

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Физкультурно-оздоровительный центр

Координационный научно-методический центр
кафедр физического воспитания и спорта
Евразийской ассоциации университетов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ

Материалы
Международной научно-методической конференции,
посвященной 100-летию
Иркутского государственного университета

Иркутск, 22 июня 2018 г.



УДК 796(063)
ББК 75л0
Ф50

Печатается по решению
редакционно-издательского совета ИГУ

Редакционная коллегия

Р. Ф. Проходовская, канд. пед. наук, проф., зав. кафедрой ФОЦ ИГУ
К. В. Сухинина, канд. биол. наук, доц.
А. Ю. Колесникова, старший преподаватель

Ф50

**Физическая культура: спорт, здоровье, образование : материалы Междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 22 июня 2018 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2018. – 143 с.
ISBN 978-5-9624-1582-6**

Представлены методико-практические и исследовательские материалы, отражающие вопросы медико-биологических, психофизиологических аспектов физической культуры и спорта. В статьях отражена проблематика исследований отечественных и зарубежных авторов, посвященных вопросам совершенствования методики преподавания и организации физической культуры и спорта, организации и проведению сдаче Всероссийского, физкультурно-спортивного комплекса ГТО, изучению вопросов мотивации у студентов к здоровому образу жизни и вопросам особенностей методической организации и проведения занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Материалы предназначены руководителям спортивных организаций, тренерам, преподавателям вузов и сузов, учителям физической культуры, инструкторам физической и адаптивной физической культуры, студентам, магистрантам, аспирантам и другим специалистам в области физической культуры и спорта.

УДК 796(063)
ББК 75л0

ISBN 978-5-9624-1582-6

© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2018

Ministry of Education and Science of the Russian Federation
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education
«Irkutsk State University»
Health and Fitness Center

Eurasian Universities Association
Physical Education and Sports Departments
Coordination Research and Methodology Center

PHYSICAL EDUCATION: SPORTS, HEALTH, EDUCATION

Proceedings of the International Research
and Methodology Conference

Irkutsk, June 22, 2018



The publication is authorized by the ISU Editorial-Review Board

Editorial board:

R.F. Prokhodovskaya, PhD in Education, ISU Health and Fitness Center Department Head

K.V. Sukhinina, PhD in Biology, Associate Professor

A.U. Kolesnikova, Senior Lecturer

Physical Education: Sports, Health, Education: Proceedings of the International Research and Methodology Conference/ Irkutsk, June 22, 2018. Irkutsk, Irkutsk State University Publ., 2018, 137 p.

The conference proceedings comprise methodological and practical as well as study materials reflecting psychophysiological, medical and biological aspects of physical training and sports. The papers reflect a range of topics studied by the Russian and foreign scholars and devoted to issues of mastering methods of teaching and managing physical training and sports, managing and implementing All-Russian Fit for Labor and Defense Fitness Program, researching students' motivation to follow a healthy life style and peculiarities of methods of organizing and holding physical training classes for students with limited health capacities. The conference is held under the aegis of the Coordination Research and Methodology Center of Physical Education and Sports Departments of the Eurasian Universities Association in celebration of the Irkutsk State University Centenary. The publication is intended for sports organization heads, coaches, teachers of higher and secondary educational establishments, physical training teachers, instructors of physical education and adapted physical education, bachelor's and master's degree students, post-graduate students and other specialists in the field of physical training and sports.

Proceedings papers are published in the author's version. Responsibility for the content lies with the authors.

СОДЕРЖАНИЕ

Акишин Б. А., Проходовская Р. Ф., Сухинина К. В. Нововведения в системе физического воспитания студентов в России в условиях возможности выбора индивидуальных траекторий физического воспитания в вузах	7
Александрович О. Ю., Шишкина О. Л., Салимгореева Р. Р. Изменение состояния здоровья студентов отнесенных к специальной медицинской группе в Иркутском государственном университете	11
Бонько Т. И. Лёгкая атлетика в современном российском спорте: тенденции, проблемы и перспективы развития	14
Рагчаа Г., Мунхбаяр Д. Влияние дисциплины «Физическая культура» на физическое воспитание и личностное развитие обучающихся	19
Даланхоёр Б.-У. Сравнительное исследование общего физического развития студентов вуза (на примере Монгольского государственного университета)	27
Дорждамба Т. Возможность введения чирлидинга в программу учебной дисциплины «физическая культура» вузов (на примере Монгольского государственного университета)	31
Колесникова А. Ю., Лебединский В. Ю., Бальжинимаев Э. Б. Анализ мотивационной заинтересованности сохранения здоровья студентами ИГУ	40
Колесникова А. Ю., Худяков В. Б., Балашова И. А. Значение повседневного применения средств физической культуры, укрепляющих здоровье студентов	44
Краснопеев П. В., Сухинина К. В. Развитие интеллектуальных способностей студентов посредством игры в шахматы	49
Ницина О. А. Особенности подготовки студентов-спортсменов вузов нефизкультурного профиля в беге на средние и длинные дистанции	51
Павлов А. Н., Марков К.К., Проходовская Р.Ф. Спортивное ориентирование как фактор формирования профессиональных компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология»	56
Плотникова И. И., Доржиева О. С. Повышение эффективности занятий по физической культуре и спорту в вузе средствами атлетик стретчинга	61
Плотникова И. И., Доржиева О. С., Милюхина Е. А. Исследование особенностей полимодального восприятия у студенток-волейболисток в рамках психолого-педагогического сопровождения ...	68

Проходовская Р. Ф., Сухинина К. В., Бонько Т. И. Экологические и медико-биологические аспекты укрепления состояния здоровья подрастающего поколения	72
Проходовская Р. Ф., Сухинина К. В., Мальцева Т. В. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности	76
Проходовская Р. Ф., Сухинина К. В., Павлов А. Н. Чемпионат мира по футболу 2018 (перспектива использования спортивных объектов после проведения чемпионата)	79
Рюмшина И. А. Адаптивная физическая культура в вузе	84
Рюмшина И. А., Пархоменко Н. В., Хохлов С. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	87
Рюмшина И. А. Роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в формировании здорового образа жизни учащихся	91
Сухинина К. В., Колесникова А. Ю., Ницина О. А. К вопросу о физическом развитии и физической подготовленности первокурсников Иркутского государственного университета	96
Сухинина К. В., Радкевич Ю. А., Павлов А. Н. Характеристика режима, рациона питания и физического развития первокурсников	103
Уваров В. А., Булавина Т. А. О концепции разработки нормативов для оценки уровня физической подготовленности населения	111
Шантанов Р. В., Александрович О. Ю. Роль национальных видов спорта в формировании этнического самосознания бурятской молодежи	113
Эльрих И. В., Шегай А. К., Таликова Г. Т. Теоретические аспекты исследования процесса профессионального выгорания учителей общеобразовательных школ	119
Лхагва Э., Банзрагч З., Жанцан Б. Влияние психической готовности спортсменов на общий результат команды (на примере команды «Архангай алтан дорнодын дайчид»)	125
Эрдэнэ Э., Насантогтох Г., Даваахуу Б. История развития волейбола как студенческого вида спорта (на примере Монгольского государственного университета)	134

НОВОВВЕДЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В РОССИИ В УСЛОВИЯХ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫБОРА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

Кандидат технических наук, заслуженный работник
физической культуры Татарстана, **Б. А. Акишин**¹
Профессор, кандидат педагогических наук, **Р. Ф. Проходовская**²
Доцент, кандидат биологических наук, **К. В. Сухинина**²

¹ Казанский национальный исследовательский технический университет, Казань

² Иркутский государственный университет, Иркутск

В статье обсуждаются инновационные изменения в учебном процессе по физической культуре в университетах России после введения нового федерального стандарта образования. В частности, отмечается появление нового теоретического курса и увеличение роли самостоятельной работы. Вводится новое требование к преподаванию дисциплины – формирование определенных компетенций в области физической культуры и спорта. Показывается, что в условиях нового стандарта у студентов появляется возможность индивидуального выбора пути своего физического развития в рамках элективной дисциплины.

Ключевые слова: инновации, физическая культура, самостоятельная работа индивидуального выбора, элективная дисциплина.

INNOVATION IN SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE STUDY STUDENTS IN RUSSIA UNDER CONDITIONS POSSIBILITY OF CHOOSE OF INDIVIDUAL PHYSICAL CULTURE STUDY IN UNIVERSITIES

Candidate of Technical Science, Honor Worker of Physical Culture of Tatarstan **Boris Alekseevish Akishin**¹
Professor, Candidate of Pedagogic Science **Raisa Fedorovna Prohodovskaja**²
Assistant Professor, Candidate of Biological Science **Sukhinina Ksenya Viktorovna**²

¹ Kazan National Research Technical University named after A. N. Tupolev, Kazan

² Irkutsk State University, Irkutsk

The article discusses innovative changes in the educational process on physical culture in the universities of Russia after the introduction of a new federal standard of education. In particular, the appearance of a new theoretical course and the increasing role of independent work are noted. A new requirement is introduced for the teaching of discipline – the formation of certain competences in the field of physical culture and sports. It is shown that under the new standard students have the opportunity to choose their own path of physical development in elective discipline.

Keywords: innovations, physical culture, independent work, individual choose, elective discipline.

В XXI в. в России начались существенные изменения в системе образования. Россия в 2004 г. подписала Болонскую декларацию, высшая школа разделилась на два уровня – бакалавров и магистров, вместо инженеров стали готовить специалистов. После нескольких лет эксперимента окончательно внедрился в жизнь школьника ЕГЭ, по уровню ЕГЭ абитуриента стали даже оценивать уровень университетов в Российском рейтинге вузов [1, с. 23; 2, с. 57].

Коснулись изменения и физического воспитания молодежи. В нашей стране окончательно отказались от советских принципов подготовки молодежи к армейской службе, исчезли из требований физической подготовки обязательного выполнения нормативов даже упрощенного списка советского комплекса ГТО. В систему физического воспитания начали внедряться гуманистические тенденции физической культуры с учетом индивидуальных мотивов к занятиям спортом или современными физическими упражнениями, типа восточных единоборств или различными вариантами шейпинга [2, с. 20; 6].

В сложившейся ситуации Правительство РФ обратило внимание на снижение физической активности молодежи, повышение числа нездоровых молодых людей, непригодных для службы в армии. Начиная с 2005 г., принимаются значительные усилия по исправлению этого положения.

Правительством РФ принимаются серьезные программные документы – «Стратегия 2020», «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 г.», внедряется по всей стране программа, строительства физкультурно-оздоровительных комплексов, вводится новый ВФСК ГТО, ежегодно собирается Президентский совет по физической культуре и спорту, проходят форумы «Россия – спортивная держава».

Приказом Министра спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007 утверждена Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 г. Целью Концепции является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

Каждый документ заканчивается контрольными цифрами выполнения, как правило, на уровне 80–90 %. Создана целая система приема нормативов ГТО, образованы федеральные центры, организована Всероссийская база данных и т. д. Огромные усилия Правительства направлены на развитие не только спорта высших достижений, но и на привлечение большого числа молодежи к занятиям физической культурой и массовым спортом [5, с. 25].

Президент России лично поддержал – развитие студенческих спортивных клубов и возвращение комплекса ГТО в обычную жизнь граждан России всех возрастов. В физкультуру и спорт вкладываются огромные средства, строятся новые спортивные сооружения, регулярно проводятся массовые спортивные мероприятия, например, «Лыжня России» и «Кросс наций», возобновились комплексные спартакиады, в том числе и среди студентов.

Целью статьи является рассмотрение вопроса, как реализуются усилия Правительства по решению поставленных задач в условиях

внедрения в учебный процесс по физической культуре нового федерального стандарта образования по направлениям обучения бакалавров, определить, какие изменения внес новый федеральный стандарт в области физической культуры и спорта в вузе.

В настоящее время сохраняются в учебных планах программ обучения бакалавров два кредита по указанным курсам. Предмет стал называться «Физическая культура и спорт», состоящий из двух частей: базовый – теоретический и элективный – практический. В соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 разделение обучения на контактную форму и самостоятельную проводятся локальными актами самих вузов. Таким образом, в базовой части курса на самостоятельную работу выделено 54 часа, а на аудиторную 18 часов. В отведенные часы прочитаны лекции по актуальным проблемам физической культуры и студенческого спорта. В рамках самостоятельной работы студенты подготовили рефераты по предложенным темам, выполнили индивидуальные задания по разработке комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий в условиях проживания и индивидуальных предпочтений.

Зачет был организован на базе образовательной платформы “Black board” в виде тестов по 20 вопросам по темам лекционного материала. Это позволило во время зачетной сессии оперативно принять зачеты у более, чем полутора тысяч студентов.

Еще один инновационный момент связан с тем, что по новому стандарту образования предполагается, что в процессе обучения студент должен сформировать требуемые компетенции по всем изучаемым предметам. При этом компетенции разделены по группам – знания, умения, навыки. И по трем уровням – пороговый, продвинутый и превосходный, как при оценивании на экзаменах.

Такие же требования выдвигаются выпускающими кафедрами при составлении рабочих программ по физической культуре и спорту. Стандартом предусматриваются компетенции по физической культуре, отличающиеся по направлениям обучения. То есть каждая рабочая программа по физической культуре и спорту должна иметь индивидуальную особенность. В университет студенты обучаются по более чем пятидесяти направлениям и по всем направлениям подготовлены рабочие программы, по реализации которых студент получит требуемую компетенцию в области физической культуры. В формулировку типовой компетенции входит «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Очевидно, что полученные навыки на занятиях физкультуры проверить может только сама жизнь человека после его окончания вуза. Сможет ли человек пронести и сохранить ценности физической культу-

ры, полученные в университете, помогут ли ему приобретенные навыки в его профессиональной деятельности, примет ли он принципы здорового образа жизни, это в большей степени зависит от личности, а не от преподавателя и оценки, которую ему поставят при сдаче зачета.

Следующим существенным инновационным элементом в системе физического воспитания студентов стало дополнение к названию дисциплины определения «элективная». То есть студенту должно быть предложено самому выбирать траекторию физического развития на практических занятиях. Индивидуализация рабочих программ давно обсуждается в сообществе педагогов, предполагается, что такой подход должен повысить заинтересованность студентов в дополнительных самостоятельных занятиях, в контроле своего здоровья, в активном участии в спортивных мероприятиях. Возможности индивидуального обучения всегда ограничены и материальной базой вуза, и кадровым составом преподавателей, даже местом расположения университета и климатом региона. Тем не менее, появление выбора повышает мотивацию студента к занятиям спортом даже в условиях ограничения. Развитие студенческих спортивных клубов снижает требования к уровню спортивных показателей участников соревнований. Туда приглашаются все желающие для участия в массовых мероприятиях. В новой системе обучения студенческий спортивный клуб включается непосредственно в учебный процесс, дополняя его тренировочными занятиями [4, с. 48].

Значительные изменения в организации учебного процесса по физической культуре потребовали изменений, в свою очередь, требований к преподавательским кадрам. Сегодня уже не работает принцип простой организации занятий с показом правильного выполнения упражнения. На передний план выдвигается требование к формированию у студента принятия в свой жизненный образ ценностей физической культуры, как основы его успешной профессиональной карьеры после окончания университета.

Литература

1. Багишаев З. А. Инициирование и формирование стратегических векторов развития российского образования : дис. ... д-ра пед. наук. Уфа, 2004. 456 с.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 5. С. 19–22.
3. Колесникова А. Ю., Сухинина К. В., Александрович О. Ю. Оптимизация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в Иркутском государственном университете на основе применения технологии дифференцированного физкультурного образования // Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-метод. конф. / ИГУ, ред. Проходовская Р. Ф., Сухинина К. В. Иркутск, 2016. С. 56–62.
4. Лукьяненко В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы высшего образования в области физической культуры : монография. М. : Сов. спорт, 2005. 256 с.
5. Шилько В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2003. 48 с.
6. Student learning in Physical education in Russia (problems and development perspectives) / A. Osipov [et. al.] // Journal of Physical Education and Sport. 2016. DOI:10.7752/jpes.2016.s 1111.

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ В ИРКУТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Старший преподаватель, аспирант **О. Ю. Александрович**^{1,2}

Учитель **О. Л. Шишкина**³

Студент **Р. Р. Салимгореева**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

² Иркутский национальный исследовательский университет, Иркутск

³ МБОУ СОШ № 15, Иркутск

Проведено исследование, посвященное вопросам изучения состояния здоровья студентов отнесенных к специальной медицинской группе в Иркутском государственном университете. Так же были внесены изменения в программу «Элективные курсы по физической культуре с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья)».

Ключевые слова: исследование, задачами физического воспитания, Иркутский государственный университет, третья группа здоровья.

CHANGE IN THE HEALTH STATUS OF STUDENTS REFERRED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP AT THE IRKUTSK STATE UNIVERSITY

Senior Lecturer, Postgraduate **Olga Yurevna Aleksandrovich**^{1,2}

Teacher **Olga Lvovna Shishkina**³

Student **Rumina Pavilevna Salimgoreeva**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

² Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

³ Municipal budgetary educational institution of the city of Irkutsk secondary school № 15, Irkutsk

We conducted a study and in this article wrote about changes in the health status of students referred to a special medical group at the Irkutsk State University. Also, changes were made to the program «Elective courses in physical education with HIA (limited health opportunities)». Already after the first year of training and practical training, students have been shown to improve their health and, as a consequence, translate the doctor into a preparatory group.

Keywords: research, tasks of physical education, Irkutsk state University, the third group of health.

Физическая активность является неотъемлемой частью нашей жизни. Как говорил Аристотель, «Движение – это жизнь!» А ведь он прав, в современном мире наша жизнь не стоит на месте. Мы всегда чем-то заняты, куда-то торопимся, учёба, работа. Сидя за столом с бумагами, книгами, в интернете, и в основном мы ведём сидячий образ жизни. Времени на занятия физической активностью не хватает, да и сил тоже. Поэтому и нужна физическая культура в высших учебных заведениях [1, с. 9].

Физическая культура направлена на поддержание, укрепление и развитие физического здоровья, а также психологического. Обычно в вузах, подбор занятий направлен на совершенствование ранее приобре-

тённых умений и навыков, силы, скорости, выносливости и т. д. Студентов распределяют на три группы: «Основная», «Подготовительная» и «Специальная медицинская группа» согласно состоянию здоровья, наличия хронических заболеваний и по результатам медицинского освидетельствования. Это делается для того, чтобы студенты могли справиться с нагрузкой. Например, студент, у которого бронхиальная астма, не сможет выполнять физические упражнения наравне со здоровым студентом. Также в такую группу определяются студенты, получившие какую-либо травму и нуждающиеся в реабилитации. Как правило, физическая культура оказывает положительное влияние на самочувствие студента.

Для каждой группы существует свой план занятий.

Основная задача со студентами специальной медицинской группы – это улучшение самочувствия студентов имеющих хронические заболевания.

Основными задачами физического воспитания студентов Иркутского Государственного Университета, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интерес регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма студента, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность являются наиболее важными биологическими особенностями организма [3, с. 140].

Мы провели исследование основываясь на данных состояния здоровья студентов специальной медицинской группы разных годов, и узнали, как изменялось самочувствие.

С 2014 г. программу специальной медицинской группы были внесены изменения: созданы группы согласно сопутствующей патологии: Миопия, ОДА (заболевания опорно-двигательного аппарата), ВСД (вегетососудистая дистония), БХЛ (бронхо-лёгочные заболевания) и ЖКТ (заболевания желудочно-кишечный тракт). Были составлены комплексы упражнений для проведения занятий в этих группах.

Количество студентов обучающиеся в группах менялось, возможно, это зависит от программ в школе, по которым они обучались, но в большинстве случаев они были освобождены от занятий физической культурой. Проводя научно-исследовательскую работу на базе школ города Иркутска и Иркутской области, мы наблюдали, что категория учащихся отнесенных по состоянию здоровья к третьей группе, вообще не занимается физическими упражнениями и, у них, нет даже мотивации. Ни в одной из школ не проводились занятия со школьниками имеющими 3 медицинскую группу.

Подводя итоги, можно сказать, что результаты специальной медицинской группы видно невооружённым глазом. Уже после первого семестра первого года обучения можно заметить у студентов улучшения в здоровье, следствие этого перевод в подготовительную групп. Можно отметить, что восполнение вынужденного дефицита движений при помощи дозированных физических упражнений и правильной организации всего двигательного режима является одной из главных задач физического воспитания студентов Иркутского государственного университета с ослабленным здоровьем. Только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная его функциональным возможностям, в конечном итоге могут обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений. Учитывая особенности состояния организма при каждом заболевании, можно эффективно использовать индивидуальные формы занятий и применять специальные методики.

Литература

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник. М. : Флинт, Наука, 2011. 424 с.
2. Литвинов С. А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы : учеб. пособие. М. : Акад. естествознания, 2016. 362 с.
3. Сухинина К. В. Современные методики сохранения здоровья у студентов специальной медицинской группы // Пятые Байкальские международные социально-гуманитарные чтения : материалы : в 4 т. Иркутск, 2011. С. 139–143.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ СПОРТЕ: ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Старший преподаватель **Т. И. Бонько**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

Рассмотрены процессы трансформации, происходящие в рамках развития современной российской легкой атлетики. Выявлены основные проблемы и компоненты кризисного состояния легкой атлетики как вида спорта. Проведен анализ основных тенденций в области реформирования Международной федерации легкой атлетики и Всероссийской федерации легкой атлетики. Определены тенденции, существующие в области антидопинговой политики. Сформирован ряд проблем, решение которых необходимо для эффективного функционирования данного вида спорта и грамотного его развития.

Ключевые слова: современный спорт, легкая атлетика, спорт высших достижений, Всероссийская Федерация легкой атлетики, допинг, спортсмены, российский спорт, Международная Федерация легкой атлетики, кризис легкой атлетики, антидопинговая политика.

ATHLETICS IN MODERN RUSSIAN SPORT: TRENDS, PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT

Senior Lecturer **Tatyana Ivanovna Bonko**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

The processes of transformation taking place in the framework of the development of modern Russian athletics are considered. The main problems and components of the crisis state of athletics as a sport are revealed. The analysis of the main trends in the field of reform International Association of Athletics Federation and Russian Association of Athletics Federation. The tendencies existing in the field of anti-doping policy are determined. A number of problems have been formed, the solution of which is necessary for the effective functioning of this sport and its competent development.

Keywords: modern sport, athletics, high-performance sport, Russian Association of Athletics Federation, doping, athletes, Russian sport, International Association of Athletics Federation, the crisis of athletics, anti-doping policy.

Легкая атлетика, несмотря на свою многофункциональность и многообразие видов, на истоки, уходящие в древность, в последнее время переживает весьма острый период кризиса. Являясь, по сути, уникальным видом спорта, так называемой «королевой спорта», а также одним из базисов, на которых строятся многие другие спортивные дисциплины, легкая атлетика весьма популярна и актуальна среди различных социальных групп населения. Следует отметить, что в последнее время все большую популярность набирает оздоровительный бег и ходьба. Не менее существенен и тот факт, что большинство позиций современного комплекса ГТО имеет легкоатлетическую направленность. А в аспекте демократичности и доступности, легкая атлетика находится в числе лидеров среди всех видов спорта. И едва ли есть необходимость рассматривать огромное число факторов, положительно влияющих на организм человека, которые могут быть приобретены в ходе занятий этим

видом спорта. Это всё говорит о том, что легкая атлетика, как вид спорта, всегда представляла и представляет весьма большую ценность. А в условиях развития современного социума, которые имеют свои проблемы и особенности, как раз занятия лёгкой атлетикой и использование ее отдельных дисциплин по своей сути является весьма актуальным.

Однако, современная легкая атлетика в рамках нашей страны имеет ряд достаточно серьезных проблем, на которые нам хотелось бы обратить внимание. Интерес к данной теме вызван незначительной долей работ и исследований в рассматриваемой области, несмотря на то, что предпосылки развития кризиса в легкой атлетике формировались на протяжении нескольких лет. А одним из наиболее существенных недостатков представляется тот факт, что на протяжении уже трех лет положение дел в легкой атлетике в нашей стране практически не меняется, что вызывает серьезные поводы для беспокойства относительно будущего этого вида спорта. Стоит отметить также, что трудность, перед которой стоит исследователь, заключается в том, что существует очень мало научной литературы, материалов, научных трудов, и в целом, информации, касающейся выбранной нами проблематики. Тем не менее, используя метод наблюдения и несколько специальных исследований в этом плане, а также анализ и синтез имеющихся научных материалов, нам хотелось бы отметить основные тенденции и проблемы, существующие в российской легкой атлетике.

Прежде всего, обращает на себя внимание тот факт, что легкая атлетика, в частности Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА) с ноября 2015 г. исключена из состава Международной Федерации легкой атлетики (ИААФ). Это означает, что ВФЛА отстранена от участия в международных соревнованиях. Иначе говоря, спортсменам запрещено выступать вне своей страны. Этому предшествовал ряд событий, детальный разбор которых не входит в нашу задачу относительно данной статьи. Постараемся лишь выделить основные моменты, чтобы иметь наиболее полное представление о ситуации в целом.

Главным мотивом отстранения послужили доказательные факты систематического употребления спортсменами из России запрещенных препаратов, причем на государственном уровне. То есть, задействованы в этом были не только спортсмены и их тренеры, но и их руководство. При этом, было признано также, что кризис, как допинговый, так и коррупционный, существует не только в отдельной федерации, но и в мировой легкой атлетике в целом. После этого Международная федерация легкой атлетики пришла к выводу о том, что необходимо пересмотреть аспекты своей деятельности. Была создана рабочая группа, и по истечении года был проведен ряд радикальных изменений, в первую очередь таких, как создание современной структуры управления, отвечающей

достижению поставленных целей, модернизацию соревнований. ИААФ учли специфику спорта как бизнес-продукта, ориентированного, в том числе, на современного зрителя [4]. Безусловно, одним из важнейших действий стало обеспечение целостности легкой атлетики как вида спорта, борьба с незаконными методами и средствами, как в рамках антидопинговой политики, так и в рамках управленческих структур и спортивного менеджмента. Так, реакция на кризис последовала незамедлительно, со стороны ИААФ был проведен ряд реформ, некоторые из которых продолжают до сих пор.

Что же касается Всероссийской федерации легкой атлетики, то основным фактом, который говорит об эффективности ее работы, является действующая до сих пор изоляция наших легкоатлетов. Но, несправедливо было бы говорить о том, что федерация занимается абсолютным бездействием. Стоит отметить, что в нашей стране появились такие проекты и программы, как «Национальное беговое движение», направленное на популяризацию любительского бега, создание Информационно-аналитической системы, которая подразумевает наличие единой базы данных по легкой атлетике и является основой для автоматизации процессов работы организации соревнований. Чрезвычайно важным шагом является создание Национального плана по борьбе с допингом, образовательного антидопингового онлайн курса, который обязаны пройти все, кто имеет причастность к спорту. Стали проводиться конференции, семинары, вебинары и другие научные мероприятия.

В руководстве федерации появились новые люди, тем самым, показывая, что свои посты покинули те, кто был каким-то образом замешан в скандалах. Но, опять же, чиновников и тренеров, вина которых была доказана, и которых отстранили от работы, не такое большое число. Основная часть тех, кто работал ранее, были просто отодвинуты на второй план, и, оказавшись «за спинами» тех, кто сейчас занимает руководящие посты, продолжают свою работу.

Далее, стоит отметить то факт, что множество научных мероприятий охватывает достаточно узкий круг аудитории, что плохо отлажена работа по взаимодействию с регионами. Наша страна весьма обширна, а легкая атлетика сосредоточена в основном в западной части. Там в большинстве своем проводятся основные значимые соревнования, научные мероприятия, в то время как регионы Урала, Сибири и Дальнего востока остаются слабо задействованными [2]. Это же касается и финансирования. Отсутствия единой системы поощрений вызывает такие проблемы, как потерю тренерских кадров и спортсменов. Поясним, что мы имеем в виду. Известно, например, что мастер спорта, скажем, в Сибири, получает зарплату в два раза ниже, чем мастер спорта в Московской области, что спортсмен, имеющий первый разряд и живущий, например, в

Санкт-Петербурге имеет возможность выезжать как минимум два раза в год на учебно-тренировочные сборы, в то время как мастер спорта, живущий на Дальнем Востоке вынужден тренироваться дома в тех условиях, которые позволяет спортивная инфраструктура и климат. Имея такие неравные условия, спортсмены выступают на чемпионатах страны, при этом, требования к ним предъявляются одинаковые: нужно занимать призовые места, чтобы продолжить заниматься легкой атлетикой. Поэтому многие спортсмены заканчивают заниматься профессиональным спортом, а в лучшем случае уходят в структуры, где есть достойная заработная плата с возможностью продолжать тренировки, такие как МВД, «Динамо», «Газпром» и другие организации, которые проводят свои внутренние соревнования и заинтересованы в наличии спортсменов.

Говоря об антидопинговой политике, стоит отметить, что в данной области складывается весьма непростая ситуация. Достаточно сложно изменить менталитет тренера, а значит и его подопечных, которые на протяжении многих лет привыкли работать с запрещенными препаратами и совершенно не представляют себе работы без них. Показателен тот факт, что продолжают периодически вспыхивать допинг-скандалы, причем задействованы в них как взрослые спортсмены, так и совсем молодые [7]. Отчасти это можно объяснить тем, что взрослые спортсмены в сложившейся ситуации в легкой атлетике являются неперспективными, и многие тренеры, чтобы иметь зарплату, делают акценты на работе с детьми, при этом, форсируя подготовку и используя не только разрешенные средства и методы, но и запрещенные. В нашей стране, несомненно, есть тренеры и спортсмены, которые работали и продолжают работать честно, но, к сожалению, достаточно тяжело бороться с многочисленной категорией тех, кто остается приверженцами старых спортивных школ и идей. Одним из двигателей прогресса, как известно, читается студенчество, категория весьма прогрессивная и легко приспосабливающаяся к изменениям [5, с. 87]. Использовать студентов в рамках развития, популяризации легкой атлетики является достаточно перспективным направлением. Но, к сожалению, у нас не только существуют проблемы в студенческой легкой атлетике, но и в целом в системе физического воспитания и спорта в современных вузах [3, с. 82].

Отсюда можно сделать вывод о том, что современная легкая атлетика в нашей стране остается в состоянии кризиса. Наиболее сложным вопросом является антидопинговая политика. На данный момент заключающаяся, к сожалению, лишь в словах, и имеющая небольшое число каких-либо эффективных реальных действий [1, с. 26]. У нас плохо развита спортивная наука, по сравнению с другими странами мы отстаем в развитии в области тренировочных методик, систем восстановления, спортивного питания, спортивной инфраструктуры, организации и про-

ведении соревнований, формировании техники и культуры движений, системы финансирования, управленческих технологий и спортивного менеджмента [4]. В заключение, хотелось бы добавить, что преодоление кризиса в легкой атлетике во многом зависит от успешности решения всех вышеперечисленных проблем. Чем быстрее руководство нашей федерации начнет превращать слова в действия, взаимодействовать с региональными федерациями, со спортсменами и тренерами, наладив обратную связь, тем быстрее мы сможем возродить наши легкоатлетические традиции, тем самым, дав новый виток развития для будущих поколений тренеров и спортсменов.

Литература

1. Банина Е. В., Бонько Т. И. Российское антидопинговое законодательство: проблемы и перспективы развития // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 25–28.
2. Всероссийская федерация легкой атлетики – ВФЛА. Спортивная организация легкой атлетики в России [Электронный ресурс]. URL: <http://rusathletics.info/> (дата обращения: 4.06.2018).
3. Лебедева Е. Н., Ницина О. А. Тенденции и проблемы современной системы физического воспитания в образовательном пространстве вуза // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 80–83.
4. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/> (дата обращения: 5.06.2018).
5. Майкова О. О., Бонько Т. И. Формирование института образовательного целеполагания в рамках физического воспитания студенческой молодежи как фактор модернизации системы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 85–90.
6. Национальное беговое движение [Электронный ресурс]. URL: <http://run-rus.com/home> (дата обращения: 4.06.2018).
7. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://rusada.ru/> (дата обращения: 5.06.2018).
8. IAAF – International Association of Athletics Federation [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iaaf.org/> (дата обращения: 5.06.2018).

ВЛИЯНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Доктор педагогических наук **Гантулга Рагчаа**¹
Магистр педагогических наук **Дашпурэв Мунхбаяр**¹

¹ Монгольский государственный университет, Улан-Батор, Монголия

В сегодняшнем мире, где уровень развития страны оценивается достижением, усовершенствованием и реформой в области ее образования, возникает необходимость создать и реализовать комплексную программу подготовки граждан как личности, способной идти в ногу с передовой технологией и современной тенденцией развития.

В связи с этим программа обучения, проводимого на кафедре физической культуры Монгольского государственного университета (МГУ), подготовлена на основании интересов и потребностей обучающихся и целенаправлена на их физическое развитие, чтобы давать знание с научным обоснованием о здравоохранении, развивать их навыки и обучать применению методики и спортивных инструментов, чтобы они самостоятельно могли заниматься спортом для повышения уровня функционирования основных систем организма.

В данном докладе рассказывается о влиянии дисциплины «Физическая культура», в том числе соревнований различных видов спорта и общественных мероприятий, проводимых в вузах, на физическое воспитание и психологическое развитие обучающихся студентов.

Ключевые слова: физическое образование, цель образования, применение физической культуры, потребность и интересы, навыки.

EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAM ON STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION AND PERSONAL DEVELOPMENT

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor **Gantulga Ragchaa**¹
Master of Educational Sciences, Senior Teacher **Dashpurev Munkhbayar**¹

¹ National University of Mongolia, Mongolia, Ulan-Bator

Development level of a country is judged by accomplishments, development and innovations of the country's education sector these days. In relation, the need arose to develop a comprehensive program that will produce individuals that are capable of successfully living in the modern world. The Department of Physical Culture of NUM strives to implement a program that interests students, meets their needs, useful later in life, develops their physique, protects their health, provides scientifically-backed information, skills, changes attitudes, sets positive trends for life, improves their abilities, and train independently. This paper stresses the importance of university sports education, competitions and games, and public physical culture education in physical development as well as psychology of students.

Keywords: physical education, education goals, physical education tools, needs and interests, skills, habits.

Термин «студент» (*student*) происходит от латинского слова, которое обозначает «пробовать, стараться, нуждаться в знании» [1, с. 119].

Студентом можно назвать индивидуала в возрасте 16–25 лет и этот период является важным для любой личности, поскольку к этому времени у нее уже развиты эстетические чувства и тактичность, но еще фор-

мируются устойчивые черты характера, поэтому личность начинает осознавать ответственность за свои поступки как гражданин и специалист. Для изучения студента как личности сначала следует определить понятие «личность». Данное понятие рассматривается в педагогике по-разному. Известный советский ученый Л. С. Рубинштейн написал в своих произведениях следующие концепции о личности:

- направленность личности выражается в потребностях, интересе, пристрастиях, мотиве, идеале, убеждениях, цели, чертах характера и мировоззрении;
- знание, навыки и умения формируются в процессе жизнедеятельности и осознания;
- индивидуальные психологические особенности личности проявляются в чертах характера, талантах и способностях.

Вонь Дун Ёнь «кроме основных трех качеств: интеллектуальный потенциал, физическое развитие и сила воли, относил еще и способность налаживать свою жизнь и общаться с людьми к установке развития человека», и считал, что нельзя их отделить друг от друга, а необходимо развивать одновременно во взаимогармонии [2, с. 13]. Однако из произведений академика Б. Жадамба понятно, что в последнее время менталитет и воспитание монголов на основе буддийской философии управляются концепцией инь и ян и остановятся объединением теории и практик [3, с. 19].

Исходя из этого положения, можно сказать о том, что индивидуальное сознание студента формируется, когда он как личность действует своей волей и в своем интересе с творческим и ответственным подходом, поскольку это создает благоприятные условия для его развития.

Систематические обучающие мероприятия имеют большую значимость в воспитании и развитии студентов. Особенность этих мероприятий заключается в том, что они проводятся по программе, имеющей конкретную цель, содержание и систематизированное планирование, во время учебной или вне учебной деятельности.

Поэтому наше исследование посвящено изучению возможности влияния дисциплины «Физическая культура» на физическое развитие, укрепление здоровья, получение знания по физической культуре и здравоохранению, выработку привычек делать физические упражнения всю жизнь и профилактику гиподинамии.

Цель научного исследования заключается в определении влияния занятий физической культурой на выработку привычек у студентов делать физические упражнения всю жизнь, их физическое развитие и профилактику гиподинамии.

Задачи научного исследования

1. Определить влияние занятий физической культурой на физическое развитие обучающихся студентов.

2. Определить влияние занятий физической культурой на потребность, интересы и психологическое развитие обучающихся студентов.

3. Провести статическую обработку данных из результатов исследования и оценить влияние программы учебной дисциплины «Физическая культура» на развитие и формирование личностных качеств студента на основании полученных результатов (только в рамках этого исследования).

Методология исследования. В данном исследовании были использованы следующие методики:

1. С помощью тестирования по методу функционального движения: был разработан тест для определения физических способностей студента и проведена была статическая обработка результатов тестирования, в котором приняли участие 1633 студента.

2. Методом опроса: проведен был опрос среди 595 студентов, в котором опрошенные студенты ответили на вопрос о том, насколько они довольны учебной программой, и результат был получен с учетом каждого вопроса и взаимосвязи некоторых вопросов.

В исследовательской работе были применены следующие методы:

- проработки документов;
- функционального движения;
- опроса;
- программа SPSS для статистической обработки данных.

Результаты исследования. Программа по учебной дисциплине «Физическая культура» в МГУ состоит из 3 кредитов, всего 96 академических часов, из которых 2 кредита – 64 академических часа аудиторных занятий и 1 кредит – 32 академических часа внеаудиторных самостоятельных занятий.

Цель программы состоит в том, чтобы дать студенту возможность выбрать дисциплину на основании своих потребностей и интересов, и заняться понравившимся видом спорта, что позволит ему получить знание о здравоохранении с научным обоснованием, обучиться навыкам, натренировать привычку заниматься спортом самостоятельно и научиться выносить интеллектуальную и физическую нагрузки.

Занятия по данной программе способствуют:

- освоению необходимых в ежедневной жизни двигательных навыков;
- развитию общих физических способностей;
- ведению здорового образа жизни;
- выработке полезных привычек для предотвращения гиподинамии;
- контролю эмоций и умению избавиться от стресса и обусловленной им усталости;
- умению сосредоточиваться и контролировать процессы возбуждения и торможения;

- повышению уверенности в себе и умения принимать правильное решение в любой ситуации;
- освоению навыков и техники для участия в соревнованиях по выбранному виду спорта;
- важным личностным качествам: умению работать в команде, выслушать других, бороться за свои цели, ободрять других, лидерствовать и анализировать свои ошибки.

Таблица 1

Усваиваемые студентом знание и навыки через дисциплину «Физическая культура»

Усваиваемое студентом знание	Усваиваемые студентом навыки
● Теория и методика конкретных видов спорта ● О здоровом образе жизни и предотвращении травм ● Теоретическое знание о важности физических упражнений в двигательной активности	● Научиться ● Справиться с нагрузкой ● Вести здоровый образ жизни ● Предотвратить травмы ● Оказать первую медицинскую помощь ● Самостоятельно заниматься спортом

Прежде чем применить настоящую программу, сначала проводят тест для оценки общего физического развития студентов (табл. 2).

Таблица 2

Тест для оценки общего физического развития студентов по методу функционального движения

№	Студент	
	Общее физическое развитие	
1	Сила мышц живота	Пресс 30 (сек)
2	Сила мышц нижней части тела	Прыжок в длину (м)

В процессе обучения, на основании полученных тестом результатов, проведен был сравнительный анализ показателя средней силы мышц живота и мышц нижней части тела.

Исходя из результатов по прыжку в длину с места для определения силы мышц нижней части тела, средний показатель у студентов был равен 2,19 см до начала обучения, а после стал 2,23 см, т. е. вырос на 0,04 см; а у студенток из 1,57 см стал 1,60 см, т. е. повысился на 0,03 см.

Мы считаем, что несмотря на малое количество часов аудиторных занятий (64 часа) по дисциплине физическая культура, активные упражнения, комбинирующие прыжки на месте и прыжки в длину с места, которые выполняют обучающиеся для укрепления общего физического развития в рамках достижения конкретной цели, сыграли роль в заметном улучшении общего физического развития обучающихся.

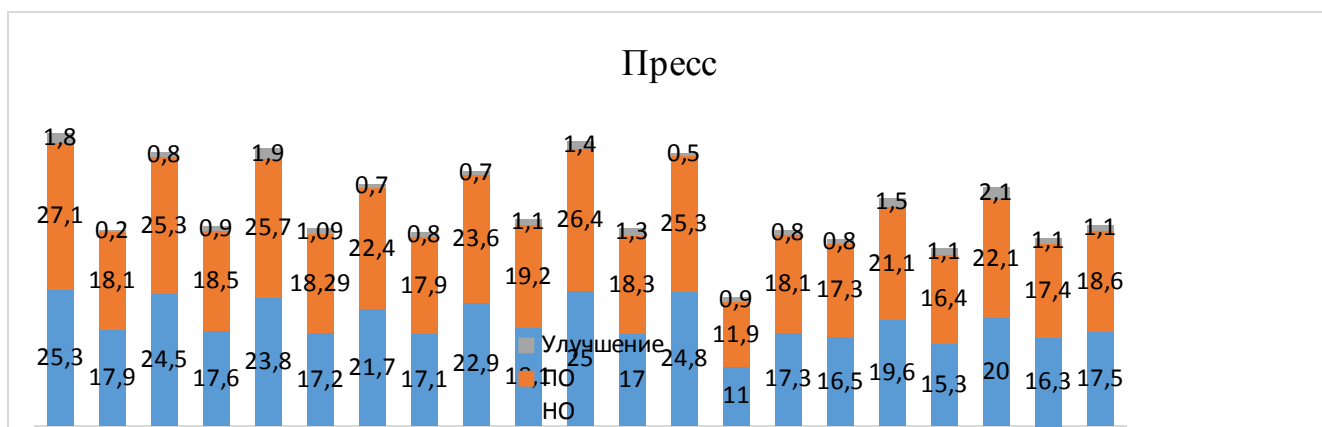


Рис. 1. Сравнение силы мышц пресса студентов
НО – в начале обучения, ПО – в процессе обучения

На рис. 1 сразу заметно улучшение в показателях силы студентов в процессе обучения.

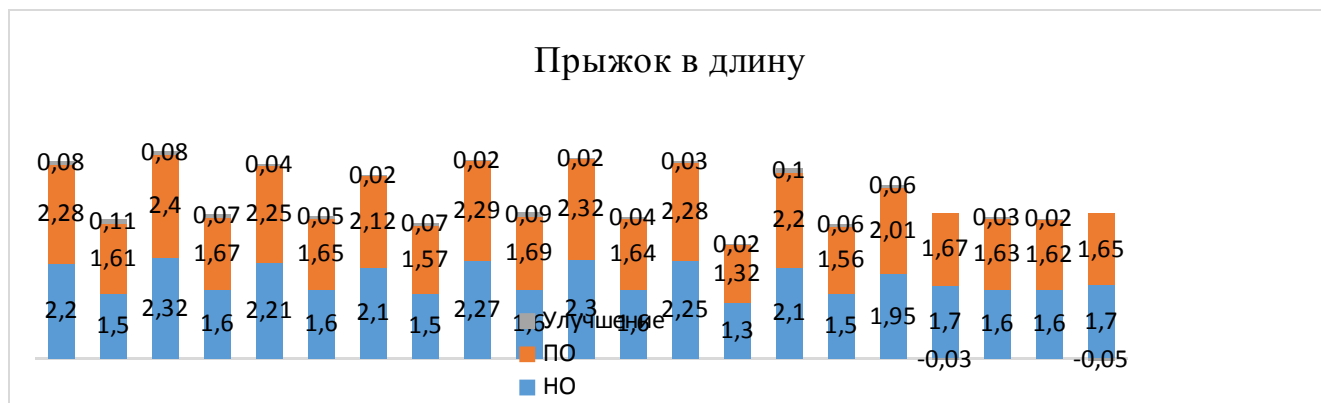


Рис. 2. Сравнение силы мышц нижней части тела

Таблица 3

Возраст и пол опрошенных студентов

Возраст	Пол				Итого	Процентное соотношение
	М	%	Ж	%		
17	21	9	38	10	59	10
18	117	51	204	56	321	54
19	74	32	104	28	178	30
20	13	6	12	3	25	4
больше 21	5	2	7	2	12	2
Итого	230	100	365	100	595	100

Источник: Расчеты исследователей

2. Определение влияния дисциплины «Физическая культура» на психологические показатели обучающихся

В нашем исследовании были учтены ответы случайно выбранных 595 обучающихся из всех 2570, которые изучали дисциплину «Физическая культура». С целью оценить уровень реализации рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», усовершенствовать и повысить ее доступность и результаты, мы провели исследование и проанализировали его результат.

Таблица 4

Из результатов опроса удовлетворенности «Оценивание программы дисциплины «Физическая культура», проведенного среди обучающихся II семестра 2017–2018 гг. кафедрой физической культуры

№	Вопросы	Студенты			Студенки			Итоговый результат (%)		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Понравилось ли заниматься спортом, который выбрал(а) на свое усмотрение?	174	53	6	273	75	14	75,1	21,5	2,9
2	Понравилась ли организационная структура занятия и заниматься по такой структуре?	175	57	1	256	100	19	72,4	26,4	3,4
3	Преподаватель обладает ли хорошими педагогическими способностями?	198	30	4	311	48	5	85,5	13,1	1,5
4	Советы и рекомендации, выданные во время занятия, были полезными?	193	32	5	308	51	7	84,2	13,9	2,0
5	Ваши одноклассники умеют ли заниматься вместе, проявляя активность?	166	59	5	214	113	9	63,9	28,9	2,4
6	Среда для занятия и материальные средства были хорошие?	183	45	5	291	69	6	79,7	19,2	1,8
7	Оценка программы обучения в общих чертах...	198	30	3	300	53	2	83,7	13,9	0,8
8	Занятие соответствовало ли вашим ожиданиям?	178	53	2	286	66	10	78,0	20	2,0
9	Сможете ли дальше заниматься спортом, используя знания и навыки, полученные по данной дисциплине?	156	65	44	214	123	30	62,2	31,6	12,4
	Итог	1621	424	75	2453	716	99	68,6	19,4	3,2

Результаты исследования и их обсуждения. Из всех опрошенных обучающихся:

- 575 (96,6 %) обучающимся понравилось заниматься, выбирая разработанную нами программу обучения на основании своих потребностей и интересов;

- 588 (98,8 %) обучающимся понравились содержание, планирование и организационная структура занятия (в форме внеучебной деятельности);

- 583 (98 %) обучающихся положительно оценили методику преподавания преподавателя, который организовал занятия по каждому выбранному виду спорта, а 584 (98 %) – педагогические способности.

- 552 (92,7 %) обучающихся проявили активность на занятиях и сумели работать в команде;

- 588 (98,8 %) обучающихся оценили, что среда и материальные средства для проведения занятий были достаточно хорошими.

- 581 (92,7 %) обучающихся положительно оценили настоящую программу, которая была разработана с целью подготовки обучающихся студентов, как личности, способной выносить физическую и умственную нагрузку, на основании их интересов и потребностей и направлена на их физическое развитие, чтобы давать им знание с научным обоснованием о здравоохранении, развивать их навыки и обучать применению методики и спортивных инструментов, чтобы они самостоятельно могли заниматься спортом.

Настоящая программа помогла 583 (97,9 %) обучающимся достичь своих целей и желаний и научила 558 (93,7 %) обучающихся знаниям и навыкам, чтобы заниматься спортом.

Заключение. Уровень физической готовности и развития обучающихся в вузах является главным показателем будущего существования и развития страны. В связи с тем, что они станут родителями и специалистами, возникает потребность, чтобы они обладали крепким здоровьем, выносливостью и терпеливостью.

Настоящая программа играет большую роль в разработке новых учебных плана и программы для подготовки студента с правильным физическим развитием, обладающей энергичностью и выносливостью, как личности:

- Показатель средней силы мышц пресса у студентов, выбравших данную программу, до начала обучения составлял 22,8, т. е. 76 %, а в процессе обучения стал 23,9, т. е. увеличился на 1,1 раз и приравнялся 79,6 % ($p < 0,10$).

- Показатель средней силы мышц пресса у студенток, выбравших данную программу, составлял 16,8, т. е. 67,2 % до начала обучения, а в процессе обучения стал 17,8, т. е. увеличился на 1 раз и приравнялся 71,2 % ($p < 0,05$).

- Исходя из результатов по прыжкам в длину с места для определения силы мышц нижней части тела обучающихся, средний показатель до начала обучения у студентов был равен 2,19 см и, а после стал 2,23 см, т. е. вырос на 0,04 см; а у студенток из 1,57 см стал 1,60 см, т. е. повысился на 0,03 см.

Направленность и формирование личности такие, как потребность, интерес, активность, вера, убеждение и освоение техники заниматься спортом, являются самыми важными факторами проявления интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Поскольку 558 (93,7 %) обучающихся из всех опрошенных ответили, что они освоили знания и навыки для занятия спортом, можно сказать, что наша программа сыграла большую роль в развитии их интереса и воспитании.

В заключение сделаем вывод, что цель программы – дать физическое образование обучающимся, целенаправленное на их физическое развитие, обучение движениям, освоение техники и навыков, формирование осознанной потребности в занятиях спортом и ведение активного образа жизни, была достигнута.

Литература

1. Педагогика в институтах / С. Батхуяг [и др.]. Улан-Батор, 2003. С. 119.
2. Вонь Дун Ёнь. Пять принципов совершенствования образования. Korea, 1999. С. 13.
3. Обучение – развитие – оценка. (К вопросам обновления системы образования и педагогов) : справ.-путеводитель студента / Б. Жадамба [и др.]. Улан-Батор, 2012. № 7. С. 19.
4. Жадамба Б., Чимэдлхам Ц. Методология исследования. Улан-Батор, 2002. С. 24.
5. Жаргалсайхан Д. Формирование и развитие интересов к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей Монголии : автореф. дис. ... канд. ... пед. наук. Томск, 1999. С. 35–36.
6. Даваа Ж., Сарантуяа Г., Технология обучения в институтах. Улан-Батор, 2007. С. 33.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М., 2008. С. 22.
8. Цэрэндорж Г., Март Ц. Физическая культура и здоровье. Улан-Батор, 2000. С. 21.

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ МОНГОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА)

Докторант **Бат-Улзий Даланхоёр**¹

¹ Монгольский государственный университет, Улан-Батор, Монголия

В нынешней эпохе интенсивного развития науки и техники физический труд человека был сокращен, и в связи с использованием средств информационных технологий гиподинамия становится все более распространенным явлением для человечества. По результатам исследования «Физическое развитие и фитнес-уровень населения» показатели общего физического развития молодых людей в возрасте 15–34 лет, в 2011 г. – 80,2 %, в 2012 г. – 61,5 %, в 2013 г. – 92,3 % были оценены отметкой «С» или ниже. Из всех обследованных – 44,4 % молодых людей возрастной группы для военной службы не были годны и не подходили для прохождения военной службы по физическому развитию (2012–2013 гг.). Также 31,6 % населения Монголии в возрасте 15–64 лет имеют избыточный вес, 87,7–89,1 %, ведут малоактивный образ жизни. Также 32,9 % человек не имеют времени на физическую тренировку, а 25,2 % опрошенных – не желают заниматься физическими упражнениями, а 18,3–22,3 % – не знают, как выполнять активные физические упражнения (Дж. Тунгалаг, 2013). Таким образом, согласно исследованию, физическое развитие и физическая подготовленность монгольской молодежи были низкими. Данное исследование доказало важность и необходимость занятий физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни должен быть стилем жизни.

Ключевые слова: физическое развитие, здоровье, низкая физическая активность, физическая подготовленность.

COMPARISON STUDY OF GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS (NATIONAL UNIVERSITY OF MONGOLIA EXAMPLE)

In PhD Student, Senior Teacher of Athletics Department **Bat-Ulzii Dalankhoyor**¹

¹ National University of Mongolia, Mongolia, Ulan-Bator

The current age of intensive scientific and technological development, human manual labor has drastically reduced resulting in lack of physical activity. Based on results of the research entitled “Physical development and fitness level of the population”, indicators of the general physical development of youth aged 15–34 show 80,2 % in 2011, 61,5 % in 2012 and 92,3 % in 2013, and were evaluated as C or below. 44,4 % of youth aged for military service did not pass the required physical development (2012–2013). Moreover, 31,6 % of the population of Mongolia aged 15–64 were overweight, 87,7–89,1 % do not engage in physical activities, 32,9 % do not have time for physical training, 25,2 % do not wish to be engaged in physical activities, 18,3–22,3 % do not know how to train. It is apparent from these statistics that physical development and fitness levels of Mongolian youth are inadequate. This paper stresses the significance of incorporating physical activities and sports into daily lives.

Keywords: physical development, health, lack of physical activities.

В последние годы здоровье и физическая подготовка студентов резко ухудшилась. Молодежь страдает от гиподинамии, снизилась их трудоспособность, наблюдается психологический дискомфорт и другие заболевания из-за того что на старших курсах не многие занимаются физическим трудом.

Между тем здоровье, нервные процессы, способность мыслить и физическое развитие не только тесно связаны, но и взаимно обуславливают друг друга. Здоровое тело становится источником физического, неврологического и умственного развития и является критерием психического (неврологического) здоровья. Физическое развитие характеризуется изменением функции тела, в то время как характер личности характеризуется умственным развитием и развитием умственной и познавательной деятельности [1].

Одной из наиболее актуальных проблем социального развития является физическое развитие студентов Национального университета Монголии и культурное распределение их свободного времени [2]. В связи с вышесказанным, целью этого исследования было изучение методов улучшения физического воспитания студентов, предоставление теоретических и практических знаний о методах физического воспитания, а также обучения навыков самоконтроля.

Цель исследования – провести мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов первого курса Национального университета Монголии.

Задачи исследования

1. Изучить физическое развитие студентов-первокурсников.
2. Изучить физическую подготовленность студентов.

В исследовании были использованы следующие методы

Методы исследования

1. Определение силы мышц рук и грудных мышц (отжимание в упоре лежа, на руках).
2. Определение силы мышц пресса (упражнение карусель).
3. Определение силы мышц ног (прыжок в длину с места).
4. Определение координации и ловкости (бег «змейкой» 3×10 м).

Важно тщательно объяснить студентам технику выполнения упражнения, прежде чем сдавать контрольные нормативы.

Результаты исследования и их обсуждения. В исследовании приняли участие 1633 студентов-первокурсников Национального университета Монголии (NUM). Было проведено контрольное тестирование с использованием контрольных нормативов (физических тестов на силу, ловкость, координацию). Контрольное тестирование было проведено у 1633 студентов, занимающихся физической культурой в течение 2017/2018 гг. Полученные данные были сопоставлены с результатами теста «Тестирование уровней физической подготовленности населения», проведенного Центром спорта и развития физической культуры (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение физического развития юношей-первокурсников

	Возраст	Упражнения для мышц живота (количество)	Прыжок в длину с места	Пробежка змейкой (3×10 м)	Отжимание в упоре лежа на груди (30 сек)
Средний показатель страны	17	35	2,65	7,81	35
Национальный университет	17,2	22,8	2,14	9,3	30,7
Разница		-10,2	-0,51	-1,5	-4,3

Из вышеприведенных результатов видно, что при сравнении средних показателей сгибания туловища (сила мышц пресса) и средних показателей населения страны у юношей-студентов показатель был ниже на 10,2 количества раз, показатель прыжка в длину с места составил в среднем 2,14 м, что было ниже на 0,51 м в сравнении со средними показателями населения. при тестировании на скорость и координацию (тест бег «змейкой») у юношей-первокурсников показатель был на 1,5 сек больше в сравнении со средними показателями населения. Показатель отжимания в упоре лежа от груди (сила мышц рук и грудных мышц) был на 4,3 раза меньше в сравнении с контрольными показателями.

Далее изучили физическую подготовленность девушек-первокурсниц (табл. 2).

Таблица 2

Сравнение физического развития девушек-первокурсниц

	Возраст	Упражнения для мышц пресса (количество)	Прыжок в длину с места	Пробежка «змейкой» (3×10 м)	Отжимание в упоре лежа (30 сек)
Средний показатель страны	12–17	26	1,69	9,28	29
Национальный университет	17,5	16,8	1,57	11,3	20,6
Разница		-9,20	-0,12	-2,02	-8,40
		64,6 %	92,8 %	82,1 %	71 %

Из вышеприведенных данных следует, что у девушек-первокурсниц показатели силы мышц пресса были ниже средних показателей населения **на 9,2 количества раз**, показатель прыжка в длину с места был меньше средних показателей на 0,12 м, при тестировании на ловкость и координацию показатели студенток были больше на 2,02 сек в сравнение со средними показателями, а отжимания от пола – меньше **на 8,4 раза** в сравнении с контрольными показателями.

Таким образом, полученные данные указывают на то, что у юношей и девушек-первокурсников уровни физического развития и физической подготовленности были ниже в сравнении со средними показателями населения Монголии.

Согласно полученным результатам можно сделать следующие **выводы**:

1. У юношей-первокурсников показатели физического развития и физической подготовленности были ниже, чем средние показатели населения.

2. Девушки-первокурсницы характеризовались низкими показателями физического развития и физической подготовленности в сравнении с контрольными показателями населения Монголии.

Заключение. Тестирование уровней фитнеса населения Центра спорта и развития физической культуры оценивается по шкале 1–10 баллов и балл 10 является наилучшим результатом или оценка «отлично».

Согласно нашим исследованиям, уровни физического развития и физической подготовленности показателей студентов относительно средних показателей населения были ниже, и не было выполнено тестирования с результатом на «отлично». Физическое развитие и физическая подготовленность во многом зависят от среды, в которой растут и развиваются студенты, от их образа жизни и привычек.

При суммировании результатов теста, характеризующих уровни физического развития и физической подготовленности студентов от 17 до 25 лет можно сказать, что физическая подготовленность была низкой.

Во время обучения в вузе студенты много времени тратят на уроки, профессиональные и специальные курсы. В связи с этим обучающиеся с меньшей вероятностью могут заниматься спортом и не научились оптимально планировать повседневную рабочую деятельность и режим дня.

Поэтому студентам рекомендуется следить за своим физическим развитием, физической активностью, контролировать уровень двигательной активности, ежедневно выполнять общие упражнения по физическому развитию, чтобы улучшить общее физическое развитие, предотвратить гиподинамию и предотвратить риск инфекционных заболеваний. Таким образом, можно сделать вывод о том, что учащимся надо быть инициативными, заниматься в спортивных секциях, самостоятельно совершенствовать физическое и умственное развитие и сохранять своё здоровье.

Литература

1. Батцэцэг Г. Тесты для физподготовки. Улан-Батор : 1-е изд-во, 2003. 107 с.
2. Гита Штейнер Хамси, Д. Тумэндэмбэрэл. Тестирование уровней фитнеса населения / Центр развития спорта и физкультуры. Улан-Батор, 2013. 154 с.

**ВОЗМОЖНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ЧИРЛИДИНГА
В ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ВУЗОВ
(НА ПРИМЕРЕ МОНГОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА)**

Докторант Тумэнтугс Дорждамба¹

¹ Монгольский государственный университет, Улан-Батор, Монголия

Активное развитие современных технологий оказывает очень негативное влияние на здоровье населения. Одним из очевидных признаков этого влияния является лишний вес, обусловленный недостатком двигательной активности. Поэтому мы, исследователи, специально изучали состояние здоровья студенческой молодежи, являющейся будущим страны, и в поисках нового эффективного метода обучения студентов для их физического воспитания и повышения уровня подготовки, обратили внимание на чирлидинг, который очень активно развивается в зарубежных странах как новая форма двигательной активности. Мы изучали студентов вузов Монголии, разделив их на группы по общим интересам. В данной научно-исследовательской работе рассказывается о возможности развития чирлидинга в Монголии как спорта и введения в программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: чирлидинг, студенческая молодежь, физическое воспитание, активное движение, тренировка, программа обучения.

**POSSIBILITY OF INTRODUCING CHEERLEADING INTO UNIVERSITY PROGRAMS
(EXAMPLE OF NATIONAL UNIVERSITY OF MONGOLIA)**

Phd Student Tumentugs Dorjdamba¹

¹National University of Mongolia, Ulan-Bator, Mongolia

Rapid development of modern technologies is negatively affecting population health. Overweight and lack of physical activity are some clear examples of this effect. Therefore, in order to ensure healthy generation and improve their good physical development and training, we, as researchers, looked into cheerleading as new type of sport that is new, interesting, yields good results and that is being developed all over the world at high speed. This paper looks at students of Mongolian universities and colleges and studies them at interest groups level, and analyzes possibility of introducing cheerleading in Mongolia as well as incorporating it into programs of Physical Culture departments.

Keywords: cheerleading, students, physical development, physical activity, training, training program.

Монголию смело можно назвать «страной Молодежи», поскольку молодежь в возрасте от 15 до 34 лет занимает 34,6 % населения (3 177 899) Монголии (согласно данным из Базы статистических данных). Несмотря на то что открыто «демографическое окно» и количество рождений увеличивается, уровень заболеваемости и младенческой смертности не снижается [2, с. 197].

Исследования, проведенные Институтом общественного здравоохранения каждые 4 года (2005, 2009, 2013 гг.), показали такие результаты: каждый второй человек имеет избыточный вес, каждый девятый че-

ловек имеет высокое артериальное давление, каждый четвертый человек страдает от недостатка двигательной активности [2–4]. Эти результаты говорят о том, что Правительство обязано уделять больше внимания здоровью населения, особенно здоровью молодого поколения [5; 6].

В связи с этим были внесены дополнительные изменения в свод законов о здравоохранении Монголии, а также новый закон о «Поддержке молодого поколения», который вступил в силу с 1 января 2018 г.

В 2017/2018 учебном году во всех вузах (97) страны обучаются 160 тыс. студентов. Уровень развития молодежи любой страны мира можно определить с помощью следующих пяти показателей:

- 1) уровень здоровья;
- 2) компетентность;
- 3) трудоустройство;
- 4) социальная активность;
- 5) ответственное лидерство.

По данному индексу Монголия заняла 71-е место из 183. Одним из двух показателей, снижающих индекс развития молодежи Монголии, является уровень здоровья. В связи с этим для исследования была выбрана данная тема, предполагая, что новая форма двигательной активности «чирлидинг» подходит интересам и опросам молодежи и современной тенденции и способна влиять на их здоровье и физическое развитие.

Цель исследования – детальное изучение и проведение анализа возможности введения чирлидинга в программу учебной дисциплины «Физическая культура» вузов.

Задачи

1. Изучить развитие чирлидинга и связанных с его основными техниками видов спорта, проведение занятия и успехи занимающихся им людей.

2. Провести теоретическое исследование программы учебной дисциплины «Физическая культура» в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах, в том числе изучить как распространяют информацию о чирлидинге, гимнастике и спортивном танце и обучают навыкам.

3. Организовать секционные занятия для прошедших специальный отбор, проведенный среди заинтересованных студентов, которые занимались разными видами гимнастики на этапах дошкольного и среднего образования, и создать сборную МГУ по чирлидингу.

4. Собрать информацию о международных соревнованиях, чтобы сборная МГУ по чирлидингу могла принимать участие в них, и развить международные отношения.

5. Заключить договор о сотрудничестве с МССС, который является членом FISU, и организовать обучение и соревнования по всей стране.

6. Ввести чирлидинг в программу учебной дисциплины «Физическая культура» МГУ.

В данном исследовании были применены следующие методы:

- документальный метод;
- метод наблюдения;
- экспериментальный метод;
- метод опроса;
- математико-статистический метод.

Методология исследования. Данное исследование состоит из шести этапов согласно поставленным задачам.

Этап 1. Изучение первых 20 из топ-100 лучших университетов мира 2016–2017 гг. (табл. 1).

Таблица 1

Список университетов, в программу по физической культуре включен Чирлидинг

№	Команда	Наименование университета	Известные личности, занявшиеся Чирлидингом
1	Чирлидинг	University of Oxford	Президент США Рональд Рейган Эйзенхауэр поп-певица Madonna Louice Ciccone
2		University of Cambridge	
3		California Institute of Technology	
4		Stanford University	
5		Massachusetts Institute Technology	
6		Harvard University	
7		Princeton University	
8		Imperall college London	
9		University Chicago	
10		ETH Zurich-Swiss federal Institute of Technology	
11		University Pennsylvania	
12		Yale University	
13		Johns Hopkins University	
14		Columbia University	
15		University of California, Los Angeles	
16		UCL	
17		Duke	
18		Berkely-University of of California	
19		Cornell University	
20		Northwestern University	

Также изучили, какие спортивные федерации, связанные с чирлидингом прямо или косвенно, осуществляют деятельность на территории Монголии и какие секционные занятия проводятся в МГУ (табл. 2).

Вне учебной программы в МГУ проводятся занятия для студентов по аэробической гимнастике, которые могут заслужить фундаментом для занятия чирлидингом. Наша сборная команда завоевала золотую, серебряную и бронзовую медали на международном турнире «SLOVAK OPEN», проведенном в Словакии под FIG, и бронзовую медаль на Чемпионате Азии и занимает 3-е место в рейтинге Монголии.

Таблица 2

Спортивные федераций Монгольского государственного университета

№	Спортивные федерации	
1	Федерация гимнастики Монголии создана в 1961 г.	Спортивная гимнастика
		Художественная гимнастика
		Спортивная аэробика
		Командная гимнастика
2	Федерация танцевального спорта Монголии создана в 2001 г.	Стандартный танец
		Монгольский танец

Этап 2. Изучение вопроса, каким образом и на каких этапах образования первокурсники получают знание и усваивают техники чирлидинга.

Этап 3. Создание сборной МГУ по чирлидингу и проведение обучения и тренировок. Для создания сборной МГУ по чирлидингу:

- процесс отбора спортсменов;
- программа подготовки (4 этапа) (табл. 3);
- организация контрольного соревнования.

Таблица 3

Этапы получения теоретических и практических навыков чирлидинга

№	Этап образования		Количество часов по физической культуре	Содержание программы обучения	Организуемые соревнования
1	Дошкольное образование Детский сад	Начальная Средняя Высшая школа		С помощью физических упражнений и игр	Художественная гимнастика
2	Начальное общее образование Младшие классы	1–5 классы	70 часов	Упражнение ходьба, бег, бег с барьерами и без	Художественная гимнастика
3	Основное общее образование	6–7 классы	1 семестр	Спортивная гимнастика Художественная гимнастика	Художественная гимнастика
		8–9 классы	1 семестр	Танцы	Художественная гимнастика
4	Среднее полное общее образование	10–11 классы	1 семестр	Аэробика, танцы	Художественная гимнастика
		12 класс	8 недель 8 недель	Зумбо аэробика	Аэробика

Основными показателями спортсменов при отборе являлись: их участие в соревнованиях во время обучения на предыдущих этапах образования (дошкольное, начальное, основное, среднее полное образование), средняя оценка, умение работать в команде и интересы.

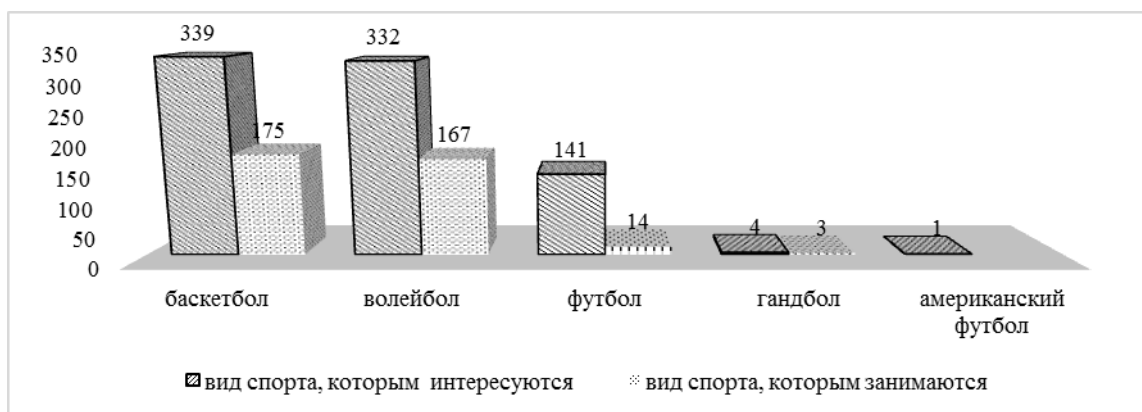


Рис. 1. Виды спорта, которыми интересуются и не интересуются студенты

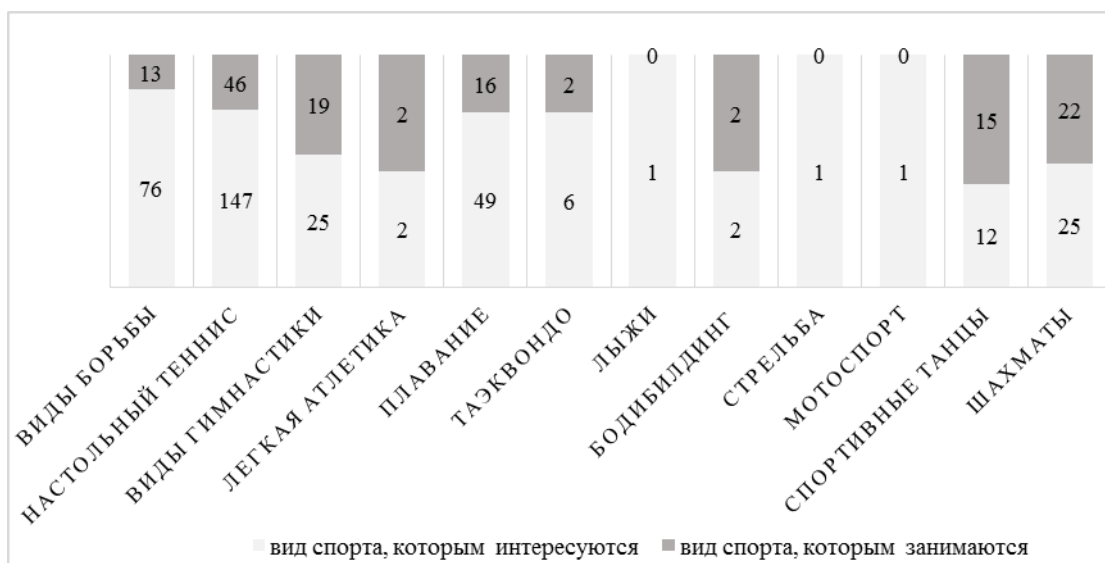


Рис. 2. Виды спорта, в которых присутствуют элементы, необходимые для чирлидинга

Таблица 4

Спортсмены, занимающиеся чирлидингом

№	Имя спортсмена	Специальность	Дошкольное	Начальное	Основное	Среднее полное
1	М. Н.	ИПН	Художественная гимнастика			
2	А. Н.	ЮИ	2 года	–	3 года	1 год
3	Д. Б.	ИН – ГИ	-	–	1 года	3 года
4	С. А.	ИН	2 года	3 года	3 года	3 года
5	Г. Д.	ИН		2 года	3 года	3 года
6	С.М	ИН – ГИ		Монгольский танец, бальный танец		

Этап 4. На данном этапе были рассмотрены результаты обучения и тренировок, которые продолжались в течение конкретного промежутка времени, проведен мониторинг процесса и велось расширение международных связей.

Сборная команда МГУ по чирлидингу приняла участие в Первом чемпионате тихоокеанских стран Азии по чирлидингу среди студенческих команд, состоявшем в городе Линьи провинции Нинся в 17–25 сентября 2017 г. Наша сборная завоевала бронзовую медаль на этом чемпионате и стала первой завоевавшей медаль по чирлидингу командой в истории Монголии. Это подбодрило наш дух и дало новые идеи для дальнейшего развития. Так как наша сборная достигла уровня подготовки к соревнованию со сборными стран Азии с очень высоким уровнем развития чирлидинга таких, как Китая и Тайваня, мы могли положить начало нашего сотрудничества.

Инициатором организации современных Олимпийских игр был педагог, французский философ Барон Пьер де Кубертен.

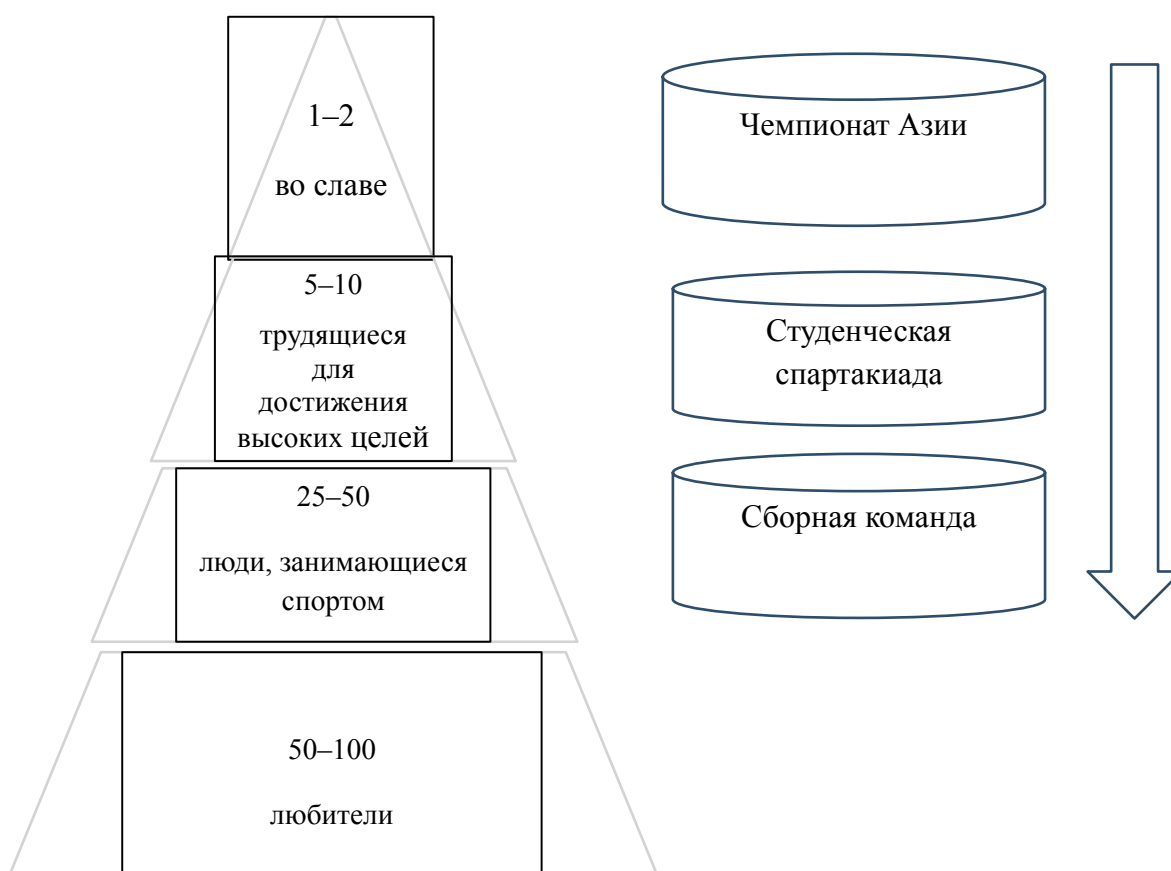


Рис. 3. Структура чирлидинга

Этап 5. Поставлена цель сотрудничать с МССС и в первую очередь развивать чирлидинг на любительском уровне среди студентов вузов. Успешно проводили обучающий семинар по чирлидингу среди преподавателей вузов, сотрудничая с МССС, являющимся уполномоченным членом МФСС. Семинар проводили граждане КНР: судья и тренеры международной категории по чирлидингу.

МССС и МГУ, заключив договор о сотрудничестве, ввели чирлидинг на чемпионат Монголии и организовали первый чемпионат Монголии по чирлидингу среди студенческих команд.

На первом чемпионате по чирлидингу приняло участие более 200 спортсменов из восьми вузов.

Таблица 5

Студенческий чемпионат Монголии 2018 г.

№	Виды спорта	Дата	Место проведения
1	Шахматы	23–25 марта	клуб «Зууны Шатар»
2	Волейбол	03–09 марта	спортивные залы МГУ и УНТ
3	Дзюдо	02–04 марта	Центральный спортивный комплекс
4	Вольная борьба	23–25 марта	спортивный зал НИФКМ
5	Гандбол	13–15 апреля	спортивный зал МГУО
6	Тхэквондо	07–08 апреля	спортивный зал МНУО
7	Футбол	09–11 апреля	Дворец футзал МФФ
8	Настольный теннис	27–29 апреля	клуб “Оч”
9	Баскетбол	19–24 марта	спортивные залы МГУ, УНТ, Сити
10	Вудбол	04–05 мая	Гачуурт тосгон
11	Легкая атлетика	11–12 мая	Центральный стадион
12	Перетягивание каната	12 мая	спортивный зал Чемпион ИФК
13	Чирлидинг 28–29 апреля спортивный зал МГУ		

Этап 6. Введение чирлидинга в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в МГУ. МГУ является старейшим университетом Монголии, созданным в 1942 г. С момента создания нашего университета началась и история высшего образования в Монголии. МГУ всегда была и становится первенцем в любых образовательных процессах. На примере чирлидинга МГУ впервые организовал соревнование по данному виду спорта в стране и со 100 % согласием преподавателей кафедры «Физическая культура» ввел его в программу учебной дисциплины; начиная 2018/2019 учебного года будем применять новую программу.

При проведении опроса выборочным методом среди 140 студентов МНУМН, МГУ и УНТ, в котором был задан вопрос: В первую очередь, что будете изменять в программе учебной дисциплины «Физическая культура»?

1. Условия обучения, инструменты

2. Программа должна иметь варианты выбора с учетом интересов студентов и особенности их личности – ответило 92 % .

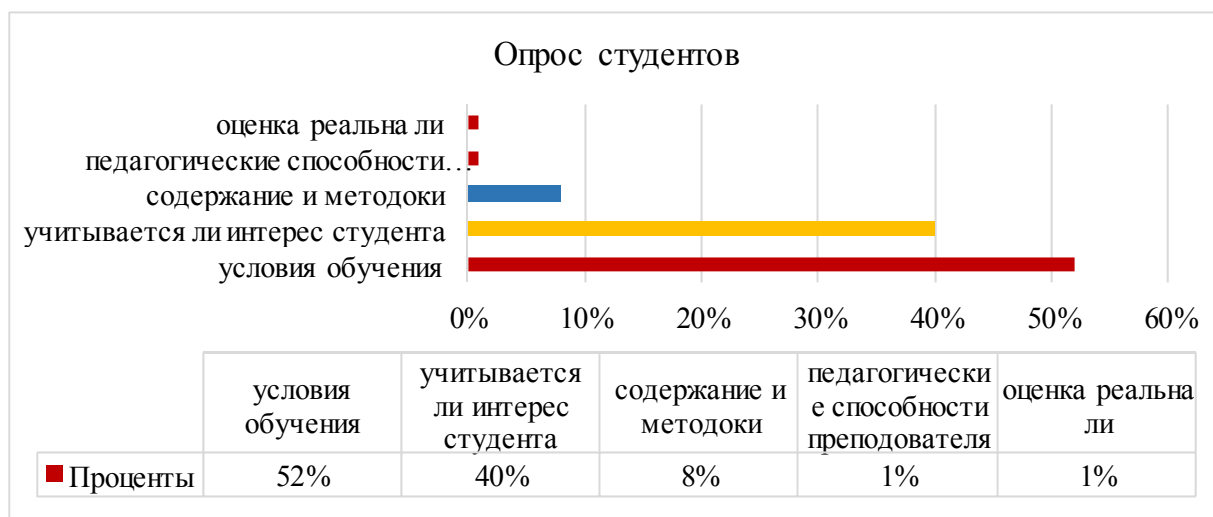


Рис. 4. Результаты опроса студентов по учебной дисциплине «Физическая культура»

В результате проведения открытого опроса среди 20 преподавателей по физической культуре МГУО, УНТ, МГУ, МНУМН и Чемпиона ИФК о проблемах обучения по дисциплине «Физическая культура» были выявлены следующие проблемы (рис. 5).

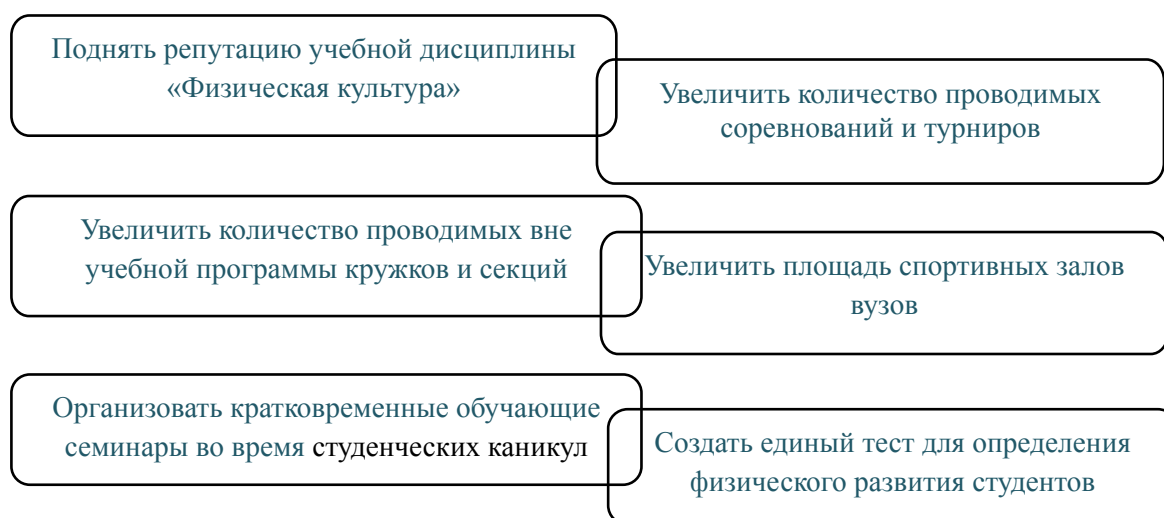


Рис. 5. Результаты опроса преподавателей по учебной дисциплине «Физическая культура»

Заключение

В результате исследования возможности введения чирлидинга в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в вузах, мы пришли к следующим выводам.

1. Чирлидинг уже занял свое почетное место в процессе обучения и воспитания обучающихся в лучших университетах мира.

2. Если хотите развивать чирлидинг в своей стране или своем университете, то, согласно нашему исследованию:

- необходимо определить уровень физического воспитания и двигательные способности студентов-первокурсников;
- проводить обучение и тренировки на любительском уровне, а потом анализировать результаты участия в соревнованиях;
- работать со специалистами, которые проводят контроль образовательного процесса в вузах и разрабатывают образовательные программы
- ввести чирлидинг в программу учебной дисциплины «Физическая культура».

3. Мы считаем, что чирлидинг является неотъемлемой частью физического образования, поскольку он оказывает существенное влияние на физическое воспитание и личную карьеру занимающегося им человека, а также играет большую роль в достижении успехов команды в спорте и развитии коллектива в вузах.

Литература

1. Тимофеева О. В. Омский государственный технический университет // Физ. культура и спорт. 2008. № 5, т. 72. С. 196–198.
2. Национальная программа по борьбе с неинфекционными заболеваниями : приказ Правительства г. Улан-Батора № 289. 2017
3. Развитие человека [Электронный ресурс]. (дата обращения: 14.06.2018).
4. Статистико-информационный фонд [Электронный ресурс]. URL: www.1212.mn (дата обращения: 14.06.2018).
5. Education times Higher [Электронный ресурс]. www.timeshighereducation.com/world-university (дата обращения: 14.06.2018).
6. Тунгалаг Ж., Марта Ц. Движение – энергия [Электронный ресурс] // International cheer union-icu history. URL: www.cheerunion.org (дата обращения: 14.06.2018).

Сокращения

МССС – Монгольский студенческий спортивный союз
ИПН – Институт прикладных наук
ЮИ – Юридический институт
ИН – ГИ – Институт наук – Гуманитарный институт
МГУО – Монгольский государственный университет образования
УНТ – Университет науки и технологии
МГУ – Монгольский государственный университет
НИФКМ – Национальный институт физической культуры Монголии
МФСС – Международная федерация студенческого спорта
МНУО – Монгольский национальный университет обороны
МФФ – Монгольская футбольная федерация
МНУМН – Монгольский национальный университет медицинских наук
ИФК – Институт физической культуры

УДК 378.172

АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННОЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ ИГУ

Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**^{1,2}
Профессор, доктор медицинских наук **В. Ю. Лебединский**²
Главный специалист отдела комплекса ГТО **Э. Б. Бальжинимаев**³

¹Иркутский государственный университет, Иркутск

²Иркутский национальный исследовательский университет, Иркутск

³Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области, Иркутск

Рассматривается проблема расхождения теоретических представлений о здоровом образе жизни у большинства студентов с их повседневными способами сохранения здоровья.

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

ANALYSIS OF THE MOTIVATIONAL INTEREST OF PRESERVING THE HEALTH OF ISU STUDENTS

Senior Lecturer, Postgraduate **Anna Yuryevna Kolesnikova**^{1,2}

Professor, Doctor of Medical Sciences **Vladislav Yurievich Lebedinsky**²

Chief specialist of the department of the TRP complex **Edward Borisovich Balzhinimaev**³

¹Irkutsk State University, Irkutsk

²Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

³Resource – Methodical Center of Development of Physical Culture
and sports of the Irkutsk region, Irkutsk

The article deals with the problem of the divergence of theoretical ideas about a healthy lifestyle in the majority of students with their daily ways of maintaining health.

Keywords: student youth, health, physical education, motivation, physical activity, healthy lifestyle.

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе неблагоприятные воздействия различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов. Появилась тенденция к росту болезней, обычно присущих пожилым людям, но теперь развитие таких заболеваний происходит среди молодежи. Всё сводится к сокращению продолжительности жизни [3, с. 36]. Одним из важнейших индикаторов состояния общества является положение молодежи, поскольку она представляет собой особую социально-демографическую группу, с которой связаны реальные перспективы развития любой страны в ближайшие десятилетия [7, с. 25]

В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы здорового образа жизни. Прежде всего, стоит помнить, что образ жизни студентов является показателем образа жизнедеятельности будущих специалистов [5, с. 211] Исследования учёных мира показывают, что студенты в основном стараются контролировать свое здоровье, отказываются от вредных привычек, приобщаются к физическим нагрузкам, но недостаточно отдыхают и не рационально используют свой досуг. Давно экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой способствуют не только укреплению здоровья, но и повышают эффективность производственной деятельности [2, с. 17].

Был проведен социологический опрос среди студентов Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций Иркутского государственного университета с 1-го по 4-й курс университета в апреле 2018 г. В опросе приняли участие 1652 респондентов, из них 46 % (760 чел.) – мужчины, 53 % (892 чел.) – женщины, в возрасте от 17 до 25 лет.

В ходе исследования выяснялась оценка студентами состояния своего здоровья, отношение к здоровому образу жизни, а также мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.

На вопрос «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?» 15 % (248) ответили как «отличное», 49 % (809) – «хорошее», 29 % (479) – «удовлетворительное», 3 % (50) – «плохое» и 4 % (66) – затруднились ответить. Анализ данных, полученных в ходе проведенного социологического исследования, выявил прямую зависимость между курсом обучения студентов и оценкой состояния здоровья. К четвертому курсу обучения в университете число студентов оценивших состояние своего здоровья как «отличное» и «хорошее» снижается. При этом 58 % (958) респондентов полностью согласны с тем, что занятия физической культурой укрепляют здоровье, а 32 % (529) – согласны частично. И только 1 % (16) – не согласны с этим.

В качестве причины, которая мешает заниматься физической культурой 28 % (462) указывают на нехватку времени, 26 % (430) отмечают что им ничего не мешает, 15 % (248) ссылаются на усталость после занятий, 15 % (248) жалуются на отсутствие привычки и навыков, 14 % (231) ленятся и только 2 % (33) ссылаются на не интересную форму проведения занятий.

Физическая культура ассоциируется с движением и активностью у 46 % (780) опрошенных студентов, а со здоровьем и бодростью только у 25 % (413), 10 % (165) считают, что это развитие волевых качеств и 7 % (116) что это разрядка. У 12 % (198) респондентов ассоциации с физической культурой нет!

Было предложено оценить: «Насколько Ваш стиль жизни соответствует здоровому образу жизни?» по 5-балльной шкале, где 1 – минимальное количество баллов, 5 – максимальное: 1 балл – 2 % (33), 2 бал-

ла – 12 % (198), 3 балла – 43 % (710), 4 балла – 37 % (611), 5 баллов – 6 % (99).

Из данных опроса также следует, что 73 % (1206) студентов считают физическую культуру и спорт необходимым элементом общей культуры личности, а 10 % (16) – нет. И 17 % (280) затрудняются ответить на этот вопрос.

При анализе мотивации к занятиям физической культурой и спортом максимальные показатели по 5-балльной шкале были у следующих видов побуждающих причин:

- совершенствоваться физически – 50 % (826);
- необходимость учебной программы и получение оценок/зачетов – 49 % (810);
- улучшение внешнего вида – 47 % (776);
- желание быть здоровым – 43 % (710);
- желание вести здоровый образ жизни – 32 % (529);
- обретение уверенности в себе – 24 % (396);
- снятие эмоционального напряжения – 24 % (396).

В тройке «лидеров» прагматические мотивы. Это говорит о том, что студентами не принимаются во внимание психологический (психический) и социальный компоненты здоровья.

А минимальные показатели у побуждающих причин к занятиям физической культурой и спортом:

- общение с друзьями – 27 % (446);
- желание произвести впечатление на окружающих – 47 % (776);
- требование родителей (родственников, близких, друзей) – 74 % (1223);
- подражание уважаемому человеку, кумиру – 71 % (1173);
- спортивный результат, достижение спортивных успехов – 39 % (644);
- стремление выполнить спортивный разряд или сдать нормы ГТО – 61 % (1008).

Стоит отметить потребительское отношение к здоровью, а также прагматичность мотивации. Среди мотивов к занятиям физической культурой у студентов преобладают стремление к красоте тела (физическое совершенствование), а также к необходимости выполнения учебной программы и получения оценок/зачетов. Теоретические представления о здоровом образе жизни у большинства студентов расходятся с их повседневными способами сохранения здоровья. Необходимо обратить внимания на снижение авторитетной значимости старшего поколения и снижение значимости лидерских качеств. Это говорит об отсутствии ответственности, характерного проявление потребительского отношения к своему здоровью. Большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни, у них не сформирована потребность в самостоятельных занятий физической культурой.

Процесс социализации молодёжи происходит в очень сложных условиях ломки многих старых ценностей и формирования новых социальных отношений. Современная молодёжь должна приспособиться к новым требованиям, усвоить систему знаний, норм, ценностей и традиций в трудовой, политической и правовой сферах жизнедеятельности. Роль молодёжи в развитии общества велика. Она умна, инициативна, энергична, и благодаря этому, является движущей силой в укреплении и модернизации общества [4, с. 124]. Изменилась модель участия молодёжи во всех сферах жизнедеятельности общества. В целом у студенчества достаточно сил и знаний, чтобы взять на себя решение многих проблем, но нужно ещё проявить жизненную активную позицию. В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении.

Литература

1. Иванова С. Ю., Иванников В. Г., Сантеева Е. В. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни студентов ВУЗа [Электронный ресурс] // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по материалам XXVII междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск : СибАК, 2013. URL: <http://sibac.info/conf/pedagog/xxvii/32622> (дата обращения: 03.06.2016).
2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие. Киев : Олимп. лит., 1999. 232 с.
3. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья» : монография / под общ. ред. В. Ю. Лебединского. Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2008. 268 с.
4. Проходовская Р. Ф., Колесникова А. Ю., Александрович О. Ю. Многофакторный процесс морально-волевых и ценностно-мотивационных установок в оценке здоровья // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта : материалы всерос. науч.-практ. Конф. (22-23 окт. 2015 г.). Т. 2. Иркутск : Мегапринт, 2015. С. 124.
5. Сухинина, К.В. Этапы формирования потребности студентов к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2010. С. 210-211
6. Чупров В. И., Зубок Ю. А. Социология молодежи : учебник / Рос. акад. наук, Ин-т соц.-полит. исслед. М. : Норма : Инфра-М, 2011 . 335 с.
7. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М., 2004.

ЗНАЧЕНИЕ ПОВСЕДНЕВНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**^{1,2}

Преподаватель **В. Б. Худяков**¹

Студент **И. А. Балашова**

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

² Иркутский национальный исследовательский университет, Иркутск

Рассматривается значение повседневного применения комплексов физической культуры для укрепления защитных сил организма студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, здоровье, физические упражнения, утренняя гимнастика, физическая активность, здоровый образ жизни.

IMPORTANCE OF THE EVERYDAY APPLICATION OF PHYSICAL CULTURE FACILITIES STRENGTHENING HEALTH OF STUDENTS

Senior Lecturer, Postgraduate **Anna Yuryevna Kolesnikova**^{1,2}

Teacher **Vladimir Borisovich Khudyakov**¹

Student **Irina Maksimovna Balashova**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

² Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The article considers the importance of everyday use of physical culture complexes for strengthening the protective forces of the body of student youth.

Keywords: student youth, health, exercise, morning gymnastics, physical activity, a healthy life-style.

Студенческая молодежь – это особая категория молодых людей, занимающих в основном активную жизненную позицию, представляющих собой авангард всего подрастающего поколения, устремленный в будущее и берущий на себя ответственность за это будущее. Здоровый образ жизни не является нормой для большинства студентов нашей страны. Больше половины студентов неправильно питается, не проявляет необходимую в их возрасте двигательную активность, не соблюдает режим дня, не использует элементы закаливания, чаще всего снимают стрессы посредством вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания). Наблюдается устойчивая гиподинамия. Актуальность данной проблемы состоит в том, что отсутствие должных ориентаций в поведении у студенческой молодежи приводит к формированию закрепленных, за время обучения в университете, привычек. Образуется разрыв между реальным статусом и образом жизни молодого человека, с одной стороны, и требованиями жизни с другой. Низкое здоровье негативно отража-

ется на способностях студенческой молодежи быть устойчивыми к факторам внешней среды, быть работоспособными и конкурентоспособными в условиях выбранной профессиональной деятельности. Поэтому, крайне важным является именно повседневное применение комплексов средств физической культуры, укрепляющих здоровье человека [6, с. 5].

По данным эпидемиологического исследования, проводимого в рамках программы «Здоровье студентов», было выявлено, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска заболеваний сердца среди студентов в различных регионах страны. Для восполнения «мышечного голода» имеется громадный арсенал средств физической культуры: физические упражнения, различные виды спорта, оздоровительные занятия. Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств, студенту необходим двигательный режим [4].

Ключевым инструментом физической подготовки являются физические упражнения. Физическое упражнение представляет собой двигательное действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и навыков [9, с. 43]. Существует огромное количество двигательных действий, выполняемые человеком, однако не все являются физическими упражнениями. Их существенная отличительная черта – соотношение содержания физической культуры ее закономерностям [2, с. 46]. Большая группа физических упражнений выполняется при постоянных или, так называемых, стандартных условиях, как во время тренировок, так и на соревнованиях, движения (двигательные акты) производятся только в строго определенной последовательности. Именно из-за шаблонности движений и условий их выполнения улучшается выполнение конкретных движений с выявлением силы, быстроты, выносливости, высокой координации при их выполнении.

Физическое упражнение состоит из входящих в него действий и основных процессов, которые практикуются при выполнении. Данные процессы разносторонне сложны не однообразны. Они могут быть рассмотрены с различных сторон: психологической, физиологической, биохимической и др.

Врожденные и приобретенные свойства напрямую влияют на устойчивость организма к неблагоприятным факторам. Данная устойчивость весьма динамична и легко поддается тренировке при мышечных нагрузках, а также различными влияниями из вне, такими как температурные колебания, недостаток или избыток кислорода, углекислого газа. Было установлено, что физическая тренировка, при которой улучшаются физиологические механизмы, увеличивает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, эффекту определённых вредных веществ, снижает риск заболеваемости и повышает трудоспособность [3].

Психическая, умственная и эмоциональная выносливость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности заметно повышается у людей, которые регулярно и активно занимаются спортом [2, с. 45].

Физическими качествами, благодаря которым достигается высокий уровень физической работоспособности индивидуума, прежде всего являются сила, быстрота и выносливость. Данные качества обнаруживаются в определенном коэффициенте в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, специфики, ее основных черт, длительности, мощности и напряженности. К числу указанных физических особенностей также необходимо причислить гибкость и ловкость, благодаря которым в значительной степени определяется успех осуществления определенных типов физических упражнений [9, с. 51].

В физиологическом плане физические упражнения различаются переходом организма на повышенный, сравнительно с покоем, уровень функциональной активности. Масштаб этого перехода может быть весьма значителен касательно свойств выполнения упражнения. Легочная вентиляция может возрасти в 30 и более, расходование кислорода – в 20 и более раз, минутный объем крови – в 8 и более раз. Дальнейшие процессы адаптации и восстановления во время упражнений побуждаются функциональными сдвигами, вследствие чего при определенных условиях физические упражнения являются влиятельным источником повышения функциональных возможностей организма [3].

Трансформации, возникающие в организме при выполнении физических упражнений, распространяются на все органы и все системы организма, начиная с молекулярного уровня.

Регулярные и планомерные занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: положительные физико-химические сдвиги, умеренность работы в покое и при умеренной нагрузке, развитие функциональных возможностей организма [5, с. 124].

Рационализация режима физических нагрузок и покоя, питания и внешних условий занятий (таких как чистота, вентиляция и освещенность мест занятий, соответствующее гигиеническое состояние инвентаря и оборудования и т. д.), а также условий, содействующих восстановлению после занятий, предупреждению заболеваний и укреплению здоровья (душ, сауна, массаж, ультрафиолетовое облучение и т. д.) имеют особую значимость. Также природные силы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды) являются значимыми ресурсами укрепления здоровья, закаливания, повышения функциональных возможностей организма [6, с. 95].

В данный момент существует большое количество применяемых на практике физических упражнений, многие из которых значительно разнятся по сущности и содержанию.

Утренняя гимнастика – это комплекс физических упражнений, проделываемых сразу после сна. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Ее целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней гимнастики это – устранение некоторых последствий сна, увеличение тонуса нервной системы, усиление работы основных систем организма. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного студента. Утренняя гимнастика – одна из форм физической подготовки. Исследования подтверждают, что утренняя гимнастика оказывает положительное влияние на организм в течение всего последующего дня. Она формирует и сохраняет осанку, обеспечивает высокий уровень двигательных качеств и способствует повышению общей тренированности организма [8, с. 210].

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма. В современных условиях особое значение имеет тот факт, что утренняя гимнастика позволяет существенно снизить негативные последствия, возникающие в связи с ведением малоподвижного образа жизни значительной частью населения. Грамотно составленный комплекс утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека и является залогом успешного и продуктивного дня [6, с. 97].

Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции.

Но в силу возраста большинство студентов не воспринимают значимость выполнения комплекса утренней гимнастики для сохранения здоровья. Стоит также отметить потребительское отношение к здоровью, а также прагматичность мотивации.

Был проведен опрос студентов факультета филологии и журналистики Иркутского государственного университета. Участие в опросе приняли 180 человек.

1. Вопрос «Считаете ли вы, что гимнастика важна, что она пробуждает мозговую и физическую деятельность?»

Ответы:

Да – 72,2 % (130 человек)

Нет – 14,8 % (26 человек)

Затрудняюсь ответить – 13,3 % (24 человека).

2. Вопрос «Делаете ли вы утреннюю гимнастику?»

Ответы:

Да, каждый день – 13,8 % (25 человек)

Иногда – 35 % (63 человека)

Нет, не думаю что мне это необходимо – 51,1 % (92 человека)

По данному анкетированию можно сделать вывод, что существует противоречие между предъявляемыми требованиями к физической подготовке и отсутствием мотивации и интереса у студентов к самостоятельным повседневным занятиям физической культурой.

Большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни, у них не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физической культурой. Соответственно, уровень мотивации у студентов остается низким.

Повседневное применение комплексов физической культуры способствует укреплению и активизации защитных сил организма, что в свою очередь ведет к повышению функциональных возможностей организма. Мотивационный аспект в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями является одним из основополагающих факторов улучшения здоровья студенческой молодежи.

Литература

8. Колесникова А. Ю., Лебединский В. Ю., Сухина К. В. Особенности формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 3. С. 60–63.

9. Котов П. А. Адаптация к физическим нагрузкам – основа тренированности организма спортсмена // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 7, вып. 29. С. 45–47.

10. Кузнечёнова К. С. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : материалы XLII Междунар. студ. науч.-практ. конф. URL: [https://sibac.info/archive/guman/5\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/5(42).pdf) (дата обращения: 13.06.2018).

11. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья» : монография / под общ. ред. В. Ю. Лебединского Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2008. 268 с.

12. Проходовская Р. Ф., Колесникова А. Ю., Александрович О. Ю. Многофакторный процесс морально – волевых и ценностно-мотивационных установок в оценке здоровья // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (22–23 окт. 2015 г.). Иркутск, 2015 г. Т. 2. С. 124.

13. Проходовская Р. Ф. Мотивационные особенности физического воспитания и спорта в комплексной системе сохранения и укрепления здоровья студентов ИГУ // Пятые Байкал. Междунар. соц.-гуманит. чтения : материалы. Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2011. Т. 3. С. 94–99.
14. Сухинина К. В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов : учеб. пособие. Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2009. 114 с.
15. Сухинина К. В. Этапы формирования потребности студентов к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2010. С. 210–211.
16. Физическая культура (лекционный материал) : учеб. пособие. Иркутск : Мегапринт, 2015. 198 с.

УДК 378.1:794.1

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ В ШАХМАТЫ

Тренер-преподаватель по шахматам **П. В. Краснопеев**¹
Доцент, кандидат биологических наук **К. В. Сухинина**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

Рассматривается игра в шахматы как фактор развития интеллектуальных способностей у студентов, а также как метод формирования и развития целеустремленной, инициативной, прагматичной, креативной личности. Именно эти качества необходимы современному студенту для успешной учебной деятельности и дальнейшей профессиональной реализации в социуме.

Ключевые слова: шахматы, студенты, интеллектуальные способности, развитие личности, учебная деятельность.

DEVELOPING INTELLECTUAL ABILITIES OF STUDENTS BY MEANS OF PLAYING CHESS

Chess Coach-Instructor **P. V. Krasnopeev**¹
Assistant Professor, Candidate of Biological Science **Sukhinina Ksenya Viktorovna**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

The paper considers an issue of playing chess as a driver of the development of student's intellectual abilities. The authors regard playing chess as a method of forming and developing a goal-oriented, self-motivated, pragmatic and creative person as these are the qualities a modern student needs to get success in studies and fulfill his/her potential as a specialist in the society.

Keywords: chess, student, intellectual abilities, development of personality, learning activity.

Студенческий возраст это период ярко выраженных преобразований, направленных на развитие личности, развитию социального потенциала и индивидуальных способностей. Учебно-профессиональная деятельность в этом возрасте характеризуется высокой динамикой развития интеллектуальных способностей, оказывает большое влияние на формирование психики, психофизических качеств и способностей интеллектуальному становлению [1, с. 133].

В связи с технологизацией жизни общества, увеличением потока информации, ускорением темпа и ритма жизни, повышается нагрузка на сферу психики человека, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Особенно эти процессы прослеживаются среди подрастающего поколения молодежи, посвящающих много времени общению в социальных сетях, что приводит к пассивному восприятию познавательной информации без объективизации конкретной цели развития личности [2, с. 30]. В свою очередь, через игру в шахматы можно сформировать личность нового типа – целеустремленную, инициативную, прагматичную, креативную с определенной жизненной позицией и мировоззрением [1, с. 140].

С одной стороны, обучение в вузе обусловлено мобильностью студента к изменяющимся условиям современного образования, зависит от высокого уровня интеллектуальных способностей, мышления, памяти, внимания, воображения, психофизиологических состояний и работоспособности. С другой стороны, в программе подготовки студентов в вузе не существует конкретных форм и специфических средств развития этих интеллектуальных способностей. С помощью игры в шахматы можно развить необходимые интеллектуальные и психологические качества, контролировать процессы эмоционально-волевой сферы [3, с. 138].

Для успешного и эффективного обучения в вузе необходимо поддерживать интеллектуальные способности на довольно высоком уровне. Интеллектуальными способностями являются сообразительность, восприимчивость, память, внимание, логическое мышление, пространственное воображение, эрудиция. Понятие интеллекта определяется как свойство психики человека, способность к адаптации в новых ситуациях, способность обучающихся на основе полученного опыта, понимать и применять абстрактные концепции, использовать приобретенные знания с целью управления восприятия окружающей среды. Сравнительный анализ студенческого возраста с остальными показывает, что на данном жизненном этапе происходят сложные психологические структурные изменения функций интеллекта, обусловленные наивысшей скоростью процессов интеллектуальной деятельности – оперативной памяти, переключения внимания, реакции, решения вербальных и невербальных логических задач [4, с. 71].

Развитие интеллектуальной деятельности в студенческом возрасте зависит от следующих неразрывно связанных показателей:

- сообразительности – «подвижности и гибкости» ума, скорости мыслительной деятельности;
- восприимчивости – способности осваивать, перерабатывать и сохранять в памяти информацию;
- любознательности – потребности в приобретении познавательной информации;

- вербализации – способности выражать свои мысли, оформлять в письменном виде и использовать устную речь в общении;
- эрудиции – способности осуществлять количественный и качественный анализ объема знаний и явлений, необходимый для функционирования умственной деятельности.

Проведен педагогический эксперимент на базе Всероссийского государственного социального университета. Одним из основных параметров эффективности занятия по шахматам была динамика интеллектуального развития (IQ) у студентов. Анализ исследования развития уровня интеллекта выявил средний прирост (IQ) – 7 %.

Итоги педагогического эксперимента подтвердили эффективность использования шахматной игры в системе высшего образования в качестве средства интеллектуального развития студентов в вузе

Из результатов проведенных исследований следует, что занятия шахматами повышает интеллектуальное развитие человека в студенческом возрасте и является целесообразным.

Литература

1. Аристов В. Н., Тюменцева Е. Ю., Штабнова В. Л. Психофизиологические основы развития интеллекта у студентов // В мире научных открытий. 2013. № 7.2 (43). С. 131–145.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учебник. СПб. : Питер, 2003. 351 с.
3. Ивашкова Е. Э., Петрова М. А. Уровень мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе // Адапционно-реабилитационные технологии работы с семьями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Е. А. Петровой, Т. И. Бонкало. М., 2015. С. 132–140.
4. Михайлова И. В., Шмелева С. В. Применение информационных средств обучения в многолетней подготовке спортсменов-шахматистов // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 5. С. 70–72.

УДК 796.015.11

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ВУЗОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Старший преподаватель, **О. А. Ницина**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

Рассмотрена актуальность занятий легкой атлетикой для современной молодежи. Выявлены преимущества занятий бегом на средние и длинные дистанции. Определена роль легкой атлетики в системе физической подготовки студентов высших учебных заведений. Рассмотрены основные факторы, влияющие на подготовку студентов-легкоатлетов в условиях обучения в вузе. Обозначена специфика тренировок для студентов-спортсменов. Выявлены основные направления наиболее эффективных тренировочных средств и методов.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенческий спорт, легкая атлетика в вузе, методика подготовки, спортсмены, бег на выносливость, средние и длинные дистанции.

FEATURES OF TRAINING OF STUDENTS-ATHLETES OF UNIVERSITIES OF NON-CULTURAL PROFILE IN RUNNING AT MEDIUM AND LONG DISTANCES

Senior Lecturer **Olga Aleksandrovna Nitsina**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

The relevance of athletics for modern youth is considered. The advantages of running at medium and long distances are revealed. The role of track and field athletics in the system of physical training of students of higher educational institutions is defined. The main factors affecting the training of students-athletes in terms of training at the University. The specificity of training for students-athletes. The main directions of the most effective training facilities and methods are revealed.

Keywords: sport, physical culture, student sport, athletics in high school, methods of training, athletes, endurance running, medium and long distances.

Говоря об актуальности бега на средние и длинные дистанции, прежде всего, хотелось бы отметить тот факт, что в большинстве стран мира он пользуется большой популярностью, как среди спортсменов-профессионалов, так и среди любителей бега. В европейских странах, в странах Азии, а также в странах Северной и Южной Америки весьма распространены соревнования по легкой атлетике, включающие в себя бег на дистанции от 800 до 10 000 м. Отдельно стоит выделить полумарафоны и марафоны, которые собирают огромное число участников и превращаются в настоящее беговое шоу, направленное на популяризацию, как профессионального спорта, так и оздоровительного бега. Необходимо подчеркнуть особую ценность занятий легкой атлетикой. С позиций доступности бег является одним из самых приемлемых и весьма демократичных видов двигательной активности, как в плане условий для занятий, так и в материальном плане. Бегом можно заниматься практически везде: в лесу, парке, на шоссе, стадионах, по улицам города, в тренажерных залах на беговых дорожках. При этом требуется минимальный набор спортивной формы, учитывающий только лишь климатические условия. С позиций физиологии и биомеханики, бег не требует каких-либо определенных умений и навыков и является естественным для человека физическим упражнением, одним из способов передвижения в пространстве [1, с. 38]. С позиций влияния занятий бегом на организм человека, важно разграничить физиологические показатели и психологические. С точки зрения физиологии, при занятиях бегом задействованы почти все части мышечного и связочного аппаратов, бег тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая кровообращение и насыщая кислородом все органы и ткани нашего организма. Бег нормализует обменные процессы, способствует выработке эндорфинов и является одним из самых эффективных способов в борьбе с лишним весом, что особенно актуально для современного человека. Кроме того, с точки зрения психологии, бег способствует развитию целостной гармоничной личности: закаляет характер, учит преодолевать трудности, воспитывает ответственность, самодисциплину, стремление к самопреодолению, ду-

ховному и нравственному совершенствованию и многому другому. Отдельным пунктом хотелось бы отметить, что занятия бегом на любом уровне, любительском или профессиональном подразумевают здоровый образ жизни, к которому стремится весь нынешний социум [2, с. 32]. Это и многое другое позволяет глубже понять актуальность и значимость занятий легкой атлетикой и беговыми дисциплинами в частности.

Говоря о развитии легкой атлетики в вузах нефизкультурного профиля в нашей стране, стоит подчеркнуть, что по сравнению со странами Запада и Америки, у нас отношение к студенческому спорту является достаточно размытым, имеет большое число проблем и развито очень слабо [4, с. 82]. Оздоровительный бег в нашей стране только лишь начал набирать обороты. Ему предстоит еще долго совершенствоваться и развиваться. Но, тем не менее, легкая атлетика входит в перечень основных видов спорта в рамках физической культуры в вузах. Многие учебные заведения нефизкультурного профиля содержат секции по легкой атлетике, где занимаются студенты, выступающие за сборную университета [5, с. 87]. Речь в данной статье пойдет о тех студентах, которые ранее не являлись легкоатлетами. Но в той или иной степени имеют предрасположенность, способности и желания заниматься беговыми дисциплинами, а именно, дисциплинами на выносливость.

Работа со студентами, не имеющими бегового опыта, определенно имеет свою специфику и должна учитывать не только функциональные показатели организма, но и условия обучения. А именно: адаптационный период при поступлении в вуз, учебную нагрузку, зачетные недели, сессии, практику, а также условия проживания студентов (в общежитии или дома) и финансовое положение, от которого напрямую зависят возможности студентов правильно питаться, приобретать спортивную экипировку. Все вышеперечисленное неразрывно связано с тренировочным процессом и влияет на результативность и беговые показатели. Тренер, работающий со студентами, должен это учитывать и планировать нагрузку индивидуально, в зависимости от тех или иных условий [3, с. 384].

Возвращаясь к вопросу об особенностях подготовки студентов в беге на средние и длинные дистанции, подчеркнем, что работа со студентами, ранее не занимавшимися легкой атлетикой, должна, главным образом, базироваться на принципе постепенности, во избежание перегрузок и травматизма [6, с. 66]. Но, данный принцип должен учитывать тот факт, что процесс обучения в вузе длится в среднем 4 года. А студенты, в большинстве своем, в период обучения хотят расти в результатах, выполнять спортивные разряды, выступать на соревнованиях и завоевывать призовые места. Сложность заключается в умении соотнести эти два показателя, найти баланс между слабой подготовленностью студентов и их желанием совершенствоваться и показывать результаты. Иначе, в случае отсутствия результативности, происходит падение мотивации и стремления к дальнейшим занятиям спортом.

Нами был проведен анализ тренировочных нагрузок и результативности студентов, занимающихся в секции по лёгкой атлетике Иркутского государственного университета, рассмотрена динамика результативности спортивных показателей студентов в беге на средние и длинные дистанции. Данные дистанции были выбраны в связи с тем, что тренированность выносливости требует гораздо большего времени, нежели тренированность скоростно-силовых качеств. Отметим, что на протяжении многих лет тренером используются средства и методы спортивной тренировки, адаптированные под особенности студенческой молодежи, ранее не практиковавшей занятия легкой атлетикой. В частности, период адаптации к тренировочным нагрузкам длится на протяжении двух семестров. Первый из которых предполагает занятия три раза в неделю и нацелен на укрепление мышечного и связочного аппаратов (общая физическая подготовка – ОФП), а также на развитие аэробных возможностей организма и формирование основ правильной техники бега. Происходит также включение беговых работ в смешанном режиме. Во втором семестре происходит увеличение занятий до 5–6 раз в неделю, при этом задачи остаются прежними. Опять же нельзя не заметить, что дозирование и распределение нагрузок происходит строго в соответствии с особенностями организма каждого занимающегося. Исходя из способностей организма реагировать на нагрузки, тренер может увеличивать или уменьшать длительность периода и количество занятий, а также варьировать их в зависимости от учебной нагрузки. В течение 3-го и 4-го семестров происходит увеличение общего объема бега в аэробном режиме, добавляется больший процент беговых работ в смешанном режиме, а также выполнение специальных упражнений, направленных на повышение качества работы мышц, в большей степени задействованных при беге (специальная физическая подготовка – СФП). Подключается небольшой процент работ в анаэробном режиме. В ходе 5-го и 6-го семестров объем бега в аэробном режиме немного снижается, но, при этом, происходит повышение беговых работ в смешанном режиме и увеличивается процент работ в анаэробной зоне. На протяжении всего периода обучения обязательным является компонент ОФП и СФП, а также упражнений на растяжку. В течение 7-го и 8-го семестров спортсмены выходят на уровень, который позволяет полноценно использовать все зоны беговых нагрузок, варьируя их в зависимости от периода подготовки: базового, подготовительного и соревновательного. Работа с использованием общим физических упражнений, направленных на развитие и укрепление мышцы пресса, спины и рук, а также специальных беговых упражнений, как мы уже говорили, происходит непрерывно. Аналогична ситуация с совершенствованием техники бега. Стоит особо отметить, что на протяжении всего тренировочного процесса происходит постоянная смена нагрузок, акцент на разнообразии тренировочных средств и мето-

дов в рамках определенного режима работы. Делается это во избежание привыкания организма к нагрузкам и в рамках психологической разгрузки студентов.

В ходе исследования было выявлено, что данная модель тренировочных нагрузок при активных и регулярных занятиях спортом способствует прогрессу в рамках разрядности на 2–3 уровня. Так, студенты, не имеющие изначально бегового разряда, к концу обучения в вузе способны выполнить 1-й и 2-й разряд по легкой атлетике. Студентам, на начало занятий бегом имеющим 3-й или 2-й разряд вполне реально выполнить к концу 4 курса норматив кандидата в мастера спорта. И значительно реже, но вполне допустимо выполнение норматива мастера спорта. Но это требует больше времени и усилий. Подводя итоги, стоит отметить, что рационально построенная структура тренировочных нагрузок, учет особенностей и специфики тренирующихся являются основным звеном, которое определяет эффективность подготовки студентов и способствует повышению их общей физической подготовки, их выносливости, тренированности, росту спортивных результатов, выполнению разрядов [1, с. 39]. А также возможности во время обучения в вузе получить бесценный запас знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, окунуться в атмосферу спорта высших достижений и, вполне вероятно, продолжить занятия спортом на профессиональном уровне и после окончания обучения в вузе.

Литература

1. Гунько А. Д. Особенности развития выносливости бегунов в условиях вуза // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2011. № 6(76). С. 37–40.
2. Бонько Т. И. Анализ современных тенденций и особенностей развития легкой атлетики в системе спорта высших достижений // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 28–33.
3. Кузич Н. Н., Сидоревич П. Ф. Роль индивидуализации тренировочных режимов в беге на выносливость // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде – 2013 в Казани : материалы Всерос. науч.-практ. конф. 2013. С. 384–385.
4. Лебедева Е. Н., Ницина О. А. Тенденции и проблемы современной системы физического воспитания в образовательном пространстве вуза // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 80–83.
5. Майкова О. О., Бонько Т. И. Формирование института образовательного целеполагания в рамках физического воспитания студенческой молодежи как фактор модернизации системы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 85–90.
6. Штода Е. Г. Подготовка спортсменов в беге на средние дистанции на основе выносливости // Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее : материалы Междунар. науч.-практ. конф. 2014. С. 65–67.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ГЕОЛОГИЯ»

Преподаватель, аспирант, **А. Н. Павлов**^{1,2}

Профессор, доктор педагогических наук, **К. К. Марков**¹

Профессор, кандидат педагогических наук, **Р. Ф. Проходовская**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

² Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск.

Приводится анализ возможности применения средств и методов спортивного ориентирования в рамках реализации дисциплины по физической культуре и спорту, обучающихся по направлению подготовки «Геология». Несмотря на разнообразие средств и методов, дисциплине по физической культуре и спорту чаще всего отводится роль в формировании общекультурной компетенции ОК-8, однако благодаря, профессионально-прикладной направленности средств и методов спортивного ориентирования, возможно формирование профессиональной компетенции ПК-6, предполагающей, что выпускник обладает готовностью в составе научно-производственного коллектива участвовать в составлении карт, схем, разрезов и другой установленной отчетности по утвержденным формам.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, бакалавриат, геология, спортивное ориентирование, профессионально-прикладная физическая подготовка, общекультурные компетенции, профессиональные компетенции.

ORIENTEERING AS A FACTOR IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF STUDENTS IN THE FIELD OF GEOLOGY

Lecturer, graduate student, **Andrey Nikolaevich Pavlov**^{1,2}

Professor, doctor of pedagogical sciences, **Konstantin Konstantinovich Markov**²

Professor, candidate of pedagogical sciences, **Raisa Fedorovna Prokhodovskaya**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

² Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The article covers analysis of the possibility of applying orienteering in the disciplines of physical culture and sport, for students of the direction «Geology». Physical culture and sports most often form the general cultural competence, but orienteering is possible to use to form a professional competence in the development of maps, schemes and other documents.

Keywords: Federal State Educational Standard of the higher education, bachelor degree, geology, orienteering, professional and applied physical training, general competence, professional competence.

В настоящее время уделяется большое внимание совершенствованию системы образования в целом и высшего образования, в частности. Приложено большое количество усилий по содержательной модернизации высшего образования, по повышению его качества, по интеграции российского образования в международное образовательное простран-

ство, в первую очередь в Болонский процесс. Для повышения гибкости образовательных программ, преодоления ранней узкой специализации проходит внедрение федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО). Данные стандарты подразумевают высокий уровень самостоятельности образовательных организаций высшего образования в возможности индивидуализации учебного процесса [5, с. 12].

Концептуальным ядром ФГОС ВО как стандартов нового поколения и реализующих его основных образовательных программ высшего образования составляет компетентностный подход к ожидаемым результатам высшего образования. Компетенции, которым должен обладать выпускник высшего учебного заведения, рассматриваются как главные целевые установки в реализации ФГОС ВО, компетенции подразделяются на две группы: общекультурные (универсальные, надпредметные) и профессиональные (предметно-специфические, предметно-специализированные). Общекультурные компетенции являются переносимыми и менее жестко привязанными к объекту и предмету труда. Профессиональные отражают профессиональную квалификацию [10, с. 12].

ФГОС ВО предполагают при реализации дисциплин по физической культуре и спорту формирование общекультурной компетенции (ОК-8), которая в ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.01 «Геология» (уровень бакалавриат) раскрыта следующим образом: «Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [9, с. 4].

При этом ФГОС ВО по направлению подготовки «Геология» подразумевает реализацию дисциплины (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: базовой части Блока 1 «Дисциплины (модуля) программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения, а также элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся». При этом отдельно отмечается, что дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией [9, с. 7].

Традиционно реализации дисциплины по физической культуре и спорту по направлению подготовки «Геология» уделяется большое внимание исследователей, разработано большое количество методик, построенных на применении средств и методов различных видов спорта таких как спортивное ориентирование, прикладное плавание, лыжные гонки, горные лыжи, скалолазание, катание на коньках, гребля [7, с. 5; 6, с. 10].

Особое внимание при реализации дисциплины по физической культуре и спорту уделяется применению средств и методов спортивно-

го ориентирования, как отмечает Могучева А. В.: «профессия геолога относится к числу профессий с ярко выраженными специфическими требованиями к физической подготовленности, для специалистов данного профиля остро стоит вопрос адаптации к экстремальным условиям, обеспечения высокого уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности. Эффективным средством для подготовки специалистов, готовых вести свою деятельность в подобных условиях является спортивное ориентирование, как наиболее близкое по своей структуре и физическому воздействию к основным трудовым действиям геолога» [8, с. 79].

Однако несмотря на разнообразие средств и методов, дисциплине по физической культуре и спорту чаще всего отводится роль в формировании общекультурной компетенции ОК-8 [1, с. 10]. Но любопытным остается тот факт, что согласно методических рекомендациях для руководителей УМО вузов Российской Федерации «Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения»: «За формирование тех или иных компетенций не могут «отвечать» только отдельные учебные дисциплины или даже содержание всей образовательной программы. Компетенции – это также результат образовательных технологий, методов, организационных форм, учебной среды и т. д.» [10, с. 12] возможны поиски организационных форм проведения занятий по физической культуре, с помощью которых возможно формирование и других компетенций будущих специалистов, обучающихся по направлению «Геология».

Целью данного исследования стало рассмотрение спортивного ориентирования как фактора формирования профессиональных компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология».

Задачи исследования

1. Провести анализ текущих подходов к реализации дисциплины по физической культуре и спорту по направлению подготовки «Геология».
2. Изучить место и роль спортивного ориентирования в реализации дисциплины по физической культуре и спорту.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных; изучение документальных материалов.

Результаты исследования и обсуждение. В результате исследования были выявлены два подхода к реализации дисциплины по физической культуре и спорту по направлению подготовки «Геология»:

1. Профессионально-прикладная подготовка подразумевающая улучшение состояния здоровья, показателей физической и психической подготовленности, формирование интереса к трудовой и физкультурной деятельности, овладение профессиональными умениями и навыками средствами физической культуры и спорта [7, с. 3; 6, с. 5].

2. Формирование профессионального здоровья, направленное на повышение конкретного уровня показателей здоровья специалиста, со-

ответствующий требованиям его профессиональной деятельности и обеспечивающий высокую эффективность профессиональной работоспособности [4, с. 6].

Оба подхода так или иначе подразумевают повышение уровня физической подготовленности с помощью профессионально-прикладной физической подготовки или специально подобранных средств и методов физической культуры, однако в современных стандартах ФГОС ВО, как подчеркивает Кладкин Н. Н.: «произошла переориентация оценки результатов образования с понятий «подготовленность», «общая культура» на понятия «компетентность» и «профессиональная компетентность». Ключевые профессиональные компетенции – это внутренние, потенциальные новообразования, которые затем выявляются в компетентностях человека в процессе его деятельности. Они обеспечивают личностную готовность эффективно мобилизовать внутренние и внешние ресурсы для решения постоянно возникающих проблем в процессе профессиональной деятельности» [6, с. 5].

Как уже отмечалось выше, чаще всего дисциплине по физической культуре и спорту чаще всего отводится роль в формировании общекультурной компетенции ОК-8, однако профессионально-прикладная направленность в освоении физической культуры и спорта, с помощью средств и методов спортивного ориентирования, перекликается с набором профессиональных компетенций, которыми должен обладать выпускник, освоивший программу бакалавриата по направлению «Геология», согласно ФГОС ВО. Так, профессиональная компетенция ПК-6, предполагает, что выпускник обладает готовностью в составе научно-производственного коллектива участвовать в составлении карт, схем, разрезов и другой установленной отчетности по утвержденным формам [9, с. 5].

Изучение места и роли спортивного ориентирования в реализации дисциплины по физической культуре и спорту выявило несколько основных факторов, определяющим эффективность применения спортивного ориентирования:

- формирование прикладных навыков профессиональной деятельности будущего специалиста по топографической подготовке [3, с. 36];
- увеличение уровня развития общей выносливости [3, с. 36];
- развитие прикладных навыков по преодолению естественных препятствий [3, с. 36];
- повышение эффективности психофизической подготовки к производственной деятельности [7, с. 3];
- оздоровительно-развивающую роль, предполагающая повышение уровня увлеченности во время занятий физической культурой, эстетическое воспитание при общении с природой [2, с. 178].

Результаты исследования однозначно указывают на то, что использование средств и методов спортивного ориентирования при реализации дисциплины по физической культуре и спорту, может стать фактором формирования профессиональной компетенции: «готовность в составе научно-производственного коллектива участвовать в составлении карт, схем, разрезов и другой установленной отчетности по утвержденным формам». Для того, чтобы достоверно установить данный факт на кафедре физкультурно-оздоровительного центра Иркутского государственного университета были составлены рабочие программы дисциплин: физическая культура и спорт и элективные курсы по физической культуре и спорту, реализация, которых начата в 2017 г. и первые эмпирические данные по которым будут получены по окончанию производственных практик 2017/2018 учебного года.

Литература

1. Компетентностная направленность реализации двух дисциплин по физической культуре и спорту в рамках новых Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования / А. В. Агеевец, В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова, М. В. Пучкова // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 2(144). С. 9–14.
2. Близневская В. С. Оздоровительно-развивающая роль занятий спортивным ориентированием в студенческой среде // Вестн. Том. гос. ун-та. 2006. № 292-1. С. 178–183.
3. Спортивное ориентирование в системе физической культуры студентов : учеб. пособие / А. Э. Болотин, С. М. Сильчук, А. М. Сильчук, Ю. Н. Щедрин. СПб. : СПбГУ ИТМО, 2009. 89 с.
4. Власов Е. А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в ВУЗе : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2016. 185 с.
5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2011–2020 гг.» [Электронный ресурс] : распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2013 г. № 792-р // М-во образования и науки РФ : офиц. сайт. URL: <https://минобрнауки.рф/>.
6. Кладкин Н. Н. Педагогическое обеспечение профессиональной направленности физического воспитания студентов: на примере горно-геологических специальностей : дис. ... канд. пед. наук. Якутск, 2008. 192 с.
7. Могучева А. В. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов-геологов : дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2011. 183 с.
8. Могучева А. В. Обеспечение психофизической готовности студентов полевых специальностей средствами спортивного ориентирования // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2010. № 3(61). С. 79–83.
9. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.01 Геология (уровень бакалавриат) : приказ Минобрнауки России от 7 авг. 2014 г. № 954 // КонсультантПлюс [Электронный ресурс] : справочная правовая система.
10. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения : метод. рекомендации для руководителей УМО вузов РФ. М. : Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов, Координацион. совет УМО и НМС, 2005. С. 29.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИК СТРЕЙЧИНГА

Кандидат педагогических наук **И. И. Плотникова**¹
Кандидат педагогических наук **О. С. Доржиева**²

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

² Бурятский государственный университет, Улан-Удэ

Статья посвящена организации современного процесса по физической культуре и спорту с применением инновационных средств в высших учебных заведениях Бурятского государственного университета. Отображается новый подход в построении учебного процесса, отвечающий запросам современного студенческого общества.

Ключевые слова: учебный процесс, вуз, физическая культура и спорта, студенческая молодежь, атлетик стрейчинг.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE UNIVERSITY MEANS ATHLETIC STRETCHING

Candidate of Pedagogical Sciences **Irina Ivanovna Плотникова**¹
Candidate of Pedagogical Sciences **Olga Sergeevna Dorzhieva**²

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

² Buryat State University, Ulan-Ude

The article is devoted to the organization of the modern process of physical culture and sport with the use of innovative means in higher educational institutions of the Buryat State University. A new approach to the construction of the educational process, meeting the needs of the modern student society, is shown.

Keywords: educational process, University, physical culture and sports, student youth, athletic stretching.

Данная статья посвящена анализу динамики физического состояния студенток медицинского института Бурятского государственного университета при использовании средства атлетик стрейчинга на учебных занятиях по физической культуре и спорту.

Эффективность организации современного процесса по физической культуре и спорту с применением инновационных средств в высших учебных заведениях Российской Федерации является актуальной и недостаточно раскрытой проблемой. Учебные занятия не удовлетворяют психофизическим и личностным запросам современных студентов. Высокие эстетические запросы к улучшению физического и психологического здоровья и весьма «бессмысленное» отношение студентов к собственному здоровью вступают в противоречие с традиционно устоявшимся процессом физического воспитания в вузе. Все это в свою очередь влияет на создание привлекательной и динамичной мотивации к изучению дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт».

Вопрос негативного отношения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом волнует специалистов данной области уже не первый год [8, с. 120]. Отметим, что кафедры физического воспитания, понимая суть проблемы, делают попытки в силу своих возможностей (ресурсных, материальных, кадровых и др.) исправить сложившуюся ситуацию. На наш взгляд, настало время, когда рассматривать современный процесс в вузе по физическому воспитанию необходимо не как «урокодательство» и обязанность выполнения нормативов ГТО, а как осознанное и востребованное студентами явление культуры жизни. Прежде всего, учебный процесс физической культуры и спорта в вузе должен заложить фундамент здоровьесберегающей культуры не только на ближайшее будущее, но и на последующие годы.

Все вышесказанное наталкивает на поиск новых подходов к построению и организации учебного процесса физической культуры и спорта в вузе отвечающий запросам современного общества [3, с. 76].

Нами найден один из путей решения данной проблемы, который опирается на анализ физического состояния студенток Бурятского государственного университета (БГУ) (физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние) и их отношение к физической культуре и спорту. Проведенный анализ позволил выявить проблемную ситуацию в противоречии между завышенным уровнем требований системы высшего образования к психофизическому состоянию здоровья студентов и недостаточной мобильностью данной системы, где не реализуются личностные запросы студенческой молодежи. Рекомендованные Министерством образования РФ примерные программа по учебным дисциплинам «элективные курсы физической культуры и спорта» и «физическая культура и спорт» для вузов в своем содержании в основном отвечают требованиям мужского контингента студентов, нежели женского. Следовательно, у девушек пропадает мотивация к занятиям физической культурой, что приводит к снижению эффективности физического воспитания в БГУ.

Результаты анкетирования студенток медицинского института свидетельствуют о том, что в области физической культуры предпочтение отдается оздоровительной гимнастике (65,3 %). Полученные данные позволили нам разработать и внедрить в образовательный процесс по физической культуре и спорту методику применения нетрадиционных средств оздоровительных гимнастик в учебном процессе (йогалатекс, атлетик стретчинг, бест-фит). По нашему мнению, это способствует улучшению физического состояния студенток и активизирует их мотивацию к изучению данных дисциплин.

Физическая нагрузка в оздоровительной гимнастике разнообразна – от простого уровня (при релаксации в йогалатексе, атлетик стретчинге, и функциональных нагрузках бест-фита) до субмаксимальной и

максимальной мощности включая все функции организма как в аэробный, так и в анаэробный режим работы [7, с. 155].

Атлетик стретчинг – это микс элементов пилатеса, йоги, стретчинга и аэробики, также присутствуют и силовые упражнения. Именно чередование разнообразных упражнений делают тренировку наиболее эффективной, но при этом не утомляют занимающихся [2, с. 54]. В работу включаются все группы мышц: умеренная нагрузка на ягодицы, ноги, также без внимания не остаются руки, пресс и мышцы спины. Одновременно происходит процесс развития гибкости и пластичности, рельеф фигуры становится более подтянутым и изящным, что не маловажно современному поколению. Атлетик стретчинг прекрасно подходит для тех, кто стремится поддержать себя в прекрасной форме без тяжелых и усиленных физических нагрузок [7, с. 202].

В результате применения нетрадиционных гимнастических средств повышается иммунитет, усиливаются защитные функции организма, возрастает физическая и умственная работоспособность и т. д. [9, с. 45].

В исследовании были задействованы две группы (контрольная – КГ и экспериментальная – ЭГ) занимающихся, представительницы третьего курса медицинского института Бурятского государственного университета. Исследование проводилось в 2017/2018 учебном году. В ЭГ занимались студентки направления подготовки 31.05.01 – «лечебное дело» ($n = 15$), в КГ – студентки направления подготовки 33.05.01 – «фармация» ($n = 15$). В КГ учебные занятия по физической культуре и спорту проводились согласно Государственной программе физического воспитания (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка) [10, с. 23]. В ЭГ применялись комплексы, состоящие из упражнений атлетик стретчинга, которые отличаются высоким уровнем двигательной активности в музыкальном сопровождении с темпом 100–120 уд/мин. В основной части учебного занятия применяли музыку 130–160 уд/мин., а в партерных упражнениях (в положении сидя, лежа) – 110–130 уд/мин. Комплексы атлетик стретчинга и возможные вариации упражнений составляли в соответствии с принципом постепенности.

Учитывая уровень физической подготовленности студенток экспериментальной группы, нами были выбраны средства и методы, которые направлены на оптимизацию физического состояния и коррекцию его «слабых звеньев».

По разработанной нами методике разминка состояла из комплекса дыхательных упражнений и упражнений в движении низкой интенсивности. В основную часть легла серия упражнений атлетик стретчинга (композиции средней интенсивности с переходом на низкую для восстановления дыхания). После выполнения аэробной части занятия выполнялся комплекс упражнений по системе «бест-фит» – целостный функциональный тренинг, состоящий из разнообразных последовательностей

блоков упражнений с прогрессиями и модификациями. Тренировка включает высокоинтенсивную кардио нагрузку, силовую йогу и атлетичные упражнения. Преимущество занятий бест-фитом заключается в отсутствии дополнительного оборудования, что позволяет применять данный вид оздоровительной гимнастики в любом месте [2, с. 58]. В заключительной части занятия использовался метод психотренировки, в частности упражнения из йогалатекса, призванные сформировать три умения:

- 1 – чередование мышечных усилий с расслаблением;
- 2 – рациональное дыхание;
- 3 – концентрация внимания [3, с. 144].

Для выработки ответственности и самостоятельности, а также создания заинтересованности в личностной включенности в работу с помощью средств физической культуры нами было предложено самостоятельное составление и проведения студентками в конце основной части занятия комплексы физических упражнений по системе «атлетик стретчинг» (чередование силовых упражнений и упражнений на растяжку).

Основным способом организации учебных занятий явился фронтальный метод, который наиболее рационально и продуктивно позволяет каждой студентке использовать комплексы оздоровительной гимнастики.

На наш взгляд, одним из мотивирующих составляющих улучшения физического состояния студентов медицинского института, является дифференцированный подход к их физической подготовке и возможностям, а также улучшение показателей выполнения предложенных для их определения тестов (прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 метров, подъем корпуса из положения лежа на спине, тест на гибкость, сгибание рук в упоре лежа, 12-минутный бег).

Адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам мы исследовали с помощью теста Руффье – 20 приседаний за 30 секунд. Для исследования изменений в аппарате внешнего дыхания мы взяли пробы Штанге и Генчи. Впоследствии студентки получили индивидуальные рекомендации для самостоятельной внеучебной работы на улучшение состояния определенной группы мышц, в частности мышц плечевого пояса, груди, брюшного пресса.

Мы не ориентировали девушек на то, чтобы их результаты были максимально приближены к нормативам, предусмотренными рекомендованной Министерством образования РФ примерной учебной программой по физическому воспитанию для высших учебных заведений. В конце года оценивался не сам результат, а его динамика. Такая система оценивания была воспринята студентками, в следствии чего появилась заинтересованность в улучшении физического состояния организма.

Как известно, развивать физические качества начинают в детском и подростковых возрастах, следовательно, в студенческий период речь может идти только об их совершенствовании [5, с. 90].

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности в начале педагогического эксперимента выявил отсутствие серьезных различий. Этот показатель находился на уровне «ниже среднего» и «среднего» по всем тестовым испытаниям программы дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорта» [10, с. 15].

Повторное исследование уровня физической подготовленности было проведено в конце учебного года (табл. 1). В результате применения средств атлетик стретчинга в экспериментальной группе произошло достоверное изменение по всем измеряемым параметрам, кроме теста на координацию, $p < 0,05$ (табл. 1). Значительные изменения произошли в тестах на гибкость – 40 %, и на силовые качества – 55 %. В контрольной группе также произошли изменения, но они были менее существенные.

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студенток МИ БГУ

Контроль- ные нор- мативы	Контрольная группа (n=15)					Экспериментальная группа (n=15)				
	До $X1 \pm m1$	После $X2 \pm m2$	%	t	P	До $X1 \pm m1$	После $X2 \pm m2$	%	t	P
Челночный бег 3×10 м, с	10,5±0,1	10,5±0,1	0,1	1,7	>0,05	10,2±0,1	9,9±0,1	2,4	1,7	>0,05
Прыжок в длину с места, см	154,7±2,5	156,8±2,1	1,3	0,63	>0,05	159,3±2,8	166,8±2,0	4,6	2,2	<0,05
Подъем туловища, кол-во раз	12,8±0,8	14,9±0,6	15	2,1	<0,05	16,5±0,5	20,3±0,3	20,7	6,3	<0,05
Гибкость, см	12,9±1,1	16,2±1,2	22,6	2,02	<0,05	11,4±1,1	17,1±0,76	40	4,4	<0,05
Отжимание, кол-во раз	5,1±0,6	7,5±0,8	12,6	2,4	<0,05	6,2±0,8	10,9±0,7	55	4,4	<0,05
12-минутный бег, м	1752,8±28,1	1774,5±27,8	1,2	0,55	>0,05	1846,1±28,1	1940,7±34,1	5	2,1	<0,05

Высокий результат гибкости у студенток экспериментальной группы связан на наш взгляд с включением комплексов упражнений из системы «атлетик стретчинг». Для развития силовых качеств студенток экспериментальной группы использовались средства оздоровительной гимнастики по системе «бест-фит», суть которой заключается в применении комплексов упражнений с отягощением собственного веса и упражнений статодинамического характера.

Эффективность разработанной нами методики подтверждается не только позитивными изменениями физической подготовленности, но и других не маловажных составляющих физического состояния занимающихся (функциональные показатели и физическая работоспособность).

Полученные данные студенток ЭГ свидетельствуют о положительном изменении в аппарате внешнего дыхания. Пробы Штанге и Генчи дают представление о способности организма противостоять недостатку кислорода [1, с. 68]. Как известно, лица, имеющие высокие по-

казатели гипоксемических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки эти показатели увеличиваются.

Уровень пробы Штанге (задержка дыхания при вдохе) в экспериментальных группах был «средний» [4, с. 455], но в контрольной группе он немного выше (табл. 2, 3). К концу исследования зафиксировано улучшение показателей как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако в экспериментальной группе изменения были высоки по сравнению с контрольной и были статистически достоверны ($p < 0,05$).

Как известно, у здоровых людей время задержки дыхания при выдохе составляет 25–30 с [4, с. 89; 6, с. 89].

Таблица 2

Результаты пробы Штанге

Группа	До $X1 \pm m1$	После $X2 \pm m2$	Прирост, %	t	P
ЭГ ($n = 15$)	$38,3 \pm 2,3$	$46,9 \pm 1,4$	20,0	3	$< 0,05$
КГ ($n = 15$)	$39,1 \pm 0,9$	$41 \pm 1,0$	4,8	1,5	$> 0,05$

Уровень пробы Генчи в начале педагогического эксперимента был чуть ниже среднего (табл. 3). К концу эксперимента в двух группах произошел прирост. Однако динамика в экспериментальной группе более существенна благодаря использованию комплексов упражнений аэробного характера, дыхательных упражнений, а также повышению интенсивности нагрузки.

Таблица 3

Результаты пробы Генчи

Группа	До $X1 \pm m1$	После $X2 \pm m2$	Прирост, %	t	P
ЭГ ($n = 15$)	$21,5 \pm 1,1$	$29,3 \pm 0,8$	30,7	5,8	$< 0,05$
КГ ($n = 15$)	$24 \pm 1,0$	$27,4 \pm 0,9$	13,2	2,6	$< 0,05$

Изменения в экспериментальной группе объясняются тем, что в учебную деятельность по физическому воспитанию были включены упражнения аэробного режима, дыхательные упражнения для восстановления организма после нагрузок, рассчитанных на совершенствование основных параметров функций дыхания занимающихся.

По полученным данным можно судить о степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии, а также уровне обменных процессов и состоянии левого желудочка сердца [1, с. 166].

Для определения достижения пределов физической работоспособности измеряли частота сердечных сокращений (ЧСС), которая показывает состояние сердечно-сосудистой системы.

Значение индекса Руффье до эксперимента в ЭГ составило 10,3; в КГ – 10,1, что свидетельствует о низком уровне физической работоспособности. После эксперимента статистически достоверные изменения произошли только в ЭГ – 18,7 % ($p < 0,05$), однако динамика изменения в КГ составила лишь 4,9 %. Показатели физической работоспособности в двух группах достигли «среднего» уровня [6, с. 45], но лишь в ЭГ произошли более существенные изменения (табл. 4).

Таблица 4

Показатели функциональной пробы Руффье

Показатель	Контрольная группа ($n = 15$)					Экспериментальная группа ($n = 15$)				
	До $X1 \pm m1$	После $X2 \pm m2$	Изменение, %	t	P	До $X1 \pm m1$	После $X2 \pm m2$	Изменение, %	T	P
Тест Руффье	10,1 $\pm$ 0,3	9,6 $\pm$ 0,3	4,9	1,05	>0,05	10,3 $\pm$ 0,3	8,5 $\pm$ 0,3	18,7	4,26	<0,05

В подготовительной и основной части учебных занятий по физической культуре применялись упражнения аэробного характера для развития общей выносливости организма, которая, в свою очередь, позитивно влияет на изменения физической работоспособности организма.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что адаптация содержания учебного процесса по физической культуре в вузе с учетом интересов студенческой молодежи, используя новые средства оптимизации их физического состояния, а также лоббированный подход к сдаче контрольных нормативов и введения самостоятельной подготовки приносят положительные результаты. Анализ итоговых результатов дает основание рекомендовать разработанную методику к использованию на кафедрах физического воспитания во время занятий физической культурой в высших учебных заведениях нефизкультурного профиля.

Литература

1. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2004. 304 с.
2. Гавердовский Ю. К. Аэробика или дискотека (полемиические заметки) // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 9. С. 52–58.
3. Доброрадных М. Физическая культура и спорт в мировоззрении человека // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгресса. М. : Физкультура, образование и наука, 1998. Т. 1. 211 с.
4. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник. 3-е изд., доп. М. : ВЛАДОС, 2005. 528 с.
5. Загрядский В. П., Сулимо-Самуйло З. К. Методы исследования в физиологии труда. Л. : Наука, 1976. 93 с.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2004. 92 с.
7. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. 384 с.
8. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ : решение коллегии от 23 мая 2002 г. : Настольная книга учителя физкультуры / сост. Б. И. Мишин. М. : АСТ; Астрель, 2003. С. 120–128.
9. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. М. : СпортАкадемПресс, 2001. 172 с.
10. Физическая культура : пример. учеб. программа для вузов. М. : М-во образования РФ, 2000. 27 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛИМОДАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ У СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК В РАМКАХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Кандидат педагогических наук **И. И. Плотникова**¹

Кандидат педагогических наук **О. С. Доржиева**²

Студент **Е. А. Милюхина**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

² Бурятский государственный университет, Улан-Удэ

Рассматриваются характерные особенности полимодального восприятия у девушек-спортсменок, которые занимаются волейболом. Значительное внимание уделяется определению предпочтения респондентами модальностей восприятия.

Ключевые слова: полимодальное восприятие, модальности.

STUDY OF THE FEATURES OF THE POLