по каким критериям, по каким конкретным вопросам, в каком объеме и т.д. Этот вопрос, как нам кажется, требует особого внимания и разработки.

Третий вопрос – по Положению ГТО обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации. Внесены ли изменения в стипендиальный фонд университетов для положительного решения этого вопроса.

Четвертый вопрос - Министерством спорта Российской Федерации утверждены рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов для лиц, осуществляющих трудовую деятельность. Работодатель (ректор вуза, зав. кафедрой и т.д.) вправе поощрять в установленном порядке лиц (преподавателей, сотрудников университета), выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. В связи с этим, необходимо подготовить необходимые документы по реализации поощрения лиц, выполнивших нормативы ГТО (премия, система грантов, дотация на занятия спортом в спортклубах и т.д.).

Пятый вопрос – именно в связи с третьим, четвертым вопросами возникает проблема приписок. Необходимо, по нашему мнению, создать электронную систему: преподаватель забивает данные в электронный паспорт. Ответственность только на совести преподавателя, а руководство учреждения, организации не сможет фальсифицировать результаты, во всяком случае, это будет сделать сложнее. Необходимо также разработать систему мониторинга показателей здоровья студентов по итогам сдачи комплекса.

Шестой вопрос - по Положению ГТО «соревнования по видам испытаний комплекса проводятся в 3 (4), 8 (9), 10 (11) классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений». Вопрос – ГТО в вузе принимается только на предпоследнем курсе (каком?).

Седьмой вопрос - что делать со студентами подготовительной и специальной медицинских групп, которые в общей массе студентов сегодня по некоторым вузам составляют до 40-45% и выше? Им нужна какая-то альтернатива комплексу ГТО, своя система тестирования.

Восьмой вопрос - кто и как из медиков будет допускать студентов к сдаче нормативов ГТО, у врачей есть ли конкретные требования и характеристики по допуску к соревнованиям такого большого контингента студентов? Кто будет отвечать, если у студентов появятся проблемы со здоровьем при подготовке и сдаче нормативов (особенно, если это будет касаться повышенной стипендии, премии и т.д.).

Девятый вопрос – необходимо разработать структуру и положение приема нормативов комплекса ГТО, например, предварительный прием нормативов осуществляется в рамках учебных занятий, а соревнования по сдаче норм ГТО – во время внеучебных занятий.

Десятый вопрос - необходимо создать систему выборочного контроля результатов сдачи норм ГТО различных учебных заведений. При обнаружении несоответствия представленных результатов предлагаем аннулировать все результаты данного вуза**.**

Нами подготовлены некоторые рекомендации по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в вузах.

1. Знакомство и подготовка к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО входит в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» и проводится кафедрами физической культуры вузов на групповых учебных и самостоятельных занятиях студентов.
2. Официальное выполнение требований комплекса проводится в форме соревнований и организуется спортивным клубом вуза.
3. В средствах информации вузов (газеты, сайты, стенды) приводятся основные положения комплекса ГТО, таблицы с требованиями и календарь соревнований.
4. Каждому студенту выдается таблица с требованиями, куда самостоятельно заносятся личные результаты пробных испытаний на учебных или самостоятельных занятиях и результаты участия в официальных соревнованиях.
5. Участие студентов в прохождении испытаний на официальных соревнованиях является добровольным.
6. Оформление удостоверения и получение значка ступеней комплекса проводится спортивным клубом вуза по инициативе студента на основании протоколов соревнований. Дополнительным поощрением студента может служить вручение бронзового, серебряного и золотого значков спортивным клубом вуза.
7. Поскольку туристическая подготовка студента входит в вузовскую программу дисциплины «Физическая культура» и включена в комплекс ГТО, следует действительно проводить ее, например, в дополнительных учебных занятиях в выходные дни. Например, в Санкт-Петербургском государственном политехническом университете для студентов предложены следующие маршруты: Тарховка – Музей «Шалаш» - Дибуны, Ржевка – «Цветок жизни» - мемориал «Ржевский полигон» - Приютино – Тарховка, Новый Петергоф – Бельведер – Старый

Петергоф, Кузьмолово – Юкки – Шуваловский парк, а также многие другие не менее интересные и познавательные маршруты одного дня [3].

В целом освоение комплекса студентами повысит уровень их физической культуры и внесет разнообразие в учебный процесс физического воспитания.

Список литературы:

1. Волкова Л.М. Лечебная физическая культура на кафедре физической культуры и спорта СПбГПУ//Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 8-й Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. – 2013. Т.8, часть 2. - С. 734-740.
2. Мутко В.Л. ГТО – залог сильной и здоровой нации. – Газета «Культура», № 11. 2014. С. 15.
3. Половников П.В. Физическая культура. Походы выходного дня: Учебно-методическая разработка. - 7-изд., испр. и доп. - СПб.: СПбГПУ, 2013. - 36 с.
4. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: дис. …д-ра пед. наук: 13.00.04 / – СПб, 2011. – 498 с.
5. Стрaдзе А.Э. Социальные изменения в российском обществе в контексте социальной активности россиян // Историческая и социально-образовательная мысль. 2013. № 3. – 13-23 с.
6. http://ria.ru/sport/20130314/927293317.html#ixzz3H5OPwDJN
7. http://ria.ru/sport/20130314/927293317.html#ixzz3H5NlYpoK

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ, ТУРИСТИЧЕСКОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Ефимов-Комаров В.Ю.
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ.
Северо-западный институт управления, г. Санкт-Петербург

Аннотация: Успешность спортивной, туристической, оздоровительной и рекреационной работы в ВУЗе напрямую зависит от правильной организации и творческого распределения обязанностей между структурными подразделениями и общественными организациями.

Основой работы служит взаимовыгодная деятельность преподавателей, сотрудников и студентов. Руководство осуществляет спортивный комитет ВУЗа на методологической базе кафедры физической культуры, являющейся основополагающим звеном в организации работы по физическому воспитанию студентов. Использование творческого потенциала студенческого самоуправления позволяет вовлечь в этот процесс большинство студентов в качестве участников или организаторов спортивных, туристических, рекреационных мероприятий.

Ключевые слова: кафедра физической культуры, спортивный клуб, туристический клуб, спортивный комитет, здоровый образ жизни, пропаганда спорта, вне учебная работа, самоуправление, смотр спортивно-массовой работы

ORGANIZATION OF SPORTS, TOURIST, HEALTH AND FITNESS ACTIVITY IN UNIVERSITY

V. Efimov-Komarov
Russian Academy of National Economy and Public Administration
North-west Institute of Management, St. Petersburg

Annotation: The success of sports, tourist, health and recreational work in Higher Education Institution depends on proper organization and creative sharing of responsibilities between the structural units and social entities. Mutually beneficial activity of teachers, staff and students serves as the basis of this work. Sports Committee of the university runs this work basing on methodology worked out by Chair of Physical Education. Using of creative potential of the student self-management allows involving the majority of students to participate and organize sporting events. In practice it helps students to form general cultural competence of independent and proper usage of physical training which is in its term aimed to improve their health level and functional status for the successful professional activities.

Keywords: chair of Physical Education, sports club, tourist club, sports committee, healthy lifestyle, promotion of sports, extra-curricular activities, self-management, review of mass sports activities.

Современный ритм жизни, постоянно совершенствующийся образовательный процесс и последующая трудовая деятельность предъявляют высокие требования к уровню здоровья, функциональному состоянию и физическому развитию человека, умению его быстро адаптироваться к условиям изменяющейся внешней среды. Особенно актуально это положение в процессе наиболее активного формирования

здоровья, совершенствования всех функциональных систем организма и, вместе с этим, развития физических качеств, а именно в студенческие годы. Для эффективного решения этих задач в условиях реформирующейся системы высшего образования необходимо постоянное совершенствование структуры ВУЗа, формирование новых подразделений, комплектование их высоко - квалифицированными специалистами и оптимальное распределение обязанностей этих подразделений и их сотрудников в сочетании с правильно организованной учебной работой по предмету « Физическая культура».

На наш взгляд, оптимальная структура ВУЗа по организации спортивной, туристической, физкультурно-оздоровительной работы должна сочетать в себе как штатные, подразделения так и общественные структуры с четким распределением обязанностей по направлениям деятельности. Возглавлять работу может проректор по спорту, туризму и молодежной политике (штатная должность), являясь при этом председателем спортивного комитета ВУЗа (общественная нагрузка). Под его руководством находятся: отдел по воспитательной и вне учебной работе, спортивный клуб, кафедра физической культуры, представляющие собой штатные подразделения и спортивный комитет, представляющий общественную организацию.

Основа всей работы возлагается на кафедру физической культуры, которая имеет точки соприкосновения со всеми, вышеперечисленными подразделениями. Во главе угла работы кафедры стоит физическое воспитание студентов, направленное на формирование общекультурных компетенций студентов по самостоятельному и правильному использованию средств и методов физической культуры для повышения уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма для успешной профессиональной деятельности.

Задачи повышения уровня здоровья и физического развития решаются средствами раздела «Профессионально прикладная физическая подготовка» (328 час.). Прохождение этого раздела реализуется проведением учебно-тренировочных занятий по 12 видам спорта на 1и 2 курсах, а также занятий избранным видом спорта на 3 курсе. Расписание занятия по физической культуре предусматривает, что первые две пары закреплены за студентами 1 курса, вторые две пары - за студентами 2 курса, вечернее время по расписанию секционной работы со студентами 3 курса.

Задачи обучения методикам использования средств физической культуры решаются средствами раздела «Базовая физическая культура» (72 часа). Прохождение этого раздела реализуется проведением лекционных (16 часов), методико – практических (32 часа) и контрольных занятий

(24часа). Лекционные занятия организуются на 1-2 курсах обучения. Методико - практические занятия на каждом курсе обучения имеют свои цели и разработаны с учетом прохождения теоретического материала по тематике лекций. Контрольные занятия на всех курсах обучения направлены: - на проверку уровня овладения практическим материалом - спортивно технической подготовкой (СТП) по виду, на проверку развития основных физических качеств. На 1и 2 курсах проверяется общефизическая подготовленность (ОФП), а на 3 курсе профессионально-прикладная физическая подготовленность (ППФП) с учетом будущей специальности. Контрольно измерительные материалы по ОФП предлагают студентам 1-2 курсов выбор практических тестов из пяти предложенных по каждому физическому качеству (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость). На 3 курсе совместно со студентом определяются необходимые ему профессионально прикладные физические качества с учетом индивидуально - привлекательных физических качеств и контроль ведется по сделанному выбору.

Кафедра физической культуры согласует свою работу с факультетами, учебно-методическим управлением, советом трудового коллектива, отделом воспитательной и вне учебной работы, организует работу спортивного клуба, руководит работой спортивных баз. Для согласованных действий с этими подразделениями коллектив кафедры распределяет обязанности, как должностные, так и общественные, исходя из квалификации профессорско-преподавательского состава.

Заведующий кафедрой выполняет обязанности председателя коллегии судей по спорту в структуре спортивного комитета. На кафедре назначаются заместители заведующего кафедрой по учебной, научной, спортивной работе. Помимо учебной работы необходимо распределить обязанности преподавателей, часть из которых, будет выполнять нагрузку заместителя декана факультета по спорту, часть преподавателей выполнять нагрузку тренеров - преподавателей в спортивном клубе, занимающихся со сборными командами и часть тренеров-преподавателей, которые будут вести учебно-тренировочные занятия в физкультурно-оздоровительных секциях. Заместитель по спортивной работе будет выполнять обязанности председателя спортивного клуба. Специалист кафедры, помимо основных должностных обязанностей, будет выполнять обязанности по делопроизводству в спортивном клубе и секретаря в спортивном комитете.

На кафедру возлагается работа по организации образовательного процесса по физической культуре в ВУЗе, в том числе в системе дополнительного профессионального образования (ФДПО) по направлению подготовки кадров для массового спорта и физкультурно-

оздоровительной работы по месту жительства. Работа кафедры по спорту заключается в помощи студенческому спортивному клубу по организации проведения спартакиады ВУЗа, формирование сборных команд факультетов, работе в спортивном клубе по подготовке сборных команд и участию их в межвузовских соревнованиях, подведению итогов смотров-конкурсов по спорту, руководству, имеющимися спортивными базами. Финансирование всей деятельности кафедры осуществляется согласно бюджету по штатному расписанию, но с учетом выполняемой дополнительной работы с оплатой по индивидуальным надбавкам. В системе ФДПО оплата деятельности преподавателей осуществляется по договорам оказания возмездных услуг, исходя из числа обучающихся и положения об оплате ФДПО.

На спортивный клуб возлагается работа по подготовке и выступлению сборных команд, помощь при проведении спартакиады ВУЗа и соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. В его структуру входят: председатель – заместитель заведующего кафедрой физической культуры по спорту, тренеры преподаватели по видам спорта. Финансирование осуществляется по договорам оказания возмездных услуг для тренеров – преподавателей, приглашенных из сторонних организаций и оплатой с учетом индивидуальных надбавок для штатных преподавателей.

В структуре отдела воспитательной и вне учебной работы необходимо назначить сотрудников, отвечающих за направления туризма, спорта и рекреационной физкультурной работы, пропаганды здорового образа жизни. Создать студенческий спортивный клуб, туристический студенческий клуб и студенческую редакцию периодического издания ВУЗа. Все студенческие формирования выборные общественные организации на основе самоуправления.

Спортивный студенческий клуб организует работу по Спартакиаде ВУЗа, по приему норм комплекса ГТО, по участию студентов в массовых спортивных мероприятиях городского и Всероссийского уровня, по организации мероприятий рекреационной физической культуры: спортивных праздников, дней здоровья, флешмобов спортивной направленности. В состав студенческого спортивного клуба входят: председатель, спортивные организаторы факультетов, курсов, учебных групп.

Туристический студенческий клуб организует работу по экскурсионной деятельности, походов выходного дня, походов и туристических слетов в рамках требований комплекса ГТО. В состав студенческого туристического клуба входят: председатель, заместители по экскурсионной деятельности, по организации турпоходов и организаторы туристической деятельности на

факультетах, курсах, учебных группах.

Студенческая редакция периодического издания ВУЗа отвечает за освещение всех спортивных мероприятий, проводимых с участием студентов и сотрудников, ведет книгу рекордов ВУЗа, рекламирует спортивные успехи и достижения, пропагандирует здоровый образ жизни (ЗОЖ), участвует в подготовке рекламных буклетов ВУЗа. В состав студенческой редакции входят: редактор, журналисты, ответственный за ведение книги рекордов ВУЗа.

Всех участников организации спортивной, туристической, физкультурно-оздоровительной, пропагандистской, учебной работы по физической культуре объединяет такая общественная образование, как спортивный комитет ВУЗа. На ежемесячных заседаниях которого, определяется порядок проведения спортивных, туристических мероприятий и порядок их освещения, пропаганды и рекламы ЗОЖ, спортивных успехов студентов и сотрудников, утверждаются календари и положения спортивных и туристических мероприятий, заслушиваются отчеты ответственных лиц, подводятся итоги всех направлений, утверждается ежегодный проект приказа об итогах смотра спортивно-массовой работы (СМР).

Апофеозом подведения итогов работы в ВУЗе является спортивный праздник, проходящий в конце учебного года. Сценарий праздника предусматривает проведение финальных игр спартакиады ВУЗа, показательные выступления ведущих спортсменов, групп чарлидеров от каждого факультета, спортивных и развлекательных эстафет, игр сборных команд студентов против преподавателей. Награждение по всем показателям смотра спортивно-массовой работы команд и руководство факультетов, отдельных спортсменов и тренеров, судей и организаторов проводится: команд - переходящими кубками, призеров соревнований - медалями, грамотами и вымпелами с символикой ВУЗа, судей, тренеров, организаторов, руководство факультета и отдельных спортсменов денежными премиями или сертификатами. Показателями смотра являются: участие факультета в спартакиаде (общее место, обязательные виды, выборные виды), участие в массовом спорте (традиционный кросс, лыжные пробеги, туристические слеты и соревнования на основе Всероссийского комплекса ГТО), вклад факультета в спорт высших достижений (участие студентов в сборных командах ВУЗа, выполнение спортивных разрядов и присвоение спортивных званий). Спортивный праздник проводится на большом спортивном ядре с привлечением всего коллектива ВУЗа.

Сочетание выше изложенной работы преподавателей и сотрудников в

общественных образованиях ВУЗа с работой, связанной с должностными обязанностями, работой, выполняемой на договорных обязательствах, дополнительной работой на условиях оплаты с учетом индивидуальных надбавок, создают материальную заинтересованность всех задействованных в процессе организации и проведения спортивной, туристической, физкультурно-оздоровительной работы. Это существенным образом может повлиять на качество работы в этом направлении. А совместная работа преподавателей кафедры физической культуры, сотрудников других подразделений, а также студентов, безусловно, повышает авторитет и взаимопонимание между ними, возрастает заинтересованность студентов к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, формируются навыки организации массового спорта, рекреации и правильного использования средств физической культуры.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

Попова А.В.
Томский государственный университет, Томск

Аннотация: Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений. Во многих вузах функционируют спортивные секции по различным видам спорта, в которых занимаются студенты курса спортивного совершенствования. Спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием вуза, в котором они обучаются, что, безусловно, поддерживает престиж высшего учебного заведения.

Ключевые слова: физическая культура, университет, спортивная секция

STUDENT'S SPORT

Popova A.V.
Tomsk State University, Tomsk

Abstract: Student’s sports – part of the sport, cultivated in higher education, integrating mass sport and elite sport. Many universities operate sports clubs in various sports in which students are engaged in a course of sports perfection. Sporting successes students become not only their personal achievement, but also the property of the institution in which they are taught, which certainly supports the prestige of higher education.

Keywords: physical education, university, sports section

Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в

высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений. Значительная часть студентов при всей программной зарегламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда. И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Право студента на выбор различных видов спорта на каждый предстоящий учебный год (а в некоторых вузах и семестр) только поддержит его интерес к таким занятиям, ведь его мотивация – отдых. Перерастает ли этот интерес в более серьёзное увлечение определённым видом спорта – решать только ему, но хотелось бы, чтобы он понимал сущность воздействия такого активного отдыха на физическую и умственную работоспособность, на продуктивность учебного и профессионального труда.

Во многих вузах функционируют спортивные секции по различным видам спорта, в которых занимаются студенты курса спортивного совершенствования. Финансовые возможности, региональные и природно-климатические условия не всегда позволяют вузу культивировать большинство видов спорта на уровне специализированных спортивных секций. И все же, согласно статистическим данным, почти в каждом российском вузе работают не менее 15-17 спортивных секций и клубов, где студенты занимаются легкой атлетикой, лыжными видами спорта, различными видами спортивных единоборств, водными видами спорта, гимнастикой и акробатикой. В любом вузе развиваются какие-либо из игровых видов спорта.

Специфика различных видов спорта накладывает существенный отпечаток на степень формирования различных психических качеств, которые необходимы не только в спорте, но и в профессиональной деятельности. Но факт остаётся фактом, что, например, командные спортивные игры приучают человека соотносить свои действия с действиями коллег по команде, способствуют формированию таких прикладных черт, свойств личности, как коллективизм, коммуникабельность, сознательная дисциплина и т.д. Мужество всегда эстетично, если в спортивной борьбе возникает гармония силы, разума и чувства.

Студенты-спортсмены, входящие в группы высшего спортивного мастерства краевого или областного уровня, в составы сборных команд краев, областей или сборных команд России среди юниоров, молодежи, взрослых, часто проходят подготовку в системе учебно-тренировочных сборов. В таких условиях для спортсменов создаются все необходимые

условия для восстановления после тренировочных нагрузок. Сюда входит сбалансированное питание, хорошие бытовые условия, восстановительные процедуры (сауна, массаж). На таких тренировочных сборах спортсмены ежедневно находятся под наблюдением спортивного врача и малейшие отклонения в состоянии спортсмена фиксируются и устраняются.

Несмотря на значительные временные и энергетические затраты на тренировки, студенты-спортсмены, имея более высокую общую работоспособность, могут практически не отставать от своих сокурсников по освоению дисциплин учебной программы. Они легче переключаются с одного вида деятельности на другой, психологически более устойчивы к стрессовым ситуациям. В итоге подавляющее большинство студентов-спортсменов проходят полный курс обучения в вузе и получают высшее образование. Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований.

Спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием вуза, в котором они обучаются, что, безусловно, поддерживает престиж высшего учебного заведения. Студенты-спортсмены России успешно выступают и на официальных международных стартах.

Список литературы:

1. История Олимпийских игр современности [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – [Б.м.], 2001 – URL : http://www.olympichistory.info/ (дата обращения: 20.10.14).
2. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений, – М.: Издательский центр Академия, 2001. – 312 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ

Ремнев В. Д.
Российский государственный педагогический университет имени А.И.Герцена
Санкт-Петербург

Аннотация: В статье показана актуальность создания студенческого физкультурно-спортивного клуба (СФСК) на факультетах и институтах Российского государственного педагогического университета на примере его организации, а также форм подготовки к соревнованиям и результатов участия команд студентов клуба в спартакиаде вуза. Подчёркивается важность существования СФСК на факультетах и институтах будущих педагогов как формы самореализации и оздоровления студенческой молодежи.

Ключевые слова: Двигательная активность, компетенции, студенческий физкультурно-спортивный клуб, на факультетах и институтах, самореализация, будущих педагогов, осознанное поведение, деятельность, соревнования, интересы, спартакиады, взаимосвязь, куратор, институт детства, структура, таблица, эффективная форма, оздоровление.

THE REALIZATION OF FUTURE TEACHERS IN THE STUDENT SPORTS CLUB

Remnev V. D.
Russian state pedagogical University named after AI Herzen
Saint-Petersburg

Abstract: The article shows the relevance of the student sports clubs (SFSK) in the faculties and institutes of the Russian State Pedagogical University as an example of his organization, as well as forms of preparation for competitions and results of teams of students in the club high school sports day. Emphasizes the importance of the existence of SFSK the faculties and institutes of the future teachers as a form of self-realization and improvement of students in the fixed time is based on the professional and personal interests of students in independent sports activity.

Keywords: student sports clubs, organization, faculties, personal interests, Locomotors activity, competence, student sports club, faculties and institutes, self-realization, future teachers, conscious behavior, activities, events, interests, sports, relationship, curator, Institute of childhood, structure, table, effective form, the improvement.

Двигательная активность существенно зависит от мотивов и интересов, которые стимулируют желание самоутверждения и самореализации молодой личности в физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того на повышение двигательной активности и успешность в физкультурно-спортивной деятельности существенное влияние оказывает компетентность и личный пример её популяризаторов, организаторов и педагогов в школе,

колледже и вузе.

Было показано|1,2|, что именно в условиях физкультурно-спортивной деятельности лучше всего формируются необходимые студентам-педагогам компетенции и проявляются физические и духовные способности к двигательному творчеству, развивается физическая культура личности будущего организатора двигательной активности подрастающего поколения. Причём в качестве важных компетенций выступают техника движений, уровень физических способностей, а также знания основ методик тренировки в видах спорта и опыт организации соревновательной деятельности. Всё это формирует осознанное поведение, представления о практике спортивной борьбы для самореализации личности будущего педагога в физкультурно-спортивной деятельности. Именно в физкультурно-спортивной деятельности проявляется целеустремлённость, творчество, патриотизм, стремление к достижению необходимого уровня в развитии двигательных умений и качеств, укрепляется здоровье, культура отношений и многое другое, что способствует самовоспитанию и самореализации личности молодого человека.

Успешность создания в вузе студенческих спортивных клубов, по нашему опыту, зависит от связи интересов и потребностей студентов с деятельностью кафедры физической культуры в учебно-образовательном процессе и организацией спортивно-массовой работы на факультетах и в институтах университета.

На факультетах и институтах РГПУ имени А.И. Герцена взаимосвязь студенческих физкультурно-спортивных клубов (СФСК) обеспечивается преподавателями-кураторами кафедры физической культуры (КФК) на правах заместителей деканов (директоров) факультетов (институтов), а деятельность спортивного клуба университета курируют – старший преподаватель по спорту и заведующий кафедрой. Такое кураторство не только помогает и облегчает для СФСК организацию физкультурно-спортивных мероприятий, судейство соревнований и т.д., но и способствует безопасности их проведения.

Актуальность создания физкультурно-спортивного клуба в институте детства университета была продиктована двумя основными причинами, мотивами и потребностями расширения форм самореализации студентов-педагогов:

-только одноразовые (3 курс) и даже двухразовые (1,2 курсы) учебные занятия в неделю по предмету «физическая культура» не всегда позволяют реализовать интересы, потребности и спортивный потенциал студентов-педагогов;

- существует необходимость расширения форм физкультурно-спортивного оздоровления будущих педагогов, основанной на их потребности к самореализации во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.

Опираясь на эти основные мотивы и представления о ведущей роли физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной подготовке студентов-педагогов, в институте детства в 2012 году был организован СФСК.

Для подготовки участников к соревнованиям и формированию сборных команд оргкомитетом СФСК института детства был разработан регламент и положение о внутренней спартакиаде между учебными группами и курсами студентов.

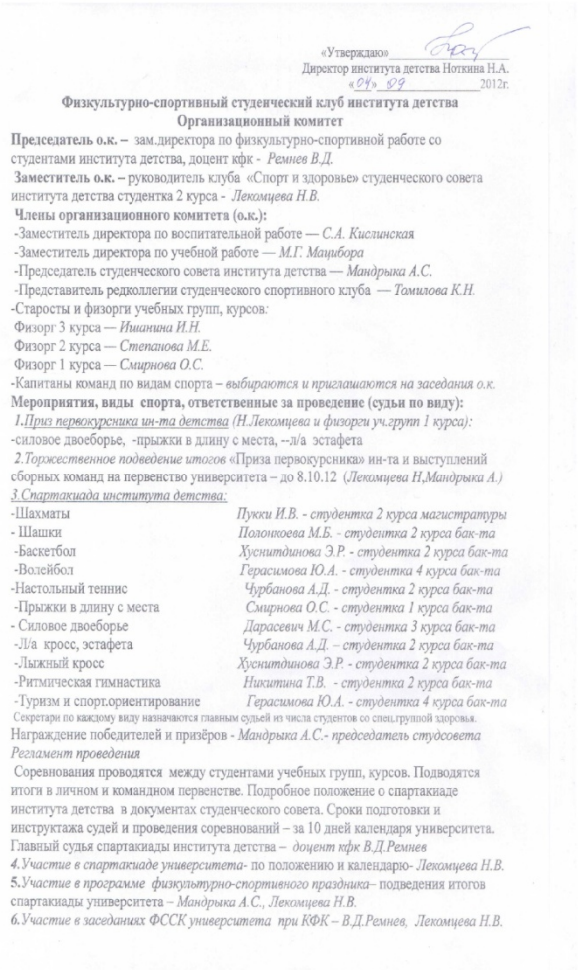
Вне сетки расписания были организованы и работали секции и проводились соревнования по шашкам, шахматам, настольному теннису, волейболу, баскетболу, ориентированию и туризму, ритмической гимнастике и легкой атлетике. В содержание учебных занятий по физической культуре было включено освоение и судейство наиболее популярных видов спорта. Куратором КФК проводилось обучение физоргов организации и проведению соревнований, а также осуществлялся контроль за безопасной работой спортивных секций.

Подготовка к внутренним соревнованиям по видам спорта проводилась силами физкультурных организаторов старших курсов (физоргов), а также ведущими студентами-спортсменами института. Для судейства и проведения соревнований по видам спорта также привлекались студенты учебных групп с ослабленным состоянием здоровья, подготовленные преподавателем и допущенные советом СФСК. По результатам внутренних соревнований формировались сборные команды института детства для участия в доступных видах спартакиады университета.

На все соревнования приглашались болельщики из числа преподавателей и студентов института детства. Оформлялись стенды и плакаты с фотографиями участников и поздравлениями победителей в личном и командном первенстве института детства и университета. Подготовленные в СФСК института детства номера художественной самодеятельности и показательные выступления студентов-педагогов включались в программы спортивных праздников университета, посвященных подведению итогов спартакиады РГПУ имени А.И.Герцена.

Факультетам и институтам предложена примерная форма документа со структурой организации и кратким содержанием работы СФСК, которые утверждаются деканами или директорами институтов университета (рис 1).

Ремнев В.Д._3._рис1.jpg.



«Утверждаю»
Директор института детства Ноткина Н.А.
«04» 09 2012г.

Физкультурно-спортивный студенческий клуб института детства
Организационный комитет

Председатель о.к. – зам.директора по физкультурно-спортивной работе со студентами института детства, доцент кфк - *Ремнев В.Д.*

Заместитель о.к. – руководитель клуба «Спорт и здоровье» студенческого совета института детства студентка 2 курса - *Лекомцева Н.В.*

Члены организационного комитета (о.к.):

-Заместитель директора по воспитательной работе — *С.А. Кислинская*
-Заместитель директора по учебной работе — *М.Г. Мацибора*
-Председатель студенческого совета института детства — *Мандрыка А.С.*
-Представитель редколлегии студенческого спортивного клуба — *Тамилова К.Н.*
-Старосты и физорги учебных групп, курсов:
Физорг 3 курса — *Ишанина И.Н.*
Физорг 2 курса — *Степанова М.Е.*
Физорг 1 курса — *Смирнова О.С.*
-Капитаны команд по видам спорта – *выбираются и приглашаются на заседания о.к.*

Мероприятия, виды спорта, ответственные за проведение (судьи по виду):

1.Приз первокурсника ин-та детства (Н.Лекомцева и физорги уч.групп 1 курса):
-силовое двоеборье, -прыжки в длину с места, --л/а эстафета
2.Торжественное подведение итогов «Приза первокурсника» ин-та и выступлений сборных команд на первенство университета – до 8.10.12 *(Лекомцева Н,Мандрыка А.)*
3.Спартакиада института детства:

-Шахматы	*Пукки И.В. - студентка 2 курса магистратуры*
- Шашки	*Полонкоева М.Б. - студентка 2 курса бак-та*
-Баскетбол	*Хуснитдинова Э.Р. - студентка 2 курса бак-та*
-Волейбол	*Герасимова Ю.А. - студентка 4 курса бак-та*
-Настольный теннис	*Чурбанова А.Д. - студентка 2 курса бак-та*
-Прыжки в длину с места	*Смирнова О.С. - студентка 1 курса бак-та*
- Силовое двоеборье	*Дарасевич М.С. - студентка 3 курса бак-та*
-Л/а кросс, эстафета	*Чурбанова А.Д. – студентка 2 курса бак-та*
-Лыжный кросс	*Хуснитдинова Э.Р. - студентка 2 курса бак-та*
-Ритмическая гимнастика	*Никитина Т.В. - студентка 2 курса бак-та*
-Туризм и спорт.ориентирование	*Герасимова Ю.А. - студентка 4 курса бак-та*

Секретари по каждому виду назначаются главным судьей из числа студентов со спец.группой здоровья.
Награждение победителей и призёров - *Мандрыка А.С.- председатель студсовета*
Регламент проведения
Соревнования проводятся между студентами учебных групп, курсов. Подводятся итоги в личном и командном первенстве. Подробное положение о спартакиаде института детства в документах студенческого совета. Сроки подготовки и инструктажа судей и проведения соревнований – за 10 дней календаря университета.
Главный судья спартакиады института детства – *доцент кфк В.Д.Ремнев*
4.Участие в спартакиаде университета- по положению и календарю- *Лекомцева Н.В.*
5.*Участие в программе физкультурно-спортивного праздника–* подведения итогов спартакиады университета – *Мандрыка А.С., Лекомцева Н.В.*
6.Участие в заседаниях ФССК университета при КФК – В.Д.Ремнев, Лекомцева Н.В.

Рис.1.

Здесь следует заметить, что руководство института детства признаёт необходимость введения в структуру управления работой СФСК заместителей директора по физкультурно-спортивной, воспитательной и учебной деятельности студентов. Кроме того подтверждается

целесообразность выборов в учебных группах не только старост, но и студентов-физоргов как членов студенческого совета института (факультета), руководимых председателем СФСК из числа студентов-педагогов. Председатель СФСК при взаимодействии с заместителем директора института (факультета) по физкультурно-спортивной работе организуют работу спортивных секций и внутренних соревнований.

Следует обратить внимание на результаты работы студенческого физкультурно-спортивного клуба (СФСК) института детства по программам спартакиад университета как в 2012/2013,|3| так и в 2013/2014 учебном году (рис. 2. таблица). Программой и положением спартакиады университета предусматривалось более 11 соревнований с зачётом в итоге по 8-ми видам спорта. В представленной таблице (рис.2.) представлены начисляемые очки и занимаемые места в видах спорта между институтами и факультетами 1-ой группы (в 2013/2014 учебном году), в которую входил институт детства. Причём при подведении итогов спартакиады в зачёт принимались результаты как женских, так и мужских команд по каждому виду спорта, что затрудняло борьбу за первенство без наличия команд из студентов-юношей.

Несмотря на это в комплексном зачёте коллектив СФСК института детства даже студентами-девушками ежегодно занимал первое место среди 11-ти коллективов1-ой группы университета, имеющих юношей.

Кроме того на ежегодно проводимой легкоатлетической эстафете, посвященной подведению итогов «Приза первокурсника» и прошедшей спартакиады, команды СФСК института детства были неоспоримыми победителями или призёрами. На трибунах болельщиков, с различными плакатами и «кричалками», всегда присутствовала многочисленная группа поддержки студентов института детства вовлечённых в физкультурно-спортивную деятельность их спортивным клубом. Причём наиболее активными болельщиками были студенты с ослабленным состоянием здоровья или не попавшие в отборочных соревнованиях в состав команды института детства.

В результате вышеизложенного подхода к организации и плодотворной работы студенческого физкультурно-спортивного клуба (СФСК) в 2013/2014 учебном году нам удалось повысить успешность выступления сборных команд института детства в спартакиаде университета и активизировать участие студентов-педагогов в секциях и внутренних соревнованиях.

Такая организация связи учебной и внеурочной формы физкультурно-спортивной деятельности способствовала углублению компетентности

студентов-педагогов института детства в сфере физической культуры|2| и создавала условия для самореализации личности в спортивной и педагогической деятельности .

Ремнев В.Д. 3. Рис2.jpg
Таблица результатов сборных команд факультетов и институтов РГПУ имени А.И.Герцена в спартакиаде 2013/2014 учебного года

Факультеты и институты (1 группа)	Шашки	Шахматы	Баскетбол Ж	бол М	Волейбол М	Волейбол Ж	ланый теннис, М	ланый теннис, Ж	ческая гимнастика	ые Гонки, М	ые Гонки, Ж	В длину с/м, М	В длину с/м, Ж	2-борье, М	2-борье, Ж	м и ерпентиров	Л/атл. Кросс, М	Л/атл. Кросс, Ж	ИТОГИ (места по положению)
	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/ О	М/О
Псих.-пед.	**3/10,5**	**1/13,5**	4/9	6/7	-	6/7	-	6/7	-	-	-	**2/12**	**3/10,5**	4/9	4/9	-	**1/13,5**	**1/13,5**	**3/91,5**
Ин. языков	-	-	-	4/9	-	**2/12**	5/8	8/5	5/8	-	-	4/9	5/8	**3/10,5**	-	**1/13,5**	5/8	-	7/78
Корр. Пед-ки	6/7	7/6	**2/12**	5/8	-	**3/10,5**	8/5	**2/12**	-	-	-	-	**1/13,5**	**2/12**	-	4/9	-	4/9	4/86
Соц. наук	**2/12**	**3/10,5**	6/7	**2/12**	**1/13,5**	-	7/6	**1/13,5**	**3/10,5**	-	-	**1/13,5**	4/9	6/7	5/8	6/7	-	7/6	**2/94,5**
СФСК Ин. детства	**1/13,5**	**2/12**	**1/13,5**	-	-	**1/13,5**	**3/10,5**	4/9	**1/13,5**	-	-	-	**2/12**	**1/13,5**	-	**3/10,5**	-	**3/10,5**	**1/102**
Музыки	4/9	-	-	-	-	-	**1/13,5**	**3/10,5**	-	-	-	7/6	7/6	8/5	**3/10,5**	**2/12**	**3/10,5**	5/8	5-6/80
Юридичес-кий	5/8	5/8	7/6	**3/10,5**	**3/10,5**	4/9	6/7	-	-	-	-	8/5	-	-	6/7	9/4	**2/12**	-	8/72
Биологии	-	4/9	**3/10,5**	8/5	**2/12**	8/5	4/9	5/8	-	-	-	**3/10,5**	-	-	**2/12**	7/6	4/9	-	5-6/80
Управления	-	-	8/5	9/4	4/9	5/8	-	-	4/9	-	-	6/7	9/4	7/6	**1/13,5**	10/3	6/7	6/7	10/66,5
Географии	5/8	-		**1/13,5**	-	7/6	**2/12**	-	-	-	-	5/8	8/5	-	-	8/5	8/5	8/5	11/62,5
Филологии	6/7	6/7	5/8	7/6	-	-	-	7/6	**2/12**	-	-	-	6/7	5/8	-	5/8	7/6	**2/12**	9/69

Рис.2.

По инициативе кафедры физической культуры созданы студенческие спортивные клубы во всех институтах и на факультетах РГПУ имени А.И.Герцена, что обострило конкуренцию за право обладать кубками победителей спартакиады.

Таким образом, можно утверждать, что создание студенческих физкультурно-спортивных клубов на факультетах (институтах) университета, с представленной структурой организации, является эффективной формой самореализации, оздоровления и совершенствования самоуправления студентов, активизации физкультурно-спортивной деятельности вне сетки расписания|3|. Полученный студентами опыт участия в системе мероприятий СФСК позволяет будущим педагогам повышать двигательную активность, как для собственного оздоровления, так и по месту предстоящей работы, приобщая школьников к здоровому стилю жизни, базируясь на их интересы и потребности молодежи к

самоутверждению.

Список литературы:

1. Николаев Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учеб.-метод. Пособие. –СПб,:Олимп-СПб,2007.-С.94-98.
2. Ремнев В.Д. К вопросу компетентности студентов-педагогов в сфере физической культуры // Проблемы и перспективы развития физкультурного образования: матер. Науч.-практ. Конф. –СПб.:Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2013. – С.165-171.
3. Ремнев В.Д. Студенческий спортивный клуб как форма самореализации и оздоровления будущих педагогов / В.Д. Ремнев // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 – 25 апреля 2014 / Под ред. д-ра пед.наук, профессора В.С. Макеевой. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет –УНПК», Т. 1.- 2014. – С. – 243-248.

ОСОБЕННОСТИ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Романов Е.А.
ФБГУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»
Министерство спорта Российской Федерации, Москва

Аннотация: В статье рассматриваются динамика и направления развития системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Особенности функционирования учреждений дополнительного образования детей в сфере спорта: ДЮСШ, СДЮСШОР. Модернизация системы соревнований для молодых спортсменов.

Ключевые слова: подготовка спортивного резерва, спорт высших достижений, учреждения дополнительного образования детей

THE MODERNIZATION OF THE SYSTEM OF PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE IN THE RUSSIAN FEDERATION

Romanov E.A.
FSBI “Federal center for preparation of the sports reserve”
Ministry for sport of the Russian Federation, Moscow

Abstract: This article examines the dynamics and direction of the system of preparation of sports reserve in the Russian Federation. Features of functioning

institutions of additional education of children in sport: DYUSSH, SDYUSSHOR. Modernization of the system of competitions for young athletes

Keywords: preparation of sports reserve, Sports, institutions of further education for children

Не секрет, что в последнее время государство уделяет значительное внимание развитию детско-юношеского спорта в целом и подготовке спортивного резерва в частности.

Функции по координации системы подготовки спортивного резерва возложены на ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Основными направлениями работы Центра в настоящее время являются: проведение комплексных спортивных соревнований, таких как Спартакиады учащихся и молодежи России, Всероссийские Универсиады и т.д.; создание методических пособий для учреждений, осуществляющих подготовку спортивного резерва, касающиеся как тренировочного процесса, так и организации деятельности учреждений; ведение перечня учреждений, имеющих право использовать в названии «олимпийский»; совместная работа с НБО «Фонд поддержки олимпийцев России» по ведению конкурса грантов для СДЮСШОР и т.д.

Подготовка спортивного резерва в Российской Федерации в настоящее время осуществляется в соответствии с законом «О физической культуре и спорте» и регламентируется федеральными стандартами спортивной подготовки, правилами приема для прохождения спортивной подготовки, порядком контроля за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.

Образовательные организации спортивной направленности также дополнительно руководствуются «Законом об образовании» и приказами Минспорта России, изданными во исполнение статьи 84 данного Закона.

В системе подготовки спортивного резерва участвуют:

- Федеральный центр подготовки спортивного резерва (общая координация),
- 137 центров спортивной подготовки (ЦСП) в регионах (подготовка членов сборных команд субъектов РФ и сборной команды России),
- 56 училищ олимпийского резерва (УОР),

– 1047 специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и 3782 детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ). Причем 33 СДЮСШОР и 2050 ДЮСШ находятся в системе образования.

Общая численность занятых в системе подготовки спортивного резерва составляет 3 355 226 человек, из них 3 193 294 спортсменов, 99 800 тренеров и 62 132 административных, обслуживающих работников.

Общее финансирование ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР и ЦСП в 2013 году составило 94 млрд. 850 млн. руб. В том числе: ДЮСШ – 44 млрд. 742 млн. руб., СДЮСШОР – 33 млрд. 892 млн. руб. УОР – 5 млрд. 071 млн. руб., ЦСП – 11 млрд. 145 млн. руб. Следует отметить, что в структуре расходов СДЮСШОР, УОР, ЦСП, большую часть 53,3% занимает заработная плата.

На сегодняшний день определено несколько направлений модернизации системы подготовки спортивного резерва, основными из которых являются:

1. Создание организации нового типа «учреждение спортивной подготовки».

Специфика деятельности по подготовке спортивного резерва ставит сегодня детско-юношеские спортивные школы на стыке двух процессов – образовательного и процесса спортивной подготовки. Такова существующая реальность. Для главного движения в направлении отраслевой системы спортивной подготовки необходим переходный период, и с этой целью Минспортом России разработан и уже реализуется План по реформированию организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и созданию (формированию) организации нового типа – «Учреждение спортивной подготовки». План предусматривает 5 этапов переходного периода с 2013 по 2017 год.

2. Реформирование системы проведения соревнований

Не смотря на то, что согласно пункту 1 части 1 статьи 16 Федерального закона о спорте предусмотрено право общероссийских спортивных федераций организовывать и проводить по соответствующему виду спорта чемпионаты, первенства и кубки России, основную нагрузку, в том числе финансовую при проведении соревнований системы спортивного резерва несут Минспорт России, ФЦПСР и бюджеты субъектов Российской Федерации. Исходя из этого определены следующие меры по реформированию системы соревнований:

– Координация графика проведения первенств России с международными, российскими и региональными соревнованиями для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Зачастую из-за повышающейся плотности соревновательного графика тренерам приходиться негласно делить соревнования на первостепенные и вторичные исходя не только из спортивной логики, но и иных причин далеких от спорта, таких как коммерция, рекомендации вышестоящих органов и т.д. Что зачастую приводит к негативным эффектам в виде падения результатов самого спортсмена, места субъекта или страны в неофициальном медальном зачете и т.д.

Ярким примером может служить выступление сборной команды России на юношеских олимпийских играх в Нанкине (Китай). При формировании сборной команды страны штаб столкнулся с ситуацией, когда по более чем 60% видам спорта пришлось направлять на соревнования спортсменов имеющих даже не второй-третий, а шестой и ниже результаты в предыдущем и текущем сезоне. И такая ситуация нередка.

– Внедрение информационных технологий в систему организации и проведения соревнований, позволяющую минимизировать «бумажную» работу. Обеспечить оперативность и доступ к информации о проведении соревнований (протоколам и т.д.) для всех участников системы подготовки спортивного резерва, что позволит им использовать полученные данные в текущей работе.

Обязательство предоставлять данную информацию лежит на всероссийских федерациях по видам спорта. Однако на практике мы видим, большая часть документов (тех же протоколов) является тайной за семью печатями. Ежегодно можно наблюдать такую ситуацию при сдаче отчетности.

– Повышение привлекательности спортивных соревнований и использование их в качестве информационного, пропагандистского и воспитательного повода. Задачей спортивного мероприятия также должно быть привлечение дополнительного количества детей в секции.

Достаточно большая и важная работа, которую можно выполнить исключительно при совместных усилиях всех заинтересованных сторон: общероссийской спортивной федерации (как обладателя права проведения соревнования) ФЦПСР как финансирующего органа, субъекта РФ как хозяина соревнований.

Уже неоднократно говорилось, что спортивное событие способно стать важным социально-культурным событием, обладающим коммерческим,

пропагандистским и прочим потенциалом.

– Обеспечение равных условий участия в соревнованиях для субъектов РФ с разным экономическим положением и введение обязательной ротации мест проведения соревнований.

Согласно статистике Минспорта России в Российской Федерации только в рамках ФЦП «Развитие физической культуры и спорта» ежегодно вводиться в эксплуатацию более 100 физкультурно-спортивных комплексов, тем не менее, около 45% соревнований по спортивному резерву согласно анализу ЕКП за 2011-2013 года проводятся на одних и тех же объектах. Как уже говорилось ранее спортивные соревнования должны стать крупным социально культурным мероприятием и возможность организовать, увидеть эти мероприятия должна быть у каждого субъекта РФ.

– Проведение методических кратковременных семинаров или конференций для тренерского, административного и судейского персонала, а также спортсменов. Данная мера позволит донести до профессионального сообщества актуальные разработки в сфере подготовки спортивного резерва, создать площадку для обмена опытом и т.д.

3. Увеличение финансовой поддержки учреждениям спортивной подготовки за счет средств федерального бюджета

Неравные возможности субъектов Российской Федерации (прежде всего финансовые) отражаются на показателях участия спортсменов, проходящих подготовку в официальных спортивных мероприятиях и как следствие на количественных и качественных характеристиках спортивной работы субъектов, и недополучении реально сильнейших спортсменов в сборные команды.

Для выравнивания данной ситуации и поддержки организаций спортивной подготовки было введено понятие базовых видов спорта, на развитие которых, начиная с 2011 года, Минспортом России предоставляются субсидии.

Общий объем субсидий в 2014 году был увеличен с 360 миллионов рублей до 582 млн. рублей. Отдельно было выделено 27,0 млн. рублей на развитие базовых видов спорта в Республике Крым и г. Севастополе, таким образом, общая сумма составила 609 млн. рублей.

На 2015 год для продолжения данной работы запланировано 582 млн. руб. и дополнительно 100 млн. руб. для Республики Крым и г. Севастополя, общая сумма – 682 млн. руб.

Отдельно необходимо отметить усилия некоммерческой

благотворительной организации «Фонд поддержки олимпийцев России» который при поддержке ФГБУ ФЦПСР выделяет гранты СДЮСШОР от 1 до 4 млн. рублей общей суммой около 400 млн. рублей.

4. Сохранение высокого уровня результатов, показанных членами юношеских, юниорских и молодежных сборных команд России при переходе в состав основной сборной команда России

Традиционно, по результатам показанным молодыми спортсменами России на первенствах Мира, Юношеских олимпийских игра, Европейских Юношеских фестивалях, Всемирных универсиадах, сборная команда Российской Федерации занимает 1-2 места в неофициальных командных зачетах. Например на II летних юношеских Олимпийских играх 2014 года в г. Нанкин (Китай) сборная России принимала участие в 20 из 31 видах спорта и заняла в общекомандном зачете 2 место, завоевав 27 золотых, 19 серебряных и 11 бронзовых медалей, уступив сборной Китая (11 золотых медалей) и с большим отрывом обогнав сборную США (на 17 золотых, 14 серебряных и 4 бронзовых медалей).

Однако зачастую при переходе в основную сборную страны этот потенциал теряется. Сохранение высокого уровня результатов и поддержка юных спортсменов представляется важнейшей задачей.

Все вышеперечисленные изменения в системе подготовки спортивного резерва потребуют гигантской работы по оптимизации нормативно-правовой базы, улучшения материальное-технического состояния учреждений спортивной подготовки, качественного рывка в информационном, научно-методическом обеспечении данной сферы.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 21.10.2014)
3. Данные форм федерального статистического наблюдения №1-ФК
4. Данные форм федерального статистического наблюдения №5-ФК
5. Материалы заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 9 октября 2014 года, Чебоксары

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ 16 – 17 ЛЕТ

Шулятьев В.М. Дугблей А.Д.
Российский университет дружбы народов, Москва

Аннотация: Исследования в области психологии спорта [2] показывают, что специфика соревновательной деятельности в футболе заключается в сочетании больших объёмов физических нагрузок с постоянным эмоциональным напряжением. Такие условия соревновательной деятельности предъявляют повышенные требования к технико-тактическому мастерству игроков. В связи с этим структура физической подготовленности должна быть ориентирована на успешное проявление двигательных реакций при выполнении технико-тактических действий.

Ключевые слова: физическая подготовленность, технико-тактическая подготовленность, соревновательная деятельность, показатели объема передвижений, двигательная активность.

PHYSICAL TRAINING IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF PLAYERS 16 - 17 YEARS

V.M. Shulyat’ev, A.D. Dugbley,
Peoples' Friendship University of Russia

Abstract: Research in the field of sport psychology show that the specificity of competitive activity in football lies in the combination of large amounts of physical activity with the constant emotional stress. Such conditions of competitive activities make high demands for individual and group actions of players. In this regard, the structure of physical training should be focused on the successful realization of motor reactions during the performance of techniques.

Keywords: physical training, technical and tactical training, competitive activity players, volume indicators of movement, physical activity.

Наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов свидетельствуют, что объем перемещений за игру, у юниоров достигает показателей квалифицированных футболистов, и превышает рубеж в 10 км [8,11].

Как в детско-юношеском футболе, так и у игроков команд мастеров наибольшие дистанции перемещений характерны полузащитникам, наименьшие нападающим. Нападающие в ходе игры выполняют спринт на

более короткие дистанции, чем игроки других амплуа, их отличает выполнение физической активности в зоне максимальной мощности. У полузащитников количество рывков меньше чем у игроков других амплуа, большая часть проделываемого расстояния приходится на ходьбу или бег низкой интенсивности. Центральные защитники более ограничены зоной перемещения и выполняют работу меньшей интенсивности, чем игроки на других позициях. Они покрывают расстояния в основном за счёт рывков, совершая большее количество верховой борьбы и единоборств [3,9].

Если сравнить показатели объема передвижений на различных скоростях у футболистов ДЮСШ [9] и команд мастеров [3], можно констатировать значительные сходства в показателях двигательной активности. В зоне субмаксимальной и максимальной мощности достоверных различий нет: объем перемещений со скоростью 4 – 4,9 м/с у футболистов детско-юношеских школ равен 12,2 – 12,6%, у футболистов команд мастеров составляет 12 – 13% (P>0,05). Объем перемещений со скоростью 5 – 5,9 м/с у футболистов детско-юношеских школ равен 7 – 7,1%, у футболистов команд мастеров составляет 6 – 7% (P>0,05). Скорость свыше 6 м/с, юные футболисты – 5,6-5,9%, футболисты команд мастеров – 5-6% (P>0,05).

В некоторых работах [5] установлено, что суммарное расстояние максимальной и субмаксимальной работы у квалифицированных футболистов равно 2000 м. Общий метраж спринтерской работы у высококлассных игроков достигает 3000 м. Согласно экспериментальным данным в работе Е. Д. Нистратова [6] установлено, что аналогичная работа 15-летнего футболиста может достигать вполне "взрослых" значений – 1500-2000 м.

Совершенствование технико-тактического мастерства юных спортсменов в полной мере связанно с уровнем физической подготовленности, однако анализ научных работ показал на фоне состоятельности физической составляющей юных футболистов, технико-тактический компонент игровой деятельности футболистов ДЮСШ остается лимитирующим фактором успешной адаптации ранее освоенных технических навыков к возросшим требованиям профессионального футбола. В связи с этим представлялось интересным, как предложенная программа тренировок направленная в первую очередь на развитие технико-тактического мастерства, повлияет на уровень физической подготовленности юных футболистов.

Одна из целей педагогического эксперимента состояла в изучении влияния разработанной технологии на уровень физической

подготовленности футболистов 16 – 17 лет в ходе подготовительного и соревновательного периодов.

Различия, выявленные в ходе анализа соревновательной деятельности квалифицированных футболистов, легли в основу разрабатываемых средств, тренировочного процесса юных футболистов и явились экспериментальным фактором. Было установлено, что центральные полузащитники более высокого класса в середине поля и у чужих ворот совершают короткие, средние передачи вперед с меньшим процентом брака, чем менее квалифицированные игроки: в середине поля – 7,3% и 12,9% соответственно ($P<0,05$), у чужих ворот – 20,3% и 26,5% соответственно ($P<0,05$). Крайние защитники более высокого уровня совершают меньше ошибок, при скоростном ведении, чем игроки более низкого уровня: брак в середине поля – 38,2% и 50% соответственно ($P<0,05$), брак у чужих ворот – 35% и 70% соответственно ($P<0,05$). Обыгрыш в середине поля: нападающие более высокого класса — 29,2% брака, нападающие более низкого класса – 70,7% брака; у чужих ворот – 34,4% и 70,2% соответственно ($P<0,05$). Направленность экспериментальной программы заключалась в устранении выявленных различий между футболистами команд мастеров разного уровня.

Эксперимент проводился на базе ДЮСШ "Строгино". В эксперименте приняли участие 20 футболистов 1996 г.р. ДЮСШ "Строгино". Микроцикл юных футболистов (недельный цикл) состоял из 5 тренировочных занятий, 1 календарной или тренировочной игры, 1 выходного дня. На применение разработанной методики отводилось 30 – 70% от общего времени тренировки, которое составляло 1,5 часа.

В качестве основных физических качеств, принято рассматривать: выносливость, координационные способности, скоростные качества, гибкость, силовые качества [10].

В связи с этим, с целью определения уровня физической подготовленности [1,2,4,7] в ходе эксперимента использовались следующие тесты:

для определения анаэробных алактатных способностей:

- прыжок в длину с места;
- бег 30 метров;

для определения аэробной выносливости

- 12-минутный бег (тест Купера);

для определения силовых качеств (собственно силовые способности)

– подтягивания на перекладине;

для определения анаэробных гликолитических способностей (скоростная выносливость)

– челночный бег 7×50 м;

для определения координационных способностей

– челночный бег 4 × 9 метров.

Результаты тестирования физической подготовленности. По итогам тренировочных сессий экспериментальной программы, во всех тестах, кроме челночного бега 4 Х 9 м., результаты не вышли за рамки достоверных различий. В тесте челночный бег 4х9 м. футболисты показали достоверно лучшие результаты ($P<0,05$).

Объяснить это можно тем, что предложенные тренировочные средства предполагали повышенную координационную сложность, так как выполнение упражнений осуществлялось в рамках четко определенных параметров, с помощью введения дополнительных точечных заданий. Это могло благоприятно отразится на результатах теста "челночный бег 4х9 м", в котором именно координационные способности играют важную роль.

Необходимы дальнейшие исследования о том, как предложенная программа отвечает непосредственно развитию технико-тактического мастерства. Если результаты технической подготовленности по итогам эксперимента достоверно улучшаться, то можно будет говорить о том, что экспериментальная программа отвечает современным методологическим требованиям о минимизации неэффективных нагрузок, так как в ней сочетается достижение целей разнонаправленных нагрузок, что является перспективным направлением в современных условиях развития футбола.

Список литературы:

1. Актипов А.В. Формирование специальной скоростно-силовой способности 12-14 летних футболистов в период полового созревания: автореф. дис. … канд. пед. наук / А.В. Актипов. – М.,2002. – 12 с.
2. Березанцев А., Давыдов Д. Оценка психосоматического статуса как путь повышения эффективности спортивной деятельности // Теория и практика футбола 2002. - №2. – С.- 8-10.
3. Валитов Р. Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Р.Х. Валитов - М., 2005.-22с.

4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
5. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов / Н.М. Люкшинов.–М.: Советский спорт, 2003. – 432 с.
6. Нистратов Е.Д. Функциональная подготовленность юных футболистов 15-16 лет в годичном цикле / Е.Д. Нистратов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 5. - С. 37-38.
7. Погребной А.И. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт / А.И. Погребной, С.А. Локтев, Г.А. Макарова. - Краснодар: Экоинвест, 2011. – 116 с.
8. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов в / В.Н. Селуянов С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 190 с.
9. Сиренко Д. В. Методика развития скоростных способностей у юных футболистов с учетом их игрового амплуа: автореф. дис. … канд. пед. наук / Д.В. Сиренко. – Волгоград, 2008. – с.
10. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
11. Шамардин А. А. Целевая функциональная подготовка юных футболистов: монография / А. А. Шамардин. – Волгоград, 2009. – 264 с.
12. Шулятьев В.М., Дугблей А.Д. Характеристика технической подготовленности футболистов 16 – 17 лет на основе анализа соревновательной деятельности команд мастеров // Физическая тренировка: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - №3. – С. 24-27.

К ВОПРОСУ О ПОТЕНЦИАЛЕ ЛАЗЕРНОЙ ДОППЛЕРОВСКОЙ ФЛОУМЕТРИИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РЕЖИМА ТРЕНИРОВОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Ахметгареева А.Р., Блинникова П.А., Васильев П.В.
Кафедра физиологии, Медицинский факультет,
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: Оптимизация режима тренировок в соответствии с физиологией человека является актуальной проблемой. По этой причине актуальна разработка мало- или неинвазивных методов мониторинга функции скелетных мышц – основного функционального субстрата двигательной активности. Потенциальным методом такого мониторинга

является лазерная допплеровская флоуметрия (ЛДФ). Метод ЛДФ основан на неинвазивном зондировании тканей лазерным излучением и анализе сигнала и позволяет определять динамическую характеристику микроциркуляции. Используемые функциональные пробы, провоцирующие направленные изменения тканевого кровотока, позволяют оценивать степень напряжения его регуляторных механизмов. Ввиду своей неинвазивности и высокой чувствительности, а также специализации на оценке микроциркуляции, ЛДФ обладает высоким потенциалом оценки кровоснабжения мышечных «регионов интереса». Применение ЛДФ для контроля и оптимизации режимов тренировок спортсменов будет способствовать увеличению эффективности физического развития и обеспечению его максимальной физиологичности, а также послужит для профилактики развития патологических состояний.

Ключевые слова: скелетная мускулатура, физиологическое функционирование, лазерная допплеровская флоуметрия, кровоснабжение.

TO THE QUESTION ABOUT THE POTENTIAL OF LASER DOPPLER FLOWMETRY FOR SPORTS TRAINING REGIMEN OPTIMIZATION

Akhmetgareeva A.R., Blinnikova P.A., Vasilev P.V.
The department of physiology, the Faculty of Medicine,
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: An actual problem is sports training regimen optimization, according to human physiology. Because of that the developments of low- or non-invasive methods of monitoring of skeletal muscle function – the main substrate of locomotor activity. A potential method for such kind of monitoring is laser Doppler flowmetry (LDF). The LDF method is based on optic non-invasive tissue probing by laser ray and output signal analysis. So it's possible to define a dynamical characterization of microcirculation. Using several functional probes, provoked direct changes of the tissue bloodstream, allows estimating the grade of regulatory mechanisms exertion. Because of non-invasivity, high sensitivity and specialization for microcirculatory bloodstream appraisal, LDF has a high potential for estimation of microcirculatory bloodstream in muscular "regions of interest". The LDF-using for control and optimization of training regimens in different kinds of sport will be promote an increasing of the physical development effectivity, supplying of its maximal physiological nature and prevention of different pathologies.

Keywords: skeletal muscles, physiological functioning, laser Doppler flowmetry, blood perfusion.

Актуальной проблемой совершенствования системы подготовки спортсменов является её соответствие современным аспектам физиологии. В частности, для оптимизации существующих режимов тренировок требуется оценка не только отдалённого результата по повышению характеристик физического функционирования организма, но и адекватности физиологического обеспечения данных результатов. Это необходимо как для повышения результативности подготовки спортсмена, так и для профилактики развития серьёзных патологических состояний, обусловленных постановкой задач и использованием методов, идущих вразрез с физиологией человека.

Поскольку основным функциональным субстратом обеспечения физической работы является скелетная мускулатура, актуальной является разработка мало- или неинвазивных методов мониторинга её функции (в том числе в процессе тренировок). Потенциальным методом такого мониторинга является лазерная допплеровская флоуметрия (ЛДФ).

Метод ЛДФ основывается на неинвазивном зондировании тканей лазерным излучением и анализе рассеянного и отраженного сигнала от движущихся в тканях компонентов крови (преимущественно эритроцитов). Поскольку данные частицы находятся в движении, частота выходного сигнала имеет допплеровское смещение частоты. Глубина зондирования при стандартной длине волны, равной 830±10 нм, составляет 2 мм. На выходе формируется результирующий сигнал, амплитуда которого пропорциональна скорости и количеству эритроцитов в зондируемом участке биоткани. ЛДФ является методом, специализированным под оценку кровотока в сосудах микроциркуляторного русла (в отличие от УЗИ-допплера, предназначенного для исследования крупных сосудов).

Физиологичное функционирование скелетной мускулатуры определяется обеспечением её энергетических потребностей. Доставка энергетических субстратов и вспомогательных веществ (глюкозы, кислорода и др.) обеспечивается адекватным кровоснабжением. Сосудистая трофика также чрезвычайно важна для обеспечения пластического обмена и наращивания мышечной массы, так как с током крови в мышцу поступают необходимые для синтеза мышечных белков аминокислоты. Наконец, нормальная работа мышцы невозможна без удаления продуктов распада, в том числе высокотоксичных. Таким образом, интегральным показателем функционирования мышцы в оптимальном физиологическом режиме является уровень и адекватность кровотока в ней.

Кровоток в скелетной мышце существенно увеличивается во время физической нагрузки. Начальное увеличение мышечного кровотока, является реакцией симпатической нервной системы. Среди местных механизмов, поддерживающих высокий кровоток в работающей мышце, можно назвать повышение температуры, снижение $P0_2$, повышение $PC0_2$, накопление ионов K^+ и других сосудорасширяющих метаболитов (лактат, окись азота) [6].

Расширение артериол и прекапиллярных сфинктеров приводит к 10-100-кратному увеличению числа функционирующих капилляров открытых капилляров. Умеренно повышенное артериальное давление во время физической нагрузки увеличивает внутрикапиллярное давление и растягивает стенки артериол, еще больше уменьшая сосудистое сопротивление [4].

Регуляция кровотока не ограничивает работающей мышцей: изменяются параметры гемодинамики организма в целом. В функционирующих мышцах сосуды резко расширяются, тогда как в неактивных органах кровоток снижается. Возникает перераспределительная реакция кровотока: чем больше количество мышц сокращается, тем больше крови, выброшенной сердцем, поступает к ним. В связи с тем, что для обеспечения повышенной потребности в крови функционирующих мышц предыдущего сердечного выброса (СВ) уже недостаточно, быстро повышается деятельность сердца. При этом СВ может увеличиваться в 5-6 раз. Из этого объема до 80-85% поступает в функционирующие мышцы. Если в состоянии покоя через мышцы проходит 0,9-1,0 л / мин (15-20% от МОК в 5 л / мин) крови, то при сокращении мышцы могут получать (до 20 л / мин и более) [1].

При этом характер сокращения мышц также влияет на кровоток. При интенсивном сокращении в результате сдавления сосудов доступ крови к мышцам уменьшается, скелетная мышца может испытывать утомление из-за недостаточного снабжения кислородом и питательными веществами. При меньшей силе сокращение доступ крови увеличивается как во время сокращения, так и расслабления. В ритмично сокращающихся мышцах мышечный кровоток увеличивается в 30 раз (90 мл/г в минуту у хорошо тренированного спортсмена). Кроме того, сокращённые мышцы выдавливают кровь венозного отдела, что сопровождается увеличением венозного возврата к сердцу и создаёт предпосылки для увеличения доступа крови к мышцам во время фазы расслабления [1, 6].

Лазерная допплеровская флоуметрия является методом, способным обеспечить неинвазивную или малоинвазивную оценку кровотока в интересующих группах мышц в динамике.

В методе ЛДФ результирующий выходной параметр определяет динамическую характеристику микроциркуляции – изменение потока крови и лимфы (перфузии ткани) в единицу времени в зондируемом объеме [2]. Данный параметр называется показателем микроциркуляции (ПМ) и измеряется в относительных единицах (перфузионных единицах) (рис. 1).

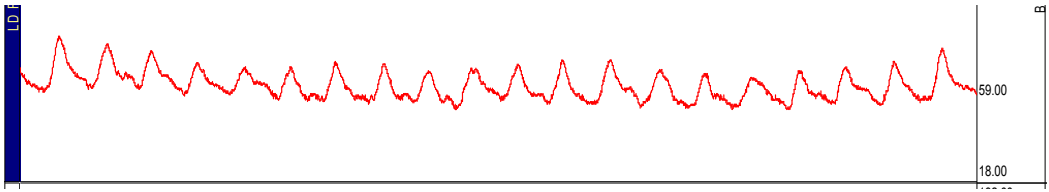


Рис. 1. Вид ЛДФ-граммы (изменения значений показателя микроциркуляции)

Регистрируемый ПМ имеет переменный и случайный характер. Поэтому для расчета применяется математический аппарат анализа случайных процессов. На первом этапе стандартного анализа ЛДФ-граммы определяются статистические средние значения величины перфузии тканей кровью [3]:

– *M – среднее арифметическое значение ПМ.* Характеризует средний поток частиц в единице объема зондируемого участка в интервале времени регистрации.

– *σ – среднее квадратичное отклонение (СКО)* амплитуды колебаний кровотока от среднего арифметического значения (М). Характеризует величину временной изменчивости микроциркуляции (флакс).

Величина СКО (флакс) существенна для оценки состояния микроциркуляции и механизмов ее регуляции. Чем выше флакс, тем лучше функционируют механизмы модуляции тканевого кровотока (локальные и системные). Снижение величины флакса обычно свидетельствует об угнетении активных вазомоторных механизмов модуляции тканевого кровотока или преобладании в регуляции тонических симпатических влияний [3].

Колебания ПМ во времени представляет собой случайную функцию, в которой присутствуют разные гармонические составляющие. Их можно выявить при специальном математическом анализе, основанном на преобразованиях Фурье (рис. 2).

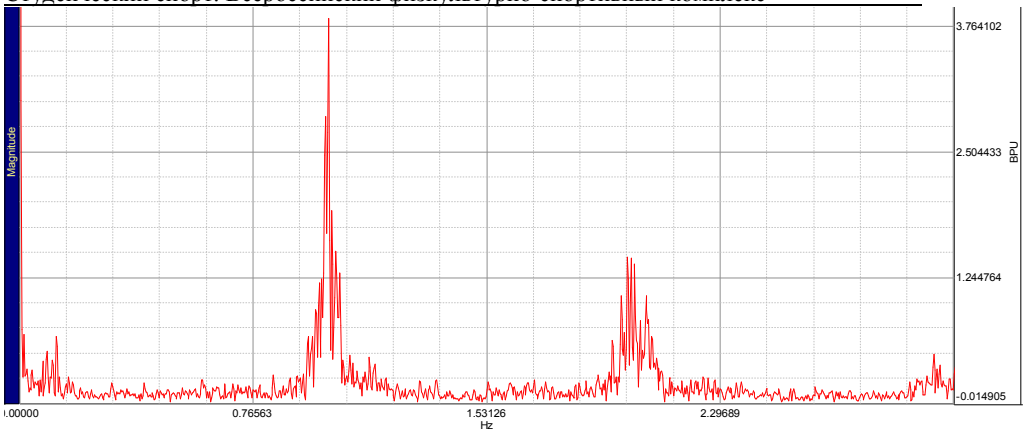


Рис. 2. Амплитудно-частотный спектр ЛДФ-сигнала

Каждая ритмическая компонента при спектральном анализе ЛДФ-граммы характеризуется двумя параметрами: частотой и амплитудой. Выделяют низкочастотные волны флаксмоций (0,05-0,2 Гц), высокочастотные (0,2-0,4 Гц), пульсовые (0,8-1,6 Гц). Низкочастотные составляющие обусловлены локальными миогенными, нейрогенными и эндотелиальными влияниями на сосудистую стенку, высокочастотные - респираторными и пульсовыми флуктуациями. ЛДФ позволяет оценить величину вклада каждого фактора в модуляцию микроциркуляторного кровотока в мышце, тем самым определив адекватность её сосудистой трофики.

Важным моментом для мониторинга функции склеетной мускулатуры является оценка резервов кровоснабжения и работы регуляторных механизмов. Для этого при ЛДФ-исследованиях используются различные функциональные пробы, провоцирующие направленные изменения тканевого кровотока и степень напряжения его регуляторных механизмов [3]:

1. Пробы, основанные на вызываемом эффекте вазоконстрикции: позволяют определить активацию адренергического звена регуляции (*проба с задержкой дыхания, холодовая проба*);
2. Пробы, основанные на эффекте вазодилатации: позволяют определить активность холинергического регуляторного звена (*тепловая проба*);
3. Пробы, связанные с временной окклюзией регионарных сосудов, приводящей к локальной гиперемии (*окклюзионная проба*);

4. Пробы с дозированной физической нагрузкой динамического или статического характера: позволяют выявить характер перераспределения крови при развитии рабочей гиперемии;
5. Различные медикаментозные пробы.

Таким образом, предполагается следующий способ использования ЛДФ для оптимизации тренировок: выбор «регионов интереса» и соответствующих точек установки датчика, составление протокола исследования (с учётом необходимых функциональных проб), запись ЛДФ до, в процессе, после окончания тренировки и после серии тренировок, обработка результатов, составления заключения об адекватности кровоснабжения «регионов интереса».

Отдельно стоит рассмотреть вопрос о глубине зондирования. В существующих приборах глубина зондирования составляет 2 мм, что недостаточно для проникновения излучения в толщу скелетной мышцы. В связи возможны 2 пути решения. Наиболее доступный вариант – измерение параметров кожного кровотока в интересующей области. В связи с координированностью процессов в коже и мышце в данной области (например, потребность в увеличении теплоотдачи), по кожному кровотоку с определённой поправкой можно судить и о кровотоке в мышце. Другой подход – создание специальных микроэлектродов, предназначенных для вживления в мышечную ткань и оценки кровотока in situ. Потенциальные прототипы данных устройств уже сертифицированы (например, одноразовые погружные микроэлектроды Biopac).

Заключение

Ввиду своей неинвазивности и высокой чувствительности, а также специализации на оценке микроциркуляторного кровотока, лазерная допплеровская флоуметрия обладает высоким потенциалом оценки кровоснабжения мышечных «регионов интереса». Применение ЛДФ для контроля и оптимизации режимов тренировок спортсменов в различных видах спорта будет способствовать увеличению эффективности физического развития и обеспечению его максимальной физиологичности, а также послужит для профилактики развития патологических состояний.

Список литературы:

1. Гайтон А.К. Медицинская физиология / А.К. Гайтон, Дж.Э. Холл / Пер. с англ.; Под ред. В.И. Кобрина. Москва: Логосфера, 2008. – 1296 с.
2. Крупаткин А.И., Сидорова В.В. Лазерная допплеровская флоуметрия циркуляции крови. Москва: ОАО «Издательство «Медицина», 2005. – с. 6.

3. Козлов В.И., Азизов Г.А., Гурова О.А., Литвин Ф.Б. Лазерная допплеровская флоуметрия в оценке состояния и расстройств микроциркуляции крови. Москва: 2012. – с. 5.
4. Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Перевод с англ./под ред. У.Дж. Кремера и А.Д. Рогола. Киев: Олимпийская литература, 2008. – 600 с.
5. Физиология / [Электронный ресурс]— URL: http://fiziologija.vse-zabolevaniya.ru/ (дата обращения 21.10.2014).

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ»

Кирилина В.М., Кивер Е.Н., Смирнова Л.Е. Институт физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, г. Петрозаводск.

Аннотация: В данной статье описываются краткие результаты проведения проекта «Научно-методическое обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательных организациях, реализующих программы общего и профессионального образования» в Республике Карелия. В рамках этого проекта внедрялась система мониторинга за уровнем физического развития учащихся средних образовательных школ и средних профессиональных учебных заведений районов республики. Приводится краткий анализ показателей контрольного тестирования учащихся Республики Карелия по сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс, государственные образовательные учреждения, контрольное тестирование учащихся.

Abstract: This article describes the results of the project «Scientific and methodological support of the introduction of the all-Russian sports health-improving complex in educational organizations of general and professional education» in the Republic of Karelia. As part of this project was implemented system for monitoring the level of physical development of students of secondary schools and secondary vocational schools of the districts of the Republic. A brief analysis of the benchmark testing of students of the Republic of Karelia to deliver the standards of sports health-improving complex.

Keywords: sports health-improving complex, the state educational institution, benchmark testing of students.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта страны имеется ряд проблем, одной из которых является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения, в том числе детей и молодежи, обучающихся в системе общего и профессионального образования. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Одним из факторов, негативно влияющих на формирование здоровья детей, подростков и молодежи, является низкая двигательная активность. В настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом.

Для решения стратегических задач, стоящих перед обществом в сфере физической культуры и спорта, и достижения соответствующих целевых показателей, необходимо создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Основным элементом данной системы призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, концепция которого была разработана в соответствии с пунктом 1а перечня поручений Президента Российской Федерации от 13 марта 2013 года № Пр-756.

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта и представляет собой программно-нормативную основу физического воспитания населения. Он будет способствовать формированию необходимых знаний, умений, навыков и приобщению к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью различных групп населения, в том числе обучающихся в учреждениях общего и профессионального образования, а также проведению мониторинга и улучшению физической подготовки граждан Российской Федерации. Непосредственное руководство разработкой и внедрением Комплекса осуществляет Минспорта России.

Пакет документов Комплекса одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26 июня 2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний. 13 сентября 2013 года в городе Петрозаводске состоялось обсуждение Комплекса на

Всероссийском совещании учителей физической культуры. На заседании Общественного совета при Минспорте России 17 декабря 2013 года было принято решение одобрить проект положения о Комплексе и рекомендовать его для включения в Государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

Во исполнение поручений Правительства Российской Федерации от 01 сентября 2013 г. № ДК-П12-6330, от 04 декабря 2013 г. № ДК-П12-8693 подготовлен проект Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)», которым предусматривается утверждение положения и поэтапное введение в действие Комплекса, а также разработка и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мер по его внедрению на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. В декабре 2013 г. доработанный и согласованный пакет документов Комплекса был направлен на рассмотрение в Правительство Российской Федерации.

С 2014 года началось внедрение комплекса ГТО в образовательных организациях, проведение апробации видов испытаний и норм, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся, внесение необходимых корректив в нормативно-правовые документы, разработка организационно-управленческих моделей и подготовка материально-технической базы.

Создание национального стандарта физической подготовленности, предусматривающего комплексный индивидуальный подход к оценке физического развития каждого ребенка и каждого взрослого, предполагает совершенствование механизмов финансирования физической культуры и массового спорта, создание эффективной управленческой модели, обновление методической базы учебного процесса и решение проблемы его материально-технического обеспечения, ликвидацию кадрового дефицита, разработку мер поощрения и ответственности, и, конечно же, формирование системы научно-методического обеспечения внедрения Комплекса в образовательных организациях общего и профессионального образования.

Реализация Комплекса, в совокупности с Государственной программой по физической культуре и спорту, образованию, здравоохранению, будут способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения страны, созданию современной системы физического воспитания и развития спорта, что позволит существенно повысить возможности физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, в активном вовлечении обучающихся образовательных организаций общего и профессионального образования в систематические занятия

физической культурой и спортом.

В результате реализации Комплекса предполагается достигнуть следующие результаты:

- количество лиц, выполнивших нормативы и требования Комплекса, удостоенных награждения знаками Комплекса, в 2020 году должно составлять не менее 20% от общего числа систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- увеличение доли граждан Российской Федерации, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности, в общей численности населения, занятого в экономике, с 10% в 2011 году до 25% в 2020 году;
- увеличение к 2020 году доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов до 80%;
- увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения с 3,0% в 2011 году до 20% к 2020 году;
- увеличение доли образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования, имеющих студенческие спортивные клубы, в общем количестве аккредитованных государственных образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования с 20% в 2012 году и до 60% в 2020 году;
- увеличение доли физкультурно-спортивных мероприятий среди учащихся и студентов, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в общем количестве мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, с 3,0% в 2012 году до 6% в 2020 году [1].

По решению Министерства спорта России [2] Республика Карелия вошла в число 12 пилотных регионов, где проводилось пробное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в государственных образовательных учреждениях. Организационно-экспериментальная апробация внедрения комплекса осуществлялась под руководством министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Республики Карелия и непосредственном участии Института

физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. В 2013-2014 учебном году во всех районах республики в системе средних общеобразовательных школ и учреждений среднего профессионального образования производился мониторинг физических возможностей учащихся по соответствию их отдельным спортивным нормативам, заявленным в нормативно-тестирующей части комплекса ГТО. Завершающим этапом мониторинговой программы являлось пробное контрольное тестирование учащихся всех возрастных групп по общей сдаче норм комплекса ГТО. Методическое сопровождение проведения пилотных испытаний в государственных образовательных учреждениях Республики Карелия осуществлялось Институтом физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, где также производилась необходимая количественная и статистическая обработка всех результатов проведенных испытаний.

Данные мониторинга и тестовых контрольных измерений были собраны во всех пятнадцати районах Республики Карелия. Согласно нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, контрольное тестирование учащихся проводилось в пяти возрастных категориях, соответствующих разным ступеням: 6-8 лет – 1-я ступень, 9-10 лет – 2-я ступень, 11-12 лет – 3-я ступень, 13-15 лет – 4-я ступень, 16-17 лет – 5-я ступень. Для получения обобщенных показателей по республике были выведены средние арифметические значения полученных значений. Ниже в таблице приводятся усредненные результаты пилотного тестирования учащихся Республики Карелия по сдаче норм комплекса ГТО – мальчиков и девочек по каждой возрастной ступени.

Таблица 1. Результаты тестирования учащихся Республики Карелия по сдаче норм ГТО (средние показатели, в %).

6. ступень	7. мальчики			8. девочки		
	9. золотой	10. серебряный	11. бронзовый	12. золотой	13. серебряный	14. бронзовый
15.1	16.9,85	17.51,15	18.19,35	19.6,8	20.40,93	21.11,87
22.2	23.7,69	24.16,68	25.14,95	26.1,52	27.6,38	28.8,52
29.3	30.12,39	31.18,5	32.18,03	33.2,64	34.5,85	35.10,89
36.4	37.20,9	38.21,7	39.15,61	40.7,51	41.8,98	42.11,71

43.5 44.8,78 45.14,57 46.27,74 47.4,2 48.9,3 49.12,98

Согласно полученным данным, в целом с нормами комплекса ГТО наиболее успешно справлялись только учащиеся на 1-й ступени (возрастная категория 6-8 лет) – общее число уложившихся в нормативы доходило 80 % у мальчиков и до 60 % у девочек. Наименее результативной оказалась 2-я ступень (возрастная категория 9-10 лет) – общее число справившихся с нормативами составляло у мальчиков чуть более 39 %, а у девочек – 16 %. И для девочек, и для мальчиков характерны тенденции снижения показателей от 1-й к 5-й ступени при сдаче норм на золотой и серебряный знаки (до 8,78 % и 14,57 % у мальчиков, и до 4,2 % и 9,3 % у девочек, соответственно). В то же время число учащихся, выполнивших нормативы ГТО на бронзовый значок, от 1-й к 5-й ступени увеличивается и у мальчиков, и у девочек (почти до 28 % и 13 % соответственно). В суммарном отношении общее число учащихся всех возрастных категорий и у мальчиков, и у девочек было наибольшим среди успешно сдавших нормативы на серебряный значок; наименьшее число учащихся всех ступеней справилось с заданиями комплекса ГТО на золотой знак отличия. Без учета результатов 1-й ступени: среди мальчиков общее количество выполнивших нормативы составило чуть более 50 % (51,09 % и 58,21 % лишь на 4-й и 5-й ступени соответственно). Среди девочек успешно справлялись с заданиями лишь от 16,42 % до 28,2 % (на 2-й и 4-й ступенях, соответственно).

Таким образом, контрольное тестирование учащихся по сдаче норм комплекса ГТО показало, что лишь учащиеся младшей возрастной группы – 6-8 лет в большинстве способны выполнить соответствующие нормативы комплекса. В более старших возрастных категориях уже менее половины учащихся успешно справлялись с тестовыми заданиями комплекса, кроме того, результаты девочек всех возрастных группах были значительно хуже аналогичных показателей мальчиков. Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что уровень физического развития учеников средних образовательных школ и учащихся средних профессиональных учебных заведений Республики Карелия является недостаточным и его необходимо повышать посредством как уроков физической культуры в учебном процессе, так и привлечением учащихся к массовой спортивной деятельности во внеурочное время. При этом нормативы комплекса ГТО могут служить хорошим инструментом контроля и объективным показателем достижений в уровне физического развития учащихся.

Список литературы:

1. Концепция Всеросссийского физкультурно-спортивного комплекса [Электронный ресурс] / Забайкальский краевой институт повышения

квалификации и профессиональной переподготовки работников образования. Режим доступа: http://ipk.zabedu.ru/dfiles/af308fba0727dae8cb64f0efba2eb85a.pdf. Дата обращения: 18.02.2014.

2. План деятельности Министерства спорта Российской Федерации на 2013-2018 годы, утв. 25 июня 2013 г. № 3621 [Электронный ресурс] / Минспорта России. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/activities/plan2018/ Дата обращения: 26.02.2014.

ПРОБЛЕМНОЕ ПОЛЕ НА ПУТЯХ РЕАЛИЗАЦИИ РЕШЕНИЙ ЗАДАЧ « СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА»

Когтев Р.Н., Полякова Е.Р.
Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация: в статье изложены подходы к решению основных задач стратегии по созданию новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения России

Ключевые слова: инновация, модернизация, система, физическая культура, спорт, агонистика

PROBLEM FIELD ON HOW TO IMPLEMENT SOLUTIONS OF THE PROBLEM OF THE "STRATEGY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA FOR THE PERIOD UP TO 2020"

Kogtev R.N., Polyakova E.R.
Saint Petersburg State University

Abstract: The article describes the approaches to the main objectives of the strategy for a new national system of sports upbringing of the Russian population

Keywords: innovation, modernization, system, physical culture, sport, agonistics

1. Предисловие

Основополагающим принципом и императивом «Стратегии» [1] на сегодняшний день является «Национальной доктриной образования Российской Федерации», которая определяет основные цели и задачи образования: «воспитание патриотов России «…» , обладающих высокой нравственностью с «…» воспитанием у обучающихся духовности и

нравственности. Создание демократической системы образования. Поддержка разных форм самоорганизации у обучающихся.»

Поиск систем образования, отвечающих переменам, происходящим в обществе, привел к образованию новой образовательной парадигмы (НОП), взявшей за основу принципы фундаментальности, человечности, целостности [2]. В авторском понимании в НОП – смысл понятия образования приводится в широком толковании, включающее в себя: образование, воспитание и социализацию, что является новой парадигмой прогрессивного развития человеческого потенциала, т.е. парадигмой становится культура, объединяющая науку, искусство и религиозные конфессии.

Следует согласиться с исследованием [3] о принятии опорных терминов в сегодняшних исследованиях:

Понятие – это представление, получившее наименование;

Концепция (лат.conceptio - понимание) – определенный способ понимания, точка зрения, руководящая идея, ведущий замысел;

Наука – сфера деятельности человека и общества (ЧЛиО), направленная на производство новых знаний о действительности, поиск истины;

Естествознание – наука о природе;

Метод – способ воспроизведения в мышлении изучаемого предмета;

Система (греч.systema - соединение) – множество элементов, связанных между собой и образующих целостное единство;

Структура (лат.structura – строение, расположение, порядок) – совокупность устойчивых связей;

Целостность – внутреннее единство объекта, его относительная самостоятельность;

Парадигма (греч.paradigma – пример, образец, паттерн) – господствующая концептуальная система, стиль мышления;

Человечность – гуманизм, антропность.

Все вышеперечисленное целиком и полностью относится к педагогике физической культуры и педагогике спорта. Современная эпоха характеризуется как кризисная, кризис имеет глобальные масштабы, охватывает все сферы жизнедеятельности ЧЛиО: экономическую, политическую, социальную, духовную, и, в том числе, педагогику физической культуры (ФК) и педагогику спорта (СП).

В настоящее время в каждой квазиинстанции развития человека в комплексе наук о нем присутствует термин «педагогика» (греч.paidago – дитя), считая педагогику общей для всего периода онтогенеза людей. В

сложном слове «пед-агогика» в НСИС [4] агогика толкуется как унесение, увод. Толковательное искусство «герменектика» показывает, что слова «унесение, увод» - это унесение, увод человека в социокультурное пространство, поэтому адекватным термином, общим для всего периода онтогенеза на сегодня становится не педагогика, а «антропогогика». Термин «антропогогика» истолковывается как метафизический унесение, увод человека в цивилизованное пространство, и на каждой частной квазиинстанции развития человека определяется как: перинатальагогика, педагогика, акмеагогика, геронтоагогика.

Проблемное поле «Новой Национальной системы физкультурно-спортивного воспитания» (ННСФК-СПВН) включает в себя, прежде всего, понятие нового для педагогики физической культуры и педагогики спорта. Толковый словарь живого великорусского языка (ТСЖВЯ) В.И.Даля (1801-1872) определяет слово «новое» в противовес старому, прошлому, ветхому, прежнему, отжившему, неприемлемому. В современном русском языке «новое» наиболее адекватно соответствует слову «инновация» (англ.innovation – обновление, нововведение).

Национальная цивилизация России возникла на обломках скифской цивилизации и включает в себя фундаментальную – базовую триаду воспитания: «Россия – спортивно-агональная держава-цивилизация», «Россия – соборная цивилизация» и «Россия – цивилизация русского бунта». И как вещал А.С.Пушкин: «Русский бунт бессмысленный и беспощадный».

Системообразующим фактором человеческого потенциала: воспитания, образования и социализации нами выбирается спортивный – агональный вид человеческой деятельности. Для создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания необходимо системно представить педагогику ФК и педагогику СП. Программы новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания обязаны быть преемственными для дошкольных, школьных и университетских образовательных учреждений. Эти программы обязаны быть дополнены программами международного движения «Спорт для всех».

2. Модернизация системы педагогики физической культуры

Сам термин «физическая культура» указывает на ее принадлежность к культуре. Системный подход к ФК исследовался авторами в работе «Инновационные концепции физической культуры» [15]. На сегодня предметом и системообразующим принципом физической культуры является тело человека. «Тело не является некой природной данностью и не должно сводиться к организму. Тело выступает и осваивается культурой как своеобразный тест, содержащий на своей поверхности запись

разнообразных социально-культурных воздействий, своеобразных зарубок, следы которых стремиться прочесть историческая антропология. Человек получает тело при рождении и утрачивает его со смертью, а жизнь, протекающая в этом промежутке, это жизнь тела, которая с одной стороны выступает гарантом нашего Я, а с другой – объектом контроля и принуждения» - писал Б.В.Марков [16]. Следует заметить, что термин «физическая культура» в значительной мере устарел и требует переосмысления – модернизации. В авторском представлении термин «физическая культура» должен быть заменен термином «фундаментальная телесная культура». Под системой «фундаментальной телесной культуры» мы понимаем всю полноту биологически не детерминированных фундаментальных потенций: тела (силы, быстроты и выносливости); телодвижения (гибкости, спонтанности – резкости, ловкости); телосложения (фигуры, красоты, духовности), способов деятельности с такими фундаментальными потенциями телесности и их предметного воплощения.

Ведущим мотивом в занятиях фундаментальной телесной культурой в образовании становится фундаментальная потенция телосложения. Новое тысячелетие встречает человека «по его телу», провожает, по- прежнему, - по уму (духовности).

3. Модернизация системы педагогики спорта

Международное движение: «Спорт для всех» - «Sport for all»; «Спорт для каждого» - «Sport for everyone» впервые появилось в 1966 г., когда Европейский Совет принял концепцию развития спорта и включил ее в свою культурную программу. В настоящее время движение «Спорт для всех» [ДвСпДВ], как девиз, находится под эгидой Всемирного совета по спорту и физическому воспитанию при ЮНЕСКО, а с1983 г. ДвСпДВ включено в основной спектр интересов Международного Олимпийского комитета [МОК], который учредил Комиссию ДвСпДВ. Подавляющее большинство международных федераций по видами спорта ставят своей целью необходимость пропаганды ДвСпДВ. Наиболее всесторонне в контексте социально-педагогических технологий ДвСпДВ представлено в работе Литвиненко С.Н. [7]. Что такое «Спорт для всех» с определенной степенью убедительности, представлено в исследовании [12, 325-334с.]. ДвСпДВ, культивируемое в Австралии под названием «Life. Be in it» - «Жизнь. Войди в нее», наиболее адекватно сочетает наименование спортивного движения с идеологией спортивного образа жизни (стиля) ЧлиО.

Чтобы ответить на вопрос, что есть «Спортивный образ (стиль) жизни»? [СпО(С)Жн], необходимо предварительно, в системном подходе, ответить на следующие вопросы: «Что такое спорт, как собственно-спортивная деятельность [С-СпД]?»; «Что такое жизнь, в системе базовых

(фундаментальных) способностей ЧлиО.: игры, борьбы и соревнования.

3.1. Подлинно-спортивная деятельности ЧЛиО

Жизнедеятельность в проявлении подлинно-спортивной деятельности в самом древнем, непререкаемым базовым идеалам жизни ЧлиО формулируется девизом: «Что наша жизнь? – Игра!». Понятие «игра» исчерпывающе изложено историографом Й. Хейзинга в исследовании [7]. Основная идея-игра у Й.Хейзинга, это – одна из тех господствующих идей жизни, вокруг которой сосредотачивается вся жизнь ЧлиО.

Древний, непререкаемый, базовый идеал жизни ЧлиО – Борьба-состязание, нами формулируется девизом: «Что наша жизь? – Борьба!». Это древняя истина <…>. Всякое стремление означает борьбу, иными словами, применение силы воли, чтобы преодолеть препятствие, стоящее на пути к цели. Вся терминология духовной жизни человека вращается в сфере борьбы. Одним из самых важных свойств живого организма является как раз то, что он, в известной мере, оснащен для ведения борьбы. Уже биологическая мысль проводит идею – жизнь есть борьба. «Человечность возникает в борьбе инстинкта и морали, эмоции и разума, эгоизма и альтруизма, добра и зла, греха и добродетели» [9].

Вневременной, безапелляционный, общепринятый идеал жизни ЧлиО формулируется, очередным, – третьим, по счету, девизом: «Что наша жизнь? – Преодоление!». Преодоление нами понимается, как неукротимое стремление осуществить превзойти любое достижение ЧлиО, в независимости от пользы или вреда такого достижения, т.е. преодоление ради преодоления. О преодолении впервые в мировой историографии писал Гомер в VIII в до н.э. «Тщится других преодолеть, непрестанно пылать отличиться» [Илиада VI, 208; XI, 784]. В наше время слово «преодоление» себя и других в очном соперничестве определяется словом «соревнование». Соревновательная деятельность детерминируется, как проявление высшей активности ради идеальной цели, как чисто духовная деятельность в жизненном пространстве ЧлиО.

На основании изложенного выше, следуя закону дифференциации и интеграции идеалов и идей, учитывая то, что наша жизнь – это только «миг между прошлым и будущим», мы определяем П-СпД так: подлинно-спортивная деятельность – это совокупное проявление «здесь и теперь» игры в борьбу за выживание и соревнования. П-СпД проявляется в жизненном пространстве, как жизненный порыв, в ситуациях смертельной борьбы за выживание, за существование. При смертельной борьбе за выживание, за существование, сущностные силы ЧлиО достигают «высшего предела» и всегда считались сверхъестественными, сакральными,

божественными. В греческой Античности таким «Высшим силам» благоволил Бог Агон, изображение которого приведено на рисунке №1.

Рис. 1. Скульптура Бога «Агон» (выставляемая в V в до н.э. в г. Олимпия)

П-СпД впитывалась в плоть и кровь. ЧлиО задолго до цивилизации собирательства и охоты, в которой постоянно возникали смертельные бои с дикой естественной природой и дикими животными. П-СпД стала присуща ЧлиО генетически, такая же неотделимая принадлежность человека, как дыхание, питание, продолжение рода и т.п. Проявление понятия П-СпД в скрытом виде изложено в 1859 г. английским естествоиспытателем Ч.Дарвиным в работе «Происхождение видов путем естественного отбора или сохранение пород в борьбе за существование».

3.2. Собственно-спортивная деятельность ЧЛиО

Собственно-спортивная деятельность [С-СпД] закодирована словом «спорт». В историческом аспекте понятие слова «спорт» по существу формировалось на протяжении всего периода филогенеза человека, хотя, на самом деле, понятие «спорт» институировалось в Англии в первой декаде XVIII в., а в дальнейшем оно стало достоянием всей земной цивилизации. Термин-слово «sport» этимологически, по своему происхождению, соотносится с английским словом «disport», которое, в свою очередь, восходит к старо-французскому слову «desport». Слова: desport, disport, sport

изначально понимались как: игра, забава, развлечение и соответствовали деятельности человека в свободное от основной работы время, т.е. на досуге. С-СпД осуществляется ЧлиО в виде метафорического анализа в символической имитации П-СпД – «Спорт – это война» [10]. Предметом П-СпД является система идеалов – способов жизнедеятельности: в игре, в борьбе и соревновании. Предметом же С-СпД становится широкий спектр частной деятельности ЧлиО и в идеологии «чести»: бег, ходьба и всевозможные прыжки и метания, плавание и игры с мячом; езда на лошади, велосипеде и автомобиле, стрельба из огнестрельного, пневматического и лазерного оружия; бег на лыжах и коньках и т.д. и т.п. Преодоление себя и других в выборке из широкого спектра частной деятельности ЧлиО происходит посредством собственно-спортивного соревнования, всегда «здесь и теперь», в контексте честной игры в борьбу и в соответствии с правилами собственно-спортивного соревнования.

3.3. Историческое происхождение видов С-СпД.

Определение места и времени возникновения видов С-СпД сделано нами, в первом приближении, в классификации: самые древнейшие; древнейшие; древние; средневековые и современные. Следует отметить, что различные виды С-СпД возникали спонтанно в отдельных земных цивилизациях и не зависимо друг от друга. Самый древнейший вид С-СпД – «Го» возник в Китае за ~ 2 тыс. лет до н.э.; Древнейшие виды С-СпД – «шашки» и «шахматы» проявили себя за ~ 1,5 тыс. лет до н.э. в Индии; древний вид С-СпД – «нарды» осваивался кочевыми народами юго-западной Азии и в Османской империи за ~ 1,0 тыс. лет до н.э.; Древний вид С-СпД – «Боевые искусства» возникли в Китае и Японии за 1,0 тас. лет до н.э.; «Агон», как вид С-СпД возник в Греции в ~ VIII в до н.э.; «Гладиаторские бои» и «Бои с дикими животными», как виды С-СпД, проявились в римской античности ~ I в н.э.; «Рыцарские турниры» возникли в Европе раннего средневековия; С-СпД – «Le Jeu de Paume» (Же-де-Пом), как игра в мяч рукой, возникла в XIII в. во Фрации; Современный вид С-СпД – «Спорт» проявил себя в первой декаде XVIII в. в Англии.

3.4. Состав С-СпД ЧлиО

В структурный состав С-СпД входят: искусственные сооружения; спортсмены с главным ведущим - «капитаном», тренеры-воспитатели с главным ведущим воспитателем; медицинский персонал; судьи; устроители действа; журналисты СМИ; зрители, как наблюдающие участники действа – поклонники, так и участвующие в действие наблюдатели – болельщики.

Качественный состав С-СпД составляет: учебно-тренировочный процесс, внетренеровочные воздействия на спортсменов; собственно-

спортивная деятельность.

3.5. Функции С-СпД

Основные функции С-СпД реализуются как: зрелищные; инструментальные; идеологические.

С-СпД, как «спорт», значимо представлены в контексте педагогики в работе Э.Майнберга [11]. И наиболее значимо толкуются в исследовании Л.П.Матвеева [12].

С-СпД, как «Агон», при использовании ее в жизненном пространстве античной Греции, начиная с VIII в до н.э., в инструментально-идеологическом контексте, привел к возникновению так называемого «Греческого чуда». «Расцвет греческой цивилизации явился исключительным событием в истории человечества. Почти одновременное появление в Греции, начиная с VII в. до н.э., небывалых политических форм (институциализированное участие гражданского коллектива в решении государственных дел, т.е. демократия; попытки решения коренных вопросов государственного устройства, опиралась на принцип целесообразности), связанное, в конечном счете, с ним возникновение как специфических форм систематизированного знания науки и философии, художественной литературы, качественно отличная от фольклора и от литературных форм письменной словесности, наконец, революция в области изобразительных искусств – все это снова и снова, вполне справедливо характеризуется как «Греческое чудо»»[13].

Исследователи феномена «Греческого чуда»: философы, историки, социологи в «один голос» определяли греков архаической и классической эпохи как «агональный человек», как «агональное сообщество», т.е. как «спортивный человек», как «спортивное сообщество». «Греческое чудо» родилось и расцвело и плодоносило, по сути дела, как яркое проявление аналога С-СпД, спортивного образа (стиля) жизни. «Честная игра» в борьбу совместно с собственно - соревнованием в экономике, политике, педагогике и т.д. и т.п.

Так почему бы не использовать методику культурного переворота в Древней Греции VIII-V в.в. до н.э. в современной цивилизации государства Россия, в идеологии «Чести» и посредством спортивного образа жизни!

4. Выводы

На основании вышеизложенного нами формулируются девизы:

1. Спортивный образ (стиль) жизни для всех и каждого (масштаб).
2. Спортивный образ (стиль) жизни для всего жизненного пространства.

3. Спортивный образ (стиль) жизни всегда, здесь и теперь (время).
4. Нами рекомендуется принять в качестве ведущей идеологии России, как средство мощного развития потенциала, принцип собственно-спортивной деятельности в идеологии «игры в честную борьбу и соревнование».

Список литературы:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ в период до 2020 года – с.30. Приложение к Стратегии – с.2. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 №1101-Р.
2. Филиппов В.М. Место фундаментального естественнонаучного образования в новой образовательной парадигме// Вестник РУНД.Сер.: Фундаментальное и естественнонаучное образование. – 1995. - №1, с.5-7.
3. Баранцев Р.Л. Синергетика в современном естествознание. – М:Единориал УРСС, 2003. с.144.
4. Захаренко Е.Н., Комарова Л.Н., Нечаева И.В. Новый словарь иностранных слов. Изд.2-е стереотипное. 25000 слов и словосочетаний. – М.2006. с.784.
5. Когтев Р.Н., Полякова Е.Р., Кузнецова Н.С.. Инновационная концепция физической культуры. Материалы научно-практической конференции «физическая культура и спорт в системе высшего образования» - М.: Издательство «Перо». 20012г. 86-93 с.
6. Марков В.Б.. Философская антропология: учебное пособие. 2-е изд. – СПб.: Питер. 2008. – 27с.
7. Ливиненко С.М. Спорт для всех: Социально-педагогические технологии – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 368 с. ил.
8. Хейзинга Й. Homoludens. В тени завтрашнего дня / Й.Хейзинга; пер. с нидерландского В.Ошиса – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. 7-338 с.
9. Шадриков В.Д. Происхождение человечности: Учебное пособие для высших учебных заведений. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Логос. 2001. – 296 с.: ил.
10. Малышева Е.Г. Метафорическая модель «Спорт – это война» в журналистском спортивном дискуссе (на материале текстов

современных печатных и электронных) СМИ / Вестник Томского Государственного Университета №328. 2009. 14-19 с.

11. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс. Перевод с немецкого под ред. М.Я.Виленского и О.С.Метлушко. – М.: Аспект Пресс, 1995 – 318 с.
12. Зайцев А.И. Культурный переворот в Древней Греции VIII-V в.в.до н.э. Изд-во ЛГУ. Ленинград. 1985. 208 с.

ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСНОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Кириллова Е. Н.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: Паралимпийские игры являются главным международным спортивным событием, в котором участвуют спортсмены, имеющие физические ограничения. Паралимпийское движение основывается на четырех основных ценностях: мужестве, целеустремленности, воодушевлении и равенстве. Эти ценности позволяют спортсменам с инвалидностью стирать социальные барьеры дискриминации людей с физическими ограничениями. Однако ценности паралимпийского спорта связаны с рядом нравственных проблем. Принципы, которые успешно реализуются в обществе, приобретают иное — и даже противоположное — этическое значение при рассмотрении их в аспекте причастности к вопросам инвалидности, ограниченных возможностей и попыток их преодоления. Данная статья посвящена рассмотрению основных ценностей Паралимпийского движения в их этическом аспекте.

Ключевые слова: Паралимпийское движение, ценности, моральные проблемы, этический анализ

ETHICAL ASPECTS OF CORE VALUES OF THE PARALYMPIC SPORT

Kirillova E. N.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: The Paralympic Games is a major international multi-sport event, involving athletes with a range of physical disabilities. Paralympic system is based on four core moral values: courage, determination, inspiration and equality. These values give opportunities for athletes to overcome obstacles, conquer adversity and break down social barriers of discrimination for persons with

disabilities. However, the values of The Paralympics are connected with a number of moral problems. Principles, which are successfully implemented in society, get a different and even opposite moral meaning when they apply to people with disabilities. This article is devoted to the core values of Paralympic sport in terms of Ethics.

Keywords: Paralympic system, values, moral problems, ethical analysis

При упоминании о паралимпийском спорте, в большинстве случаев имеются в виду Паралимпийские игры — международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями. Возникновение паралимпийских игр обычно связывают с именем доктора Людвига Гуттмана, врача-нейрохирурга Сток-Мандевильского госпиталя в Англии, который в 1948 году ввел спортивные соревнования в программу реабилитации ветеранов Второй мировой войны с повреждениями опорно-двигательного аппарата. В 1952 году Сток-Мандвевильским играм был присвоен статус международных, т.к. в них приняли участие как английские, так и голландские военнослужащие. В IX Международных Сток-Мандевильских играх, прошедших в 1960 году в Риме, приняли участие 400 спортсменов с инвалидностью из 23 стран. С 1988 года Сток-Мандевильские игры были переименованы в Паралимпийские [1].

Проведение Сток-Мандевильских игр повлияло на формирование мирового Паралимпийского движения, с развитием которого начали создаваться и совершенствоваться спортивные организации для людей с ограниченными физическими возможностями, изменялись взгляды на участие в спортивных состязаниях людей с различными категориями инвалидности. В течение почти 70 лет существования Паралимпийских игр *«расширялась география стран-участниц Паралимпийского движения, увеличивалось количество видов спорта, претерпевала изменения программа Паралимпийских игр»* [2], складывалась система принципов и ценностей паралимпийского спорта. Вместе с тем, Паралимпийское движение в своем развитии не могло не столкнуться с рядом проблем, в том числе этических, затрагивающих вопросы морали и нравственности.

В процессе развития Паралимпийского движения сформировались четыре основные ценности паралимпийского спорта: целеустремленность, воодушевление, мужество и равенство. Ценность обозначает то, что представляет особую важность для чего-либо, в соответствии с чем выстраивается вся система какого-либо дела, процесса, явления. Т.к. ценность является одним из важнейших понятий этики, то проблемы, возникающие в связи с паралимпийскими ценностями, могут быть отнесены к категории этических.

Целеустремленность в той трактовке, которую дает этому понятию Международный Паралимпийский комитет (МПК), — *«преодолевать препятствия и побеждать неблагоприятные обстоятельства, максимально развивая свои физические возможности»* [2], — в равной степени является ценностью любого спортсмена, а не только паралимпийца, поэтому не требует дополнительного изучения. Однако, учитывая то, что речь идет о людях с инвалидностью, ценности воодушевления, мужества и равенства в понимании МПК следует рассмотреть более подробно.

В соответствии с идеями Паралимпийского движения, принципы мужества и воодушевления, постулируемые в качестве ценностей, являются проявлением признания и уважения со стороны социума таких качеств спортсменов-паралимпийцев, как сила воли, упорство в достижении своей цели, а также храбрости, необходимой, чтобы преодолеть не только физические препятствия, но также и часто собственный страх предстать перед обществом, которое часто рассматривает наличие инвалидности как порок, неполноценность или ущербность. Нельзя не признать, что спортсменам с инвалидностью действительно приходится пройти более сложный путь, чем спортсменам, не имеющим инвалидности. Однако подобное заострение внимания на их достижениях часто выходит за рамки обычной поддержки, восхищения, радости из-за их спортивных успехов и создает впечатление преувеличения их заслуг.

В частности, определение воодушевления, данное МПК, гласит: *«воодушевление — восхищаться спортсменами-паралимпийцами, используя пример их силы духа и достижений в собственной жизни»*. Однако, любой спортсмен олимпийского уровня (а Паралимпиада имеет равный статус с Олимпийскими играми) достоин восхищения, но, как уже было сказано выше, слишком сильное превознесение достижений паралимпийцев, напротив, становится навязчивым и лишь умаляет их значение. Американский адвокат по правам инвалидов Норман Кюнк в составленной им «Декларации независимости инвалида» в качестве одного из принципов отношений с инвалидами выдвигал следующий: *«Не восхищайтесь мною. Желание жить полноценной жизнью не заслуживает восхищения»* [3].

Мужество в качестве ценности паралимпийского спорта трактуется МПК как *«совершать непредсказуемое и достигать невозможного, преодолевая стереотипы»* [2]. В то же время, употребление по отношению к спортсменам с инвалидностью и их успехам таких выражений как «совершение невозможного», «достижение непредсказуемого» и подобных им создает впечатление того, что никто не ждал от них многого, не верил в их способности и силы, что унижает спортсменов. В итоге, в действительности складывается ситуация, при которой через средства

массовой информации, усиленно воспевающие достижения паралимпийцев, в обществе лишь укрепляется стереотип о слабости и пассивности людей с инвалидностью, который, согласно ценности мужества, должен был бы преодолеваться. Тем самым, между двумя категориями людей в обществе — с инвалидностью и без — лишь усиливается неравенство.

Четвертая ценность паралимпийского движения — равенство — трактуется МПК как то, что *«паралимпийский спорт призван стирать социальные барьеры, дискриминирующие людей с инвалидностью»* [2]. Разумеется, создание спортивной инфраструктуры для людей с инвалидностью и предоставление им возможности реализовывать себя в спорте является положительной тенденцией развития современного общества. Получение инвалидности до относительно недавнего времени практически приравнивалось к исключению человека из социальной жизни, такие люди незаслуженно и несправедливо лишались возможности принимать деятельное участие в жизни социума. Теперь эта ситуация изменилась, но не происходит ли с принципом равенства в паралимпийском спорте то же, что и с принципами мужества и воодушевления? Не ведет ли принцип равенства — как бы парадоксально это не звучало — к еще большему усилению неравенства?

Прежде всего, ценность и принцип равенства в паралимпийском спорте заключается в том, чтобы предоставить возможность людям с инвалидностью принимать участие в спортивных состязаниях (поскольку спорт предполагает именно состязательный момент) так же, как и людям без физических ограничений. Но при реализации этого принципа происходит фактическое разделение спортсменов: спортсмены с инвалидностью соревнуются между собой, отдельно от спортсменов без инвалидности. Разумность данного подхода, с учетом объективных физиологических различий, не подвергается сомнению, как и то, что олимпийцы и паралимпийцы не борются *на равных*. Выделение какой-либо категории людей в отдельную группу всегда предполагает их различение по определенному признаку. Рассматривается ли эта выделенная группа как лучшая или худшая по отношению к остальным группам или группе — в данном случае не важно. Важно то, что практически любое разделение объектов на группы предполагает их *неравенство*.

Попытки уравнять спортсменов с инвалидностью и без за счет некоторых технических приспособлений и новшеств также не гарантируют реализацию принципа равенства в спорте. Подобную ситуацию может наглядно продемонстрировать пример спортсмена-паралимпийца Оскара Писториуса. Бегун на короткие дистанции с ампутацией обеих ног ниже колен использует для бега углепластиковые протезы. С 2005 года Писториус

стал соревноваться с обычными бегунами, но в спортивном сообществе возникли сомнения относительно того, не дает ли использование углепластиковых протезов преимущества при забеге. С согласия Писториуса в Немецком университете спорта в Кёльне были проведены исследования под руководством доктора Петера Брюггеманна, которые показали, что протезы делают старт более медленным, но при самом беге снижают энергозатраты спортсмена более чем на 30% (оригинальный текст: *«An athlete using this prosthetic blade has a demonstrable mechanical advantage (more than 30%) when compared to someone not using the blade»*), таким образом давая Писториусу неоспоримые преимущества [4]. Международная ассоциация легкоатлетических федераций отстранила спортсмена от забега, но он обжаловал это решение в Спортивном арбитражном суде, который после повторных исследований постановил, что на данный момент не существует достаточных доказательств получения Писториусом преимуществ от использования протезов (оригинальный текст: *«It has decided that, at the moment, not enough is known scientifically to be able to prove that Mr Pistorius obtains an advantage from the use of the prostheses»*) [5], и разрешил спортсмену участвовать в состязаниях. Юридически вопрос был улажен, однако в спортивном сообществе все равно остались сомнения относительно равных возможностей Писториуса и бегунов, не использующих углепластиковые протезы.

Еще один этический аспект вопроса о равенстве в паралимпийском спорте касается соревнований спортсменов-паралимпийцев между собой. В силу объективных физических ограничений спортсменам с инвалидностью приходится пользоваться вспомогательными техническими средствами (инвалидные кресла, различные опоры) или прибегать к помощи других людей (например, спортсмены с инвалидностью по зрению в ряде соревнований участвуют в паре с направляющим их лидером). В этих условиях возникает проблема, общая для паралимпийского и олимпийского спорта, связанная с тем, в равных ли технических условиях находятся спортсмены. Но в силу того, что спортсмены с инвалидностью в большей степени, чем обычные спортсмены, зависимы от вспомогательных технических приспособлений, то вопрос о равенстве физических возможностей и степени подготовки (для спортсменов без инвалидности) сводится в Паралимпийских играх к вопросу о равенстве технического потенциала соревнующихся.

Таким образом, ценности, лежащие в основе Паралимпийского движения, воспринимаемые в качестве сугубо положительных идей и ориентиров, при рассмотрении их в аспекте причастности к вопросам инвалидности, ограниченных возможностей и попыток их преодоления

обретают новый, часто противоположный этический смысл. Но, несмотря на двойственность их понимания в дискурсе нравственности, ценности мужества, воодушевления, равенства и целеустремленности сохраняют свое позитивное содержание и оказывают в целом положительное воздействие на развитие отношений в обществе между людьми с инвалидностью и без. С возникновением Паралимпийского движения, основанного на этих ценностях, изменился статус инвалидов в обществе, через интеграцию их в спорт и изменение отношения к ним в социуме они получили возможность проявить себя во многих других сферах общественной жизни. Паралимпийский спорт позволяет людям с инвалидностью ощущать свою социальную значимость, поддерживать здоровье, вести полноценный образ жизни. Паралимпийское движение — исторически молодое явление, которое находится в процессе развития, поиска лучших путей реализации ценностей, лучших способов совмещения идеалов с реальностью. В условиях постоянного совершенствования науки и техники, социального прогресса, вопросы, связанные с паралимпийским спортом, будут сохранять свою актуальность. Изучение основных ценностей, принципов, норм и идеалов Паралимпийского движения и поиск путей их актуализации может стать темой дальнейших исследований.

Список литературы:

1. Паралимпийские Игры. История. Медали. Статистика. Рецепт — спорт. Спортивно-информационный портал фонда «Единая страна». — http://rezeptsport.ru/paralympic/ [электронный ресурс] — дата обращения: 12.09.2014
2. Паралимпийская терминология. Краткий справочник. — М.: Оргкомитет «Сочи-2014», 2010.
3. Сайт об инвалидах и для инвалидов. — http://vectnik.hostru.com/ [электронный документ] — дата посещения: 14.09.2014
4. Oscar Pistorius — Independent Scientific study concludes that cheetah prosthetics offer clear mechanical advantages // Официальный сайт IAAF, 14 января 2008 г. — http://www.iaaf.org/news/news/oscar-pistorius-independent-scientific-stud-1 [электронный ресурс] — дата обращения: 13.09.2014
5. Pistorius is eligible for IAAF competition // Официальный сайт IAAF, 16 мая 2008 г. — http://www.iaaf.org/news/news/pistorius-is-eligible-for-iaaf-competition[электронный ресурс] — дата обращения: 13.09.2014

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ СПОРТСМЕННОВ ВО ВРЕМЯ МАРАФОНСКОГО ЗАБЕГА

Алексеенкова Е.Н., Заворотний О.О.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: Ряд проведенных ранее исследований свидетельствует о том, что никотин, кроме своего пагубного влияния на здоровье человека, имеет также эргогенный потенциал, в связи с чем зачастую используется спортсменами для улучшения результата на соревнованиях. В данной работе было проведено исследование воздействия трансдермально введенного никотина на время забега на 2 км и физиологические параметры организма 6 некурящих молодых людей.

Ключевые слова: никотин, бег на длинные дистанции

EFFECTS OF NICOTINE ON PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF ATHLETES RUNNING MARATHON

Alekseenkova E.N., Zavorotniv O.O.
St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: Several studies have already reported an ergogenic potential of nicotine. Actually, it is often used by athletes to improve their results. In this

study we investigated the impact of transdermal administration of nicotine on the duration of 2 km running and physiological parameters of 6 non-smoking young people.

Keywords: nicotine, long-distance

Использование спортсменами табака как источника никотина могло бы быть лишь данью вредной привычке, не запрещенной до сих пор антидопинговым комитетом, если бы не ряд исследований, свидетельствующих о повышении физических возможностей организма при нерегулярном введении его адекватных доз. Согласно их результатам, при употреблении никотина может повышаться как длительность применяемой нагрузки на организм, так и ее величина. Тем не менее, степень эргогенности никотина неясна и требует дальнейшего изучения [3, 4].

Никотин стимулирует N-холинорецепторы. Никотин стимулирует нейроны симпатических и парасимпатических ганглиев, хромаффинные клетки надпочечников, каротидные клубочки. Постоянным эффектом никотина является его сосудосуживающее действие (большинство сосудов получает только симпатическую иннервацию). Никотин суживает сосуды потому что: 1) стимулирует симпатические ганглии, 2) увеличивает выделение адреналина и норадреналина из хромаффинных клеток надпочечников, 3) стимулирует N-холинорецепторы каротидных клубочков (рефлекторно активируется сосудодвигательный центр). В связи с сужением сосудов никотин повышает артериальное давление [1, 6]. Кроме того, благодаря стимуляции никотином парасимпатической иннервации коры надпочечников, в ней происходит усиление ряда анаболических процессов, что в свою очередь ведет к повышению синтеза глюкокортикоидных гормонов, эффекты которых носят характер адаптации к стрессу. Они повышают уровень глюкозы в крови, увеличивают глюконеогенез из аминокислот в печени, тормозят захват и утилизацию глюкозы клетками периферических тканей, угнетают активность ключевых ферментов гликолиза, повышают синтез гликогена в печени и скелетных мышцах, усиливают катаболизм белков и уменьшают их синтез, повышают анаболизм жиров в подкожной жировой клетчатке и других тканях [2].

При курении, т.е. многократном введении в организм никотина, его стимулирующее действие проявляется лишь на несколько минут, но катаболическое действие оказывается устойчиво и может продолжаться до нескольких месяцев после отказа от употребления никотина. Тем не менее, при однократном введении адекватной дозы можно наблюдать стимулирующие, а не катаболические эффекты, связанные, в первую очередь, со стимуляцией хромаффинных клеток мозгового вещества

надпочечников, а также с воздействием на рецепторы каротидного клубочка, импульсация с которого идет в сосудодвигательный центр. В итоге происходит выброс адреналина и норадреналина, под действием которых, а также рефлекторно под влиянием сосудодвигательного центра повышается артериальное давление и частота сердечных сокращений. Кроме того, повышается содержание глюкозы в крови как за счет мобилизации гликогена, так и за счет глюконеогенеза [3, 4, 5].

Для бегунов-стайеров, в свою очередь, характерны некоторые особенности метаболизма и физиологических показателей: в покое отмечается брадикардия, частота сердечных сокращений при беге, в зависимости от дистанции, составляет от 150-200 и более уд/мин, артериальное давление в пределах нормы, характерна гипотония (105-120 мм рт. ст. систолическое и 55-65 мм рт. ст. диастолическое давление).

Таким образом, бегун-стайер, подвергающийся воздействию никотина, должен испытывать изменение метаболизма и в связи со своим забегом, и по причине фармакологического действия никотина. В итоге происходят изменения физиологических параметров, таких как ЧСС и АД, которые были замерены в ходе данной работы у шести здоровых некурящих молодых индивидов, бежавших дистанцию 2 км.

Группа исследуемых в данном эксперименте составляла 6 некурящих молодых людей в возрасте от 18 до 26 лет. Каждый из испытуемых преодолевал дистанцию в 2 км дважды: не употребляя никотин и при получении разово дозы никотина в 7 мг (трансдермально).

Для исключения пагубного влияния компонентов табачного дыма и для того, чтобы избежать искажения результатов эксперимента благодаря им же (например, угарный газ, связывающийся с гемоглобином, мог бы снизить кислородную емкость крови и, следовательно, понизилась бы длительность и эффективность тренировки), в качестве способа введения в организм никотина был выбран никотиновый пластырь с дозировкой 7 мг/сут. Максимальная концентрация никотина при его применении достигается через 7 часов, в это время испытуемые и бежали дистанцию.

В ходе исследования был выявлен эргогенный потенциал никотина, а именно улучшались временные показатели забега, при этом не сильно изменялись показатели сердечнососудистой системы, но, тем не менее, данное исследование является пилотным и требует дальнейшего изучения.

Список литературы:

1. Майский В. В. Фармакология: учебное пособие. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2003.-408 с.

2. Орлов Р.С., Ноздрачёв А.Д. Нормальная физиология: Учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 688 с.
3. Marclay F. A one-year monitoring of nicotine use in sport: frontier between potential performance enhancement and addiction issues // F. Marclay, E. Grata, L. Perrenoud, M. Saugy // Forensic Sci Int. – 2011. – Т. 213, – № 1-3. – С. 73-84.
4. Marclay, F. Determination of nicotine and nicotine metabolites in urine by hydrophilic interaction chromatography-tandem mass spectrometry: Potential use of smokeless tobacco products by ice hockey players / F. Marclay, M. Saugy // J Chromatogr A. – 2010. – Т. 1217, – № 48. – С. 7528-7538.
5. Mündel T. Effect of transdermal nicotine administration on exercise endurance in men / T. Mündel, D.A. Jones // Exp Physiol. – 2006. – Т. 91, – № 4. – С. 705-713.
6. PharmacologyLib.ru: Библиотека по фармакологии [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - 2014. – URL: http://pharmacologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000000/st051.shtml

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ВЛИЯНИЯ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Свириденко А.В., аспирант
Череповецкий филиал Вологодского государственного технического университета, кафедра физической культуры и спорта

Аннотация: Исследование предположения о возможности положительного влияния на общефизическую и техническую подготовленность юных хоккеистов путем проведения с ними продуманной методологически обоснованной психологической подготовки

Ключевые слова: хоккей юные спортсмены общефизическая и техническая подготовка индивидуальные психологические качества

RAISING THE LEVEL OF PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS WITH THE IMPACT OF THEIR INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL QUALITIES

Sviridenko A.B.

Cherepovets branch of the Vologda state technical University, Department of physical culture and sports, Cherepovets

Abstract: Studying the assumptions about the positive influence on physical and technical preparedness of young hockey players by holding them thought-out methodologically justified psychological training

Keywords: ice-hockey young players physical and technical preparation individual psychological qualities

Цель нашего исследования заключалась в изучении возможности положительного влияния на общефизическую и техническую подготовленность юных хоккеистов путем проведения с ними продуманной методологически обоснованной психологической подготовки и возможность корректирования данного процесса.

Для успешного решения поставленных целей были проведены исследования двух хоккейных команд возрастной категории 12-13 лет, имеющих противоположенные спортивные результаты. В качестве тестируемых были выбраны спортсмены команды «Буревестник», чемпиона города в средней возрастной группе сезона 2010-2011 гг. и команды «Юность», занявшей в данных соревнованиях последнее 11 место, по 20 хоккеистов из каждой команды. В результате были сформированы две группы испытуемых: контрольная группа 20 хоккеистов из команды «Буревестник» с высокой успешностью в сыгранных матчах; опытная группа – хоккеисты команды «Юность» (20 человек), проигравшие большинство своих матчей.

Вначале эксперимента у юных хоккеистов обеих групп, с использованием шкалы личностной тревожности (А.М.Прихожан), был определен уровень индивидуально-личностных качеств, а также показатели общефизической и технической подготовленности.

В дальнейшем, в период с сентября по март, с целью оптимизации психического состояния и личностных качеств юных хоккеистов из команды «Юность», осуществлялась психологическая подготовка, направленная на осознание испытуемыми имеющихся у них негативных качеств, отрицательно влияющих на их спортивные достижения. Психо-коррекционная работа по оптимизации эмоционально-волевой и когнитивной сферы и управлению стрессом проводилась как индивидуально,так и всоставе группы. В конце эксперимента, после осуществления цикла психолого-педагогического воздействия на хоккеистов снова были обследованы их личностные качества и уровень общефизической и технической подготовленности. Количественные данные исследований были статистически обработаны.

Изучение личностных качеств юных хоккеистов обеих команд свидетельствует о наличии существенных различий в количественном проявлении исследуемых качеств у испытуемых (см. таб. 1).

Таблица 1.

Показатели личностных качеств юных хоккеистовопытной и контрольнойгрупп до и после эксперимента в баллах.

№ п\п	Показатель	Контр.«Буревестник»		Опытная «Юность»	
		до экспер.	после эксп.	до экспер.	после эксп.
1	Агрессивность	4,7+0,45	4,7+0,70	6,5+0,53	4,6+0,56
2	Депрессивность	4,1+4,40	4,3+0,46	4,9+8,4	4,0+0,54
3	Застенчивость	4,7+0,57	6,0+0,63	7,8+040	4,9+0,53
4	Невротичность	4,0+5,72	5,70+0,51	5,7+4,55	5,0+0,37
5	Общительность	6,2+7,70	7,3+0,64	7,2+0,63	7,7+0,65
6	Открытость	8,3+0,63	8,2+0,44	6,2+0,55	7,0+0,60
7	Раздражительность	5,2+5,70	4,0+0,37	6,3+0,47	4,1+0,57
8	Спонтанность	4,4+4,22	4,1+0,56	4,3+4,60	5,7+0,36
9	Уравновешенность	7,1+0,75	7,2+0,75	6,9+0,68	7,2+0,48

Из полученных данных очевидно, что уровень проявления таких отрицательных качеств личности как депрессивность, раздражительность, застенчивость, агрессивность у спортсменов контрольной группы был значительно ниже, чем у спортсменов опытной группы. Для юных хоккеистов из группы высокой спортивной успешности более характерными были проявления таких качеств как уравновешенность, открытость общительность.

Можно проследить определенную взаимосвязь между уровнем проявления личностных качеств юных хоккеистов и успешностью их спортивной деятельности. Эти данные подтверждаются после анализа у испытуемых видов личностной тревожности.

Видно, что показатели всех определявшихся видов тревожности, таких

какмагическая, межличностная, общая, самооценочная и школьная, у спортсменов контрольной группы с высоким уровнем спортивных результатов были значительно ниже, чем в группе более неудачных спортсменов. У первых уровень тревожности равнялся 2-3, у вторых 4-5, соответствует 5-7 и 9-10 стенам (см. таб. 2).

Определение уровня общефизической подготовленности юных хоккеистов обеих групп показало наличие различий, однозначно характеризующих худшую физическую подготовленность хоккеистовопытной группы по всем рассматриваемым показателям (см.таб.3).

Таблица 2.
Показатели личностной тревожности юных хоккеистов до эксперимента

Шкала видов тревожности	Контр.«Буревестник»			Опытная «Юность»		
	Баллы	Стены	Уровень тревожности	Баллы	Стены	Уровень тревожности
магическая тревожность	17,7+1,67	5	2	28,2+2,54	9	4
межличностная тревожность	17,0+2,20	7	3	19,9+2,80	10	5
общая тревожность	61,0+3,05	6	2	78,5+7,33	10	5
самооценочная тревожность	16,2+2,55	5	2	28,6+2,50	9	4
школьная тревожность	12,0+1,73	7	3	18,3+4,17	10	5

Таблица 3.
Показатели общефизической подготовленности юных хоккеистовобеих групп до и после эксперимента

Название теста	Контр.«Буревестник»	Опытная «Юность»

	до экспер.	после эксп.	до экспер.	после эксп.
Бег 100 метров, сек	15,12+0,18	14,88+0,23	15,72+0,14	15,01+0,20
Прыжок в длину с/м, см	220,4+3,9	225,2+3,2	201,6+4,0	221,2+4,5
Бег 3000 метров, мин	15,07+0,12	14,51+0,09	15,37+0,14	14,72+0,10
Подтягивание на перекладине,кол-во раз	8,27+0,18	9,32+0,21	7,52+0,25	8,99+0,32
Комплексный норматив, раз/мин	45,12+1,12	48,80+2,30	43,11+1,86	50,28+2,06

Таблица 4.

Показатели технической подготовленности юных хоккеистов с разным уровнем спортивной успешности.

Название теста	Контр.«Буревестник»		Опытная «Юность»	
	до экспер.	после эксп.	до экспер.	после эксп.
Бросок шайбы (% успешности)	48,5+6,2	49,5+7,0	34,8+8,1	44,3+5,2
Ведение шайбы (% успешности)	67,2+4,8	74,5+5,6	49,6+4,8	66,3+5,0
Прием шайбы (% успешности)	48,5+5,5	52,7+6,2	29,4+9,6	47,3+7,2
Обводка соперника (% успешности)	31,3+9,2	37,4+5,4	17,9+8,8	31,0+7,7
Отбор шайбы (% успешности)	55,1+6,4	61,3+9,4	32,6+5,1	43,8+8,3

Выявление уровня технической подготовленности испытуемыххоккеистов также продемонстрировало закономерности, свидетельствующие о более низком уровне технической подготовленности у юных хоккеистов из команды «Юность» (см. таб. 4). Обобщение

полученных данные позволяет отметить, что все исследовавшиеся уровни подготовленности юных хоккеистов влияют на показанные ими спортивные результаты.

После получения данных в начале эксперимента с хоккеистами опытной группы был проведен курс психологической подготовки, ориентированный на поднятие порога стрессоустойчивости, повышение коммуникативности и оптимизацию негативных психических проявлений. Изменения количественных проявлений личностных качеств юных хоккеистов после эксперимента представлены в таблице 5.

Анализ полученных данных свидетельствует о наличии положительных сдвигов в уровне проявления негативных психических качеств юными спортсменами после окончания эксперимента.

При явном уменьшении таких показателей как агрессивность, невротичность, депрессивность и раздражительность, повысились показатели уравновешенности, открытости, общительности. Таким образом, проведенный со спортсменамикурс психологической подготовки привел к оптимизации их психического состояния на основе положительных сдвигов в показателях психической устойчивости.

Таблица 5.

Показатели личностной тревожности юных хоккеистов с разным уровнем спортивной успешности (после эксперимента)

Шкала видов тревожности	Контрольная группа «Буревестник» (n=20)			Опытная группа «Юность» (n=20)		
	Баллы	Стены	Уровень тревожности	Баллы	Стены	Уровень тревожности
магическая тревожность	14,3+2,16	7	3	20,5+2,64	9	5
межличностная тревожность	14,9+1,95	5	2	18,1+3,04	5	2
общая тревожность	51,8+3,72	6	2	62,0+5,02	7	3
самооценочная тревожность	18,0+2,05	5	2	17,4+2,33	5	2

школьная тревожность	13,7+1,85	7	3	13,2+4,26	7	3

Показатели различных видов тревожности у спортсменовопытной группы также демонстрируют падение их уровня, которое является результатом влияния на них психологической подготовки (см. таб. 5). Почти по всем показателям уровней тревожности значения опытной и контрольной групп практически совпадают.

После проведения педагогического эксперимента улучшились все определявшиеся параметры общефизической и технической подготовленности хоккеистов команды «Юность».

Данные эксперимента объективно отражают наличие искомой взаимосвязи между исследовавшимися тремя видами подготовленности юных спортсменов. Результаты, показываемые хоккейными командами ДЮСШ, зависят не только от уровня общефизической и технической подготовленности игроков, но также и от степени проявления ими позитивных индивидуально-психологических качеств. Педагогический эксперимент повысил показатели позитивных личностных качеств спортсменов, что повлияло на улучшение общефизической и технической подготовленности юных хоккеистов. Для повышения эффективности тренировочного процесса в хоккее необходимо проводить целенаправленную психологическую подготовку, которая позволит оптимизировать реализацию общефизических и технических возможностей юных хоккеистов и обеспечит повышение эффективности игры.

Список литературы:

1. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. – М., 1976г. -128с.
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2006. – 224 с.
4. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоров'я, 1985. - 128 с.
5. Прихожан А.М. Психология тревожности.2-е изд. — СПб.: Питер, 2007. — 192 с.
6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – М., 1996г. – 260с.

7. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2003. – 400 с.

МОРАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТА И НОРМЫ ЧЕСТНОЙ ИГРЫ (ФЭЕР ПЛЭЙ)

Гонашвили А.С.
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация: Данная работа – иллюстрация нашего социологического исследования по проблеме этики в спорте больших достижений. Проблема этики в спорте, является сейчас актуальной. Так как из-за постоянной конкурентной борьбы спортсмены начинают забывать о нормах ведения честной игры и справедливого отношения к сопернику.

Ключевые слова: Честная игра (Фэер Плэй), моральные нормы, ценности, спортивная игра.

THE MORAL PRINCIPLES OF THE SPORT AND THE RULES OF FAIR PLAY (FAIR PLAY)

Gonashvili A.S.
St. Petersburg state University, Saint-Petersburg

Abstract: This paper illustrates our sociological research on the problem of ethics in the sport of high achievements. The problem of ethics in sport, is now urgent. Because of the constant competition athletes start to forget about the conduct of fair play and fair treatment to the opponent.

Keywords: Fair game (Fair Play), moral norms, values, sports game.

Цель данной работы состоит в изложении результатов пилотажного социологического исследования, направленного на изучение соотношения моральных принципов спортсменов и норм честной игры.

За последние десятилетия одной из главных особенностей "большого спорта" стала ориентация спортсменов и тех, кто занимается их подготовкой, на получение все большей прагматической выгоды в виде денег, славы, высокого социального статуса. Это происходит из-за того, что современный спорт, как феномен культуры появившийся в XIX веке, стал неотъемлемой частью индустриального общества. Престиж спортивной коммерческой деятельности с середины прошлого столетия стал быстро расти. Спорт все больше приобретает вид рыночных отношений и становится уже не формой досуга, а частью труда, где одним из факторов

производства является человеческий потенциал, а продуктом — спортивный результат.

Отношение к спорту как к элементу индустриальной цивилизации есть контркультурное явление в противовес первоначальной философии и культуре спорта, которую провозгласил ещё Пьер де Кубертен и которая является базисным принципом Олимпийской Хартии. Если говорить о спортивной этике в прошлом и в настоящем, то связующим звеном между этими периодами является принцип честной игры (Фэер Плэй). В своей книге «Фэер Плэй в современном спорте» А. Г. Егоров и М. А. Захаров пишут, что "Фэер Плэй" в переводе с английского — это честная, справедливая игра, но по сложившейся традиции понятие не переводится на другие языки. Однако использование его русскоязычных синонимов (честная игра, справедливая игра) в ряде случаев является правомерным, а иногда и более предпочтительным, прежде всего в педагогической деятельности с молодежью. Честная игра является социокультурным основанием всей спортивной деятельности, а отказ от него приведет к исчезновению спорта как средства развития и возвышения человеческой личности, человеческого достоинства[2]. Если говорить о спорте как об игре, в частности о формах нарушений этой игры, то можно выделить две основные причины таких нарушений. Во-первых, это нечеткое построение правил и норм игры, где присутствуют различные формы избегания наказаний за нарушения, а порой и преследования выгоды спортсменами в действии самого нарушения правил спортивной игры (к примеру, фол последний надежды в баскетболе), а во-вторых, игра – это реализация и воспроизводство особой формы действительности, что позволяет переводить элемент реальности в контекст норм и правил игры и при нарушении построения и реализации такой действительности, как элемента реальности, возникают различные коллизии на этой почве, так как происходит путаница у большинства спортсменов и болельщиков между частью выстроенной реальности игры и формой окружающей нас действительностью. Как пишет в своей работе «Этика спорта как культура честной игры» Ханс Ленс, что спортивную игру можно разделить на формальную и неформальную честную игру. Неформальная честная игра в спортивной традиции понимается как джентльменское поведение, как «рыцарство» или «спортивный дух», как, например, поначалу в современных Олимпийских играх. Формальная честная игра, напротив, есть нечто вроде того, что социологи называют сегодня «обязательной нормой» – такой нормой, которой необходимо подчиниться[1]. Причиной возникновения нарушения честной игры, как в рамках формальных так и неформальных норм, являются морально-ценностные ориентиры

спортсменов, а именно ориентир спортсменов на сохранение честного лица в обществе и ориентир на достижение максимального успеха. В зависимости от степени выраженности этих ориентиров можно выявить определенные качества и ценности у спортсмена. При наличии определенных ценностей в спорте, у спортсмена складывается определенный ориентир поведения и норм морали.

В нашей работе мы выделяем два вида спортивных ценностей: общественные ценности и личные ценности, которые в свою очередь можно подразделить на т. н. субценности. Субценностями общественных ценностей являются: валеологическая ценность, зрелищная ценность, налаживание международных связей и показатель потенциала нации. К субценностям личностных ценностей можно отнести следующие: воспитательная ценность, получение славы, достижение максимума своих физических возможностей, получение дохода. Нами было проведенном социологическое исследование на базе ресурсного центра социологических и Интернет-исследований Санкт-Петербургского государственного университета[6], где нашими респондентами выступали жители Санкт-Петербурга, Ленинградской области, Ярославская область и Липецкая область. Цель нашего исследования — выявление этических норм, которыми руководствуется спортсмен в своей спортивной карьере. Прикладные задачи исследования состояли в том, чтобы определить ценности, разделяемые нынешними спортсменами, установить доминирующую и субдоминирующую мораль в спортивной карьере спортсменов. 3. Выявить роль доминирующей и субдоминирующей морали в поведении спортсменов. В контексте нашей работы под доминирующей моралью мы понимаем ту мораль, которой руководствуются спортсмены в первую очередь (титульная мораль), а под субдоминируюшей моралью мы понимаем ту мораль, которая является вторичной и играет менее важную роль в поведении спортсменов.

Мы взяли за основу два основных стереотипа поведения спортсменов. Первый стереотип поведения спортсменов направлен на максимизацию успеха в спорте (вплоть до достижение успеха любым путем), а второй стереотип поведения - сохранение честного лица спортсмена (как пример честности и благородства в обществе). В зависимости от выбора стереотипа поведения спортсменов, спортсменами используются те или иные ценности, о которых мы говорили выше. Основная идея исследования - проверить мысль о том, что при использование синтеза субценностей общественных и личных ценностей, можно получить выделенные нами выше стереотипы поведения. Что касается методики нашего исследования, то мы

использовали опрос в виде интернет-анкетирования, с случайной выборкой в сто человек. Наш анкета состояла из одиннадцати вопросов, где семь вопросов — основные, и четыре вопроса — т. н. “паспортичка”: пол, возраст и т.д. Ключевыми вопросами в данной анкете являются первый, второй и третий вопросы, в которых спрашивается о ценностях в спорте и их роли. Первый вопрос звучал следующим образом: в современном обществе спорт выполняет множество функций. Какие функции наиболее важны? Оцените важность каждой функции с Вашей точки зрения по 5-ти бальной шкале, где 1 соответствует самому низкому уровню важности (не важно), а 5 – максимальному (очень важно). По данным ответов респондентов была выявлена следующая закономерность: большинство респондентов оценивают положительно (от четырех до пяти) такие субценности, как валеологическая, зрелищная, воспитательная, налаживание международных связей, показатель потенциала нации, воспитательная ценность и достижение максимума своих физических возможностей. Такие субценности как получение славы и дохода отмечаются как менее важные ценности в жизни профессиональных спортсменов (оценки от одного до трех). Второй вопрос, заданный нашим респондентам звучит так: "Как Вы считаете, насколько допустимо для спортсмена использовать следующие способы достижения результата / победы?" Под способами достижения цели мы подразумевали следующие понятия: тренировка, использование фармацевтических средств, в том числе допинга, договоренности с организатором или противником, подкуп, нарушение правил игры / соревнования. По ответам респондентов на второй вопрос мы можем сделать вывод, что тренировка является самым главным средством достижения результатов (90 человек из ста), а использование фармацевтических средств, (в том числе допинга) половиной респондентов был оценен как принципиально недопустимо(57 человек). Ещё часть респондентов считает, что допинг является допустимым в редких случаях(37 человек). Договоренности с организатором или противником, подкуп оценивается большей частью респондентов (88 человек) как принципиально недопустимый, а нарушение правил игры / соревнования, как средство достижения результатов большинством респондентов (71 человек) тоже оценивается как принципиально недопустимо.

Третий вопрос, который мы задали нашим респондентам сформулирован так: "Какие понятия (честность, победа, результат, участие, выгода (деньги, прибыль), слава, здоровье, дисциплина) с Вашей точки зрения являются для спортсмена самыми важными? (не более 3 ответов) ". В результате ответов респондентов выстроена следующая таблица с ранжирование понятий (см. Табл. 1), где видно что большинство

респондентов считает, что главным для спортсмена является результат, следующую позицию занимает здоровье, потом дисциплина, а слава и выгода по ответам респондентов занимают последние позиции по мере важности для спортсменов. От сюда можно сделать вывод, что важным фактором спорта по мнению респондентов, является позитивные ценности связанные с развитием спортсмена, как саморазвитие личности, что является позитивным на наш взгляд.

Таблица 1. Ранжирование понятий

№	Основные понятия	Кол. чел.
1	Результат	68
2	Здоровье	53
3	Дисциплина	41
4	Победа	35
5	Честность	27
6	Участие	17
7	Выгода(деньги, прибыль)	11
8	Слава	5

Результаты социологического опроса мы можем сделать следующие выводы. Во-первых, принципы Фэер Плэя, являются признаками альтернативы эгоизма атлетов в спорте, нравственные признаки Фэер Плэй являются теми формами проявления спорта, которые делают спорт не средством производства и потребления максимума физических возможностей, а частью культурных ценностей и культивирования в первую очередь спортсмена как гармоничную личность.

Во-вторых, ответы респондентов свидетельствуют нам о том, что в спорте присутствует амбивалентная черта разобщённости духовных и материальных качеств спортсмена и общества, что по нашему мнению, ведёт к негармоничному развитию спорта и к различным формам проявления неуважения, порой жестокости, интолерантности по отношению к сопернику.

По итогам проведенного исследования разработаны следующие практические рекомендации для органов управления Санкт-Петербурга,

необходимо распространять идею понимания спорта как средства всестороннего развития личности, а для аккумуляции развития всесторонней личности в спорте нужно пропагандировать основные признаки Фэер Плэя: честность и справедливость. Если же спортивная деятельность направлена только на получение определенного уровня физической подготовки, на желание самоутвердиться, то происходит снижение не только спортивных результатов, но и потенциала нации. Спорт является частью социальной сферы, где необходимо соблюдать равенство между общественным регулированием, социальным контролем и личным выбором. Только при совместном сотрудничестве государства и институтов гражданского общества, бизнеса и самого человека можно преодолеть существующие проблемы и обеспечить тем самым будущее здоровье страны и всестороннее развитие людей[4]. Для реализации такой программы нужно больше проводить работ с молодёжью, нужно устраивать конференции, конгрессы, форумы именно для молодёжи, чтобы они могли поучаствовать и высказать своё мнение по этому поводу, ведь они будущие нашего спорта.

Список литературы:

1. *Ленк Х.* Этика спорта как культура честной игры // Неприкосновенный запас. 2004. № 2 (34).
2. *Егоров А. Г., Захаров М. А*. Фэйр Плэй в современном спорте. Смоленск, 2006.
3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. М., 2004. С. 64-67
4. *Кузнецов П.К.* Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности // Известия Российского государственного педагогического университета им. Герцена. СПб., 2012.
5. Международный Олимпийский комитет. Олимпийская хартия. Лозанна, 2010.
6. *Гонашвили А.С., Иванова А.О.* Нарушения принципов этики в профессиональном спорте // Политика и право в социально-экономической системе общества.
7. Ресурсного центра социологических и Интернет-исследований Санкт-Петербургского государственного университета [электронный ресурс] 2014 г. URL: http://rcsoc.spbu.ru/ (дата обращения 29.09.2014)

АНТРОПОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИДЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗРОЖДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В НОВОЕ ВРЕМЯ

С.С. Курочкин
Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт – Петербург
Исторический факультет. Каф. История России с древнейших времен до двадцатого века

Аннотация: В наши дни гимнастика является важной частью физического воспитания. Однако известно, что она прервалась в средневековье, после чего на длительное время в физической культуре господствовали другие тенденции. В данной статье будет сделана попытка проанализировать причины того, что в эпоху Ренессанса эта система физического воспитания возродится.

Ключевые слова: гимнастика, физическое воспитание античности, физическое воспитание эпохи возрождения, гимнастические системы.

ANTHROPOLOGY PHYSICAL CULTURE. IDEOLOGICAL ASPECTS OF THE RENAISSANCE GYMNASTICS IN THE NEW TIME

S. Kurochkin
St. Petersburg state University, The Department of history,
Saint - Petersburg

Abstract: Nowdays gymnastics is an important part of physical training. But it is known that this tradition was interrupted in the Middle Ages. After that the other tendencies dominated in the physical culture for a long time. In this article it will be tried to analyze reasons of revival of this system of physical training in the age of Renaissance.

Keywords: gymnastics, physical culture of antiquity, physical culture of Renaissance, gymnastic systems.

Известно, что греческая гимнастика сыграла большую роль в формировании современной системы физического воспитания. Однако греческая традиция была прервана и возродилась только в эпоху Возрождения.

Цель исследования – попытка анализа и обобщения взглядов на гимнастику и причины её повторного возникновения в Новое время.

Методы исследования – анализ работ по истории физической культуры, а также привлечение данных из этнографии и археологии.

Практическая значимость исследования – уточнение данных по причинам появление европейских гимнастических систем.

Результат исследования

Чтобы рассматривать причины возрождения гимнастики, нужно проследить историю её возникновения. Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции [1]. В 5 веке до н.э. в Афинах сформировалась концепция гармонического развития молодых людей. Афиняне считали, что развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания. Дети до 7 лет воспитывались в семье. Мальчики с 7 до 16 лет посещали музическую и гимнастическую школы. С 16 до 18 лет юношей определяли в гимназию, где наравне с политикой и литературой преподавалась физическая культура. С 18 лет юношей определяли в эфебию – военную организацию, где они несли военную службу.

Под термином гимнастика понималась общефизическая подготовка, являвшаяся неотъемлемой частью воспитания гражданина Афин. Гимнастика состояла из игр, палестрики и орхестрики. Подвижные игры использовались в первую очередь для занятий с детьми. Палестрика обеспечивала всестороннюю физическую подготовку. Её основу составляло пятиборье (пентатлон), включавшее бег, прыжки в длину, метание копья, диска и борьбу. В палестрику также входили плаванье, кулачный бой, фехтование и др. Орхестрика содержала упражнения для развития пластики и грации, формирования осанки, красивых форм тела.

Появления гимнастики имело множество причин. Основной военной силой греческих городов-государств являлось гражданское ополчение, а значит, мощь полиса была в прямой зависимости от уровня физической и военной подготовки его граждан [4]. Это объясняет наличие в гимнастике большого количества упражнений, связанных с подготовкой воинов: метания копья, борьбы, фехтования и др. Еще одна причина появления гимнастики: греки имели представления об эстетическом идеале человеческого тела. Прекрасное тело атлета стало распространенным мотивов древнегреческого искусства.

Вопросами гимнастики занимались и великие греческие философы. Принципы гармонического воспитания развивали Платон и Аристотель. Аристотель считал, что тело и душа человека существуют неразрывно, а, следовательно, нужно развивать и то, и другое.

Особую роль в физической культуре Греции играл агональный дух – дух состязаний. С юных лет эллинам прививали вкус соревнований и побед. Была создана специальная система соревнований – агонистика. Её венцом

стали знаменитые Олимпийские игры [3].

С упадком греческих полисов начался и кризис в их системе физического воспитания. Даже Римская цивилизация не переняла гимнастические традиции греков. С запретом проведения Олимпийских игр в 394 г нашей эры она была окончательно прервана и забыта.

Лишь с началом эпохи Возрождения к этой теме снова обратились. Сперва видоизменилась теория физического воспитания. Философ-просветитель Джон Локк отказался от концепции врождённых идей. В его концепции очень велика роль воспитания, задача которого – подготовить человека к жизни и научить управлять собой. Внимание уделялось как развитию физических качеств, так и выработке воли, умения сдерживать неразумные желания. Цель физического воспитания – достижение здорового духа в здоровом теле.

О возвращении к идеям всестороннего развития писал И. Песталоцци. Он считал, что цель воспитания – всестороннее развитие природных способностей ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей. Для физического развития детей он создал систему упражнений, названную суставной гимнастикой Песталоцци. Она включала 2 уровня упражнений – элементарные и сложные.

Под влиянием идей философов стали появляться новые школы, в которых преподавание строилось на сочетании умственного и физического воспитания. Создавались книги о физических упражнениях. Автор одной из них, Герхарт Фит, пытался обобщить комплекс упражнений и провёл историческое исследование, в том числе об античной гимнастике [2]. Он анализировал упражнения, описывал их технику. Фит не создал законченной системы гимнастики, но подготовил для неё базу. Одновременно с ним Иоганн Густ-Мутс работал над созданием гимнастической системы, основанной на греческом пятиборье. В его книге «Гимнастика для юношества» подробно описаны упражнения и снаряды. Это уже была цельная система. Главная ценность – развитие двигательных способностей в сочетание с укреплением воли и дисциплины.

На базе трудов Густ-Мутца Фридрих Ян устроил под Берлином площадку для гимнастики и проводил там занятия с молодёжью. Его комплекс упражнений называлась турнкуст, что означает «искусство изворотливости». Помимо преподавательской деятельности он вёл беседы патриотического характера. В 1819 его труды были запрещены прусским правительством. Однако Адольф Шписс и Эрнст Эйзелен дополнили систему и разработали методику её преподавания.

Шведская гимнастика была создана по инициативе правительства под

руководством Хенрика Линга. Основная цель – укрепление здоровья молодых людей, гармонического развития их тела и подготовка к военной службе. Все упражнения в зависимости от назначения делились на педагогическую, врачебную, военную и эстетическую гимнастику. Он привлёк самые современные медицинские знания и разделил упражнения для различных частей тела.

Французская гимнастика создана полковником Франциском Аморсом для выработки военно-прикладных навыков с целью научить солдат преодолевать пространство и препятствия.

Если подводить итоги, то возрождение гимнастики явно связано с утверждением на рубеже XIV-XV вв. гуманизма - направления общественной мысли, характеризующегося защитой достоинства и свободы личности, ее всестороннего, в том числе и физического, развития; борьбой за человечность общественных отношений. Именно в эпоху Ренессанса начинается обращение к культурному наследию античности. Ранние христиане считали гимнастику «сатанинским изобретением», противопоставляя плотское, т.е. «греховное» ее начало духовному. Только в условиях доминирования ориентированной на развитие человека философии общество вновь стало испытывать потребность в такой системе физического воспитания. Другой важной предпосылкой для развития гимнастики стали научные открытия Нового времени в области медицины. Исследования врачей и физиологов позволили лучше понять роль различных физических упражнений и создать научно обоснованную комплексную систему. Также, вероятно, существовали практические причины: формирование массовых армий требовало создания системы массового физического воспитания. Вновь потребовалось, чтобы широкие слои населения, в среде которых проводились рекрутские наборы, были физически подготовлены. Это заставило правительства некоторых стран способствовать разработке таких систем.

Список литературы:

1. Захаров П. Я. История физической культуры и спорта / П. Я Захаров. - Горно-Алтайск , 2009.
2. Пельменев В. К. История физической культуры /В. К. Пельменев. - Калининград, 2000.
3. Всеобщая история физической культуры и спорта /Л. Кун. -М., Радуга, 1982.
4. Под ред. В. И. Кузищина. История древней Греции /В. И. Кузищин. – М., 2005.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И КОМПЛЕКС ГТО

Евстигнеев Б.Н., Малянова Е.Ю.
СЗГМУ им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург

Аннтоация: Современная внутренняя и внешняя обстановка указывает на необходимость создания систем духовного и физического возрождения нашего народа. Комплекс ГТО может стать частью создаваемой системы.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, ГТО

HEALTH AND COMPLEX “GTO”

Evstigneev B.N., Malanova EJ
Mechnikov University, Saint-Petersburg

Abstract: Current internal and external situation indicates the need to create systems of spiritual and physical revival of our people. Complex TRP can become part of the developed system.

Keywords: health, physical education, TRP

Каждый человек в определенный период своей жизни задумывается о главной ценности для него. И для большинства людей это здоровье. Сегодня в медицине различается несколько градаций термина «здоровье человека»: абсолютно здоровый, здоровый и практически здоровый.

«Абсолютно здоровым» считается тот человек, у которого все органы и системы организма функционируют в равновесии с окружающей средой и в них отсутствуют отклонения. Диагноз «здоров» ставится, если не обнаружены отклонения от нормы. К «практически здоровым» относят тех, у кого имеются некоторые патологические сдвиги в состоянии здоровья, но

невлияющие на трудоспособность в конкретной профессии.

Так в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) сказано: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни, или физических дефектов».

Ссылаясь на медико-биологическую литературу, Д.Н.Давиденко (1996) приводит ряд определений здоровья:

- здоровье индивида – это процесс развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;
- здоровье человека – его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и

качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;

- здоровье – это состояние организма, определяющее его адаптивные возможности и составляющие потребностно – мотивационную и информационную основу жизнедеятельности организма;
- здоровье – не только отсутствие заболевания или функциональных отклонений организма, но и наличие высокого уровня функционирования различных систем, а так же гармоничность развития;
- здоровье – такое состояние организма, когда функции всех систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения;
- здоровье – это существование, допускающее наиболее полноценное участие в различных видах общественной и другой деятельности;
- здоровье – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций.

Безусловно, здоровье человека зависит от многих факторов. Причем среди массовых оздоровительных мероприятий физическая культура и спорт занимают весьма значимое место. Двигательный режим в виде регулярных занятий физическими упражнениями – испытанное средство для укрепления здоровья, повышения работоспособности и для психоэмоциональной устойчивости.

Еще в древние времена греки были убеждены, что важнейшим средством для усиления жизненной деятельности и увеличения продолжительности жизни необходимо благоразумное использование всего, что нас окружает, а так же постоянное упражнение своего тела.

Гиппократ, проживший 104 года, в своем трактате предлагает для продления жизни следующие средства: умеренность, пользование чистым воздухом, ванны, ежедневное трение (имеется в виду массаж) тела и обязательные телесные упражнения.

Здоровьем, качеством здоровья, продолжительностью жизни интересовались люди во все времена. Человечество давно знает о могущественных источниках жизни. К таким источникам относятся естественные силы природы: животворные лучи солнца, чудесный воздух у подножья гор, на просторах лесов и полей, на берегу моря, у реки. Такими источниками жизни являются и физические упражнения, требующие от человека активной двигательной деятельности для поддержания и укрепления своего здоровья. Чем раньше, настойчивее и систематически

начинает человек использовать физические упражнения, тем крепче его здоровье.

С возникновением государств, значительную часть забот о здоровье своего населения, взяли на себя правительства этих государств, так как стали требоваться люди, обладающие хорошим здоровьем, для трудовой деятельности и для защиты самого государства.

Советское государство, возникшее в 1917 году, с первых дней своего существования проявило большую заботу об укреплении здоровья народа, развитии физической культуры и спорта. Для строительства нового государства и его защиты требовались здоровые, энергичные, всесторонне развитые люди. В этой связи в стране началось становление системы физического воспитания. Основными принципами этой системы явились: оздоровление народа, всесторонность развития и прикладность подготовки трудящихся.

Так, в 1927 году в журнале «Известия физической культуры» был опубликован проект об испытаниях на звание «физкультурник», который можно считать одним из первых проектов комплекса ГТО. В мае далекого 1930 года в газете «Комсомольская правда» была опубликована статья о необходимости установления единого критерия оценки физической подготовленности людей.

В марте 1931 года Всесоюзный совет физической культуры утвердил комплекс ГТО 1-ой ступени (Готов к труду и обороне). Была создана программа испытаний, всесторонне оценивающая развитие физических качеств, степени овладения трудовыми и военно-прикладными навыками.

В дальнейшем, включительно до 1934 года, шло успешное совершенствование и внедрение комплекса ГТО в народные массы. Чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, из которых 13 упражнений имели определенные нормативы. Все виды испытаний были обязательными.

В январе 1932 года Всесоюзный Совет физической культуры ввел в действие вторую ступень комплекса ГТО. Программа состояла из 24 видов испытаний, причем 19 из них имели твердые нормативы. В августе этого года состоялся на Красной площади в Москве парад физкультурников, посвященный комплексу ГТО.

Комплекс ГТО продолжали совершенствовать и для охвата школьной молодежи в 1934 году была введена ступень комплекса « Будь готов к труду и обороне» (Б ГТО).

Таким образом, была создана четкая структура из трех ступеней: БГТО, ГТО 1-ой и 2-ой ступеней. Система подготовки трудящихся, молодых и

совсем юных детей по программе ГТО была в действии. К концу 1934 года уже было подготовлено более 3-х миллионов значкистов ГТО.

В ноябре 1939 года СМКА СССР принял постановление о введении нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР», который действовал до 1946 года. Международная обстановка усложнялась. Время диктовало о внесении изменений в системе подготовки населения к действиям в сложных условиях. Характерным отличием комплекса ГТО 1939 года от предыдущего было разделение видов испытаний на группу обязательных и группы, из которых можно выбрать испытания по интересу и возможностям. Групп по выбору в БГТО было пять, в I-ой ступени комплекса ГТО - шесть, а во II-ой ступени комплекса ГТО их насчитывалось семь.

О значении комплекса ГТО в предвоенные годы Маршал Советского Союза С.М. Будённый сказал следующее: «Я вспоминаю, как у нас миллионы людей штурмовали нормы ГТО, атаковали их, чтобы почувствовать себя полноценными бойцами страны, готовыми к труду и обороне. Они знали, что если сегодня научиться пробегать на лыжах 10 километров, то завтра это умение может стать мощным резервом в бою. Они понимали, что если отлично плавают, то завтра сумеют под огнём форсировать реку, спасти друга. Молодёжь отдавала себе отчёт о том, что если завтра война, они к походу готовы».

Великая Отечественная война явилась суровым экзаменатором для всего Советского народа. Вся деятельность физкультурных организаций была направлена на укрепление здоровья тружеников тыла и воинов армии. Действовал лозунг «Всё для фронта, всё для победы». Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта в комплекс ГТО внёс значительные изменения. Многие виды испытаний (упражнений) были заменены военно-прикладными. Через комплекс ГТО шла подготовка к выполнению нормативов прикладных видов испытаний, именно тех, которые в первую очередь могли пригодиться во время военных действий и успешно бороться и побеждать врага.

Маршал Советского Союза Рокоссовский в трудах о Великой Отечественной войне написал: « Красная армия на своем вооружении имела оружие, которого не было ни в одной стране мира. Это оружие - комплекс ГТО. Призывник того времени, призываясь в армию, умел бегать, плавать, ходить на лыжах, стрелять, метать гранату в цель, преодолевать полосу препятствий, владел навыками боя». В послевоенные годы комплекс ГТО постоянно изменялся и совершенствовался. Частичные изменения проходили в 1946, 1955, 1959, 1972, 1985 годах. В комплексе ГТО утвержденном в 1946 году была более выражена оздоровительная направленность. Требования (уровни) в выполняемых упражнениях были

снижены. Голод, огромные лишения, выпавшие на долю народа, значительно подорвали (ослабили) здоровье людей всех возрастов. Комплекс ГТО был направлен на улучшение физического состояния народа.

В 1955 году комплекс ГТО претерпел некоторые изменения. В комплексе были отменены виды испытания по выбору.

Совершенствования комплекса ГТО продолжалось. Так в 1959 году для оценки результатов стали применяться таблицы очков. Чтобы получить значок ГТО стал необходимым набор определенной суммы очков при выполнении упражнений комплекса.

17 января 1972 года постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О введении нового Всесоюзного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" были внесены существенные изменения, так например, были расширены возрастные границы для людей с 10-ти до 60-ти лет. Комплекс ГТО 1972 года состоял из 5-ти возрастных ступеней: I ступень - «Смелые и ловкие» для мальчиков и для девочек 10-11 и 12-13 лет, II ступень –

«Спортивная смена» для подростков 14-15 лет (обоих полов), III ступень «Сила и мужество» для юношей и девушек 16-18 лет, IV ступень «Физическое совершенство» для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет, V ступень « Бодрость и здоровье» для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет.

В 1985 году был утвержден новый комплекс ГТО, который подвергался усовершенствованию и некоторым дополнениям. Например, нормы более точно стали соответствовать требованиям уровня подготовленности.

Действие комплекса ГТО прекратилось с распадом Советского Союза в 1991 году. Можно отметить, что через комплекс ГТО шло вовлечение всего населения к занятиям физическими упражнениями и оздоровление всех занимающихся. Физическая подготовка людей носила всесторонний и прикладной характер.

С распадом в 1991 году СССР наметилась тенденция ухудшения здоровья народа. Смертность стала превышала рождаемость. Можно отметить, что снижению здоровья подвержены все возрастные группы населения. Так Потапчук А.А., Дидур М.Д. (2001) указывают, что к моменту окончания школы такие заболевания как близорукость, нарушение осанки и стопы отмечаются в среднем у каждого третьего ученика. Хорошим здоровьем не отличаются и многие студенты высших учебных заведении. Авсиенко Н.В. (2014) отмечает, что из 854 студентов 57% студентов вошли в основную группу, 3% - в подготовительную, 32% - в специальную, и 8 % - освобождены от практических занятий по физической культуре.

Для оздоровления народа, поддержания работоспособности,

творческого долголетия, улучшения репродуктивности здоровой нации, необходимо формирование идеи здорового образа жизни, обязательного выполнения физических упражнений.

Современная внутренняя и внешняя обстановка указывает на необходимость создания систем духовного и физического возрождения нашего народа. Комплекс ГТО может стать частью создаваемой системы.

Понимая важность проблем, перед решением которых стоит наше государство, в марте 2014 года президент Российской Федерации В.В.Путин подписал указ о возвращении комплекса « Готов к труду и обороне». В этой связи важно обновить существовавшую материальную базу и активно включиться в воспитательную, пропагандистскую работу по внедрению комплекса ГТО в жизнь всего населения страны.

ТУРИЗМ В КОМПЛЕКСЕ ГТО

Галушко С.И
Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная академия им. А.Л.Штиглица

Аннотация: При разработке и проведении комплекса ГТО по туризму ставились задачи не только пройти по намеченному маршруту, но и сформировать и определить у студентов навыки и умения полевой жизни, обогатив определенными знаниями и познакомить с жизнью и творчеством И.Е.Репина.

Ключевые слова: ГТО, туризм, физическая подготовленность

TOURISM AS PART OF GTO TRAINING PROGRAMM

Galushko SI
St. Petersburg state art-industrial Academy. Named Stieglitz

Abstract: When designing and conducting complex TRP tourism, there was a need not only to pass on the planned route, but also to form and to determine students ' skills and abilities of the field life, enriching some knowledge and get acquainted with the life and works of Ilya Repin.

Keywords: GTO, tourism, physical training

С изменением политической и социально –экономической формации в стране произошли изменения в различных областях человеческой деятельности, в том числе и сфере физической культуры и спорта, и в частности туризма. Туризм, начиная с 1945 года по 1990 годы бурно развивался и считался самой массовой формой активного отдыха

физического воспитания и спорта, важным средством оздоровления, воспитания и образования населения. Был включен в спортивную классификацию, а так же во Всесоюзный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), однако с 90х годов прошлого века на смену развитой инфраструктуре самодеятельного туризма, туристических баз, принадлежащих государству, пришли частные фирмы. Кроме того практически исчезла и перестала существовать сеть общественных организаций таких как школы подготовки инструкторов, секции на предприятиях в коллективах физкультуры, ДСО, домов(пионеров) творчества, школах, некоторых вузов, районных и городских клубах, в которых обменивались опытом, туристской литературой, где приобретались знания, умения, навыки, совершенствовалось спортивное мастерство. Наряду с этим произошла ломка сложившейся системы образования в том числе и физической культуры. Некоторые реформы вели к изменению нормативных требований и даже отмене комплекса (ГТО). Как показала практика - этот процесс не стал эволюционным.

На кафедре физического воспитания при художественно – промышленной академии в настоящее время ведется большая работа по разработке новых учебных программ по физической культуре и спортивному совершенствованию, повышению эффективности учебного процесса, определения критериев оценки уровня физической подготовленности студентов. В частности , разрабатывается новый норматив по туризму, который будет входить в комплекс ГТО. С первого курса студентов готовят к сдаче нормативов по туризму. Для этого в начале учебного года(сентябрь) проводится теоретическое и практическое занятие, на которых сообщаются сведения: по ознакомлению с правилами безопасности проводимого похода, личной гигиене, туристской этике, умению подготовить снаряжение и правильной укладки его в рюкзак и переноске, разбивке бивака, установка палатки, оказание доврачебной помощи, по основам топографии и ориентированию на местности, знакомят с географическими, историческими, культурными и памятными особенностями района, по которому проложен маршрут. Протяженность маршрута составляет 15 км и включает переход от станции Белоостров 7-8км до усадьбы Репина И.Е. В ней студенты знакомятся с жизнью и деятельностью известного художника И.Е.Репина. После чего переходят на берег финского залива, разбивая бивак и готовятся к сдаче норматива. Сюда входит преодоление полосы препятствий: двух километровый бег по азимуту, отмечаясь на 3х контрольных пунктах(КП), подлезанием и перелезанием поваленных деревьев и 2х ям, установки, снятия палатки и укладке ее в рюкзак, расжиганием костра и его тушении, переноски и

оказания первой медицинской помощи”пострадавшему” (перевязка ноги) на самодельных носилках 30 метров. Соревнование носит временной и командный характер. Состав команды 4-5 студентов, соревнуются сразу 2 команды. Построив всех участников соревнований, главный судья объявляет результаты и затем переход 5-6 км по маршруту до ж/д станции Репино с отъездом в Санкт-Петербург. Как правило все это мероприятие занимает 9-10 часов.

При разработке и проведении комплекса ГТО по туризму ставились задачи не только пройти по намеченному маршруту, но и сформировать и определить у студентов навыки и умения полевой жизни, обогатив определенными знаниями и познакомить с жизнью и творчеством И.Е.Репина. Такое мероприятие не только укрепляет здоровье студентов, но и вырабатывает инициативу, находчивость, мужество, чувство коллективизма, воспитывает любовь к природе, родному краю.

Список литературы:

1. Марченко Г.Д., Попов А.Д. Аспекты самосовершенствования нормативов комплекса ГТО по туризму. – М., 1981
2. Галушко С.И. Туризм в системе и структуре физической культуры. – СПб., 2011
3. Голубев А.А., Совенко М.А. Туризм как вид физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. – СПб., 2013
4. Рубис Л.Г. Самодеятельный туризм в системе физического воспитания. – СПб., 1997
5. Рубис Л.Г. Инновационные подходы в воспитании спортсменов. – СПб, 2013

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ 3

КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЭКОНОМИКИ И ТЕХНОЛОГИИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА – 70 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жидких Т.М. 3

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО - ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ВУЗА

Лубышева Л. И. 11

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗАХ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Пономарев Г.Н. 17

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС И ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Филимонова С.И. 17

ОБЪЕКТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Моченов В. П. 21

УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 28

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Пономарев Г. Н. 28

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСТУПАЮЩИХ НА ФАКУЛЬТЕТ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ СПБГУ

Поципун А.А., Малевич А.В., Ошина О.В. 32

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНО-СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Т.М. Жидких, В.С. Минеев 41

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Кораблева Е.Н., Трунин В.В. 49

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ В ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ: РАЗРАБОТКА ТЕСТОВ

Царева Л.Н. 54

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ НАУКИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Григорьев В.И. 60

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НОВЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ

Пономарев Г.Н., Родичкин П.В., Орлов А.С*., Пупков П.В*..... 67

К ВОПРОСУ О ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПРОГРАММЫФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО МЕЖДУ ДОШКОЛЬНЫМИ И ОБЩЕООБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Минникаева Н.В. 74

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПАСАТЕЛЕЙ

Аницоева Л.К., Иванова С.Г. 79

ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС НОО

Горбунов С.А., Хисматуллин С.А. 86

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Склярова И.В. 94

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗАБГУ

Девайкин Е.Р., Клименко О.Е., Овчинникова Е.И. 99

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Прокопчук С.С., Зефирова Е.В. Кожанова Е.Ю. 105

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ УЧАЩИХСЯ ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССОВ ВОЕННО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Николенко Ю.Ф. 111

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ, КАК СРЕДСТВО ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИЗАЦИЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Костромин О.В. 116

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ

Мильер А.И., Клименко О.Е., Овчинникова Е.И. 120

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ СТАНДАРТОВ

Старкова Е.В. 126

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРИ НЕДОСТАТКЕ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДЕЙ

Смирницкий К.Н., Ширшова Т.А., Дудник М.Т. 130

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ»

Кирилина В.М., Кивер Е.Н., Смирнова Л.Е. 132

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗЕ

Дмитренко О.А., Воронцова М.С, Ильичева Е.А..... 138

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Гущина Н.В..... 142

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 147

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ НОРМИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Намозова С.Ш., Хуббиев Ш.З., Незнамова Т.Л. 147

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НА ОСНОВЕ ХАТХА-ЙОГИ

Минвалеев Р.С..... 155

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Шадрин Л.В. 159

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПБГУ ПОСРЕДСТВОМ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

С.Ш. Намозова, Л.В. Шадрин 164

МЕТОДЫ РАЗРАБОТКИ ТЕСТОВ

Царева Л.Н. 170

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Курганова Е.В., Апарина М.В. 175

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ МЫШЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Тюкалова С.А., Рузанова Н.В., ... 179

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. Шукаева 184

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Явдошенко Е.О., Кононов В.А. 187

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ АТТЕСТАЦИЮ?

Агафонов А.А., Фунтикова Л.В., Ковалева Л.Н. 191

ЛОКУС КОНТРОЛЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Панчук Н.С. 197

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ОБЩЕГО ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ ТЕЛА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ващук О.В. 202

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Андреенко Т.А., Хомутова Е.В., Ткачева Е.Г. 207

УСПЕШНОСТЬ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Белова Е.Л., Румянцева Н.В. 212

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Евдокимов И.М, Спицын О.Л 218

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА ПО ЗДОРОВЬЕСОЗИДАНИЮ СТУДЕНТОВ.....

Кашафутдинов М.С., Зайнуллин М.С. 224

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Лотоненко А.В., Григорьев О.А. 231

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Порубова А.Т., Меркулова В.С..... 234

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Коваль Т.Е..... 238

ОРГАНИЗАЦИЯ, УПРАВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Скобликова Т.В., Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. 242

ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК СРЕДСТВО ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Хуббиев Ш.З., Горбунов С.А. 247

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК МИНИМИЗАЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Черкашин Д.В., Антипова Е.В., Антипов В.А. 253

ОЦЕНКА ЛУННЫХ ВЛИЯНИЙ НА ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Шмагун Д.А. 260

СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС: ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ 265

СПОРТИВНЫЙ КОМИТЕТ ВУЗА

Ефимова-Комарова Л.Б., Ефимов-Комаров В.Ю. 265

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО: СОВЕТСКИЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЯХТСМЕНОВ

Томилин К.Г. 268

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БОКС

Нефедов А.Г. 275

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ МОСКОВСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ»

Малинин В.А. 283

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО – ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Пудякова Н.М., Фроленков А.А. 288

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПОДВЕДЕНИИ ИТОГОВ МЕЖСЕЗОННОГО РЕЙТИНГА АЛЬПИНИСТОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

С.А. Семилеткин 294

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАДМИНТОНУ

Холодкова О.В., Данилова М.С. 299

ДАРТС В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Ушаков В.И. 305

РАЗРАБОТКА КЛАССИФИКАЦИИ ВИДОВ ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ОСВЕЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

Штуккерт А.Л. 306

О СОЗДАНИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КАБИНЕТА ПО ВНЕДРЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО НА БАЗЕ УЛЬЯНОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Парфенова Л.А., Глазкова Г.Б. 312

АНАЛИЗ КОНЦЕПЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА 2016 - 2020 ГОДЫ»: ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ

Дианова В. Ю. 317

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ (В ВУЗЕ)

Бюркланд А.А. 322

ВОПРОСЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ В ВУЗАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Волкова Л.М., Половников П.В. 324

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ, ТУРИСТИЧЕСКОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Ефимов-Комаров В.Ю 329

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

Попова А.В. 335

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ

Ремнев В. Д. 337

ОСОБЕННОСТИ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Романов Е.А. 344

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ 16 – 17 ЛЕТ

Шулятьев В.М. Дугблей А.Д. 350

К ВОПРОСУ О ПОТЕНЦИАЛЕ ЛАЗЕРНОЙ ДОППЛЕРОВСКОЙ ФЛОУМЕТРИИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РЕЖИМА ТРЕНИРОВОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Ахметгареева А.Р., Блинникова П.А., Васильев П.В. 354

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ»

Кирилина В.М., Кивер Е.Н., Смирнова Л.Е. 361

ПРОБЛЕМНОЕ ПОЛЕ НА ПУТЯХ РЕАЛИЗАЦИИ РЕШЕНИЙ ЗАДАЧ « СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА»

Когтев Р.Н., Полякова Е.Р. 367

ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСНОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Кириллова Е. Н. 376

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ СПОРТСМЕННОВ ВО ВРЕМЯ МАРАФОНСКОГО ЗАБЕГА

Алексеенкова Е.Н., Заворотний О.О. 382

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ВЛИЯНИЯ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Свириденко А.В. 385

МОРАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТА И НОРМЫ ЧЕСТНОЙ ИГРЫ (ФЭЕР ПЛЭЙ)

Гонашвили А.С..... 392

АНТРОПОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ИДЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗРОЖДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В НОВОЕ ВРЕМЯ

С.С. Курочкин 398

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И КОМПЛЕКС ГТО

Евстигнеев Б.Н., Малянова Е.Ю..... 402

ТУРИЗМ В КОМПЛЕКСЕ ГТО

Галушко С.И..... 407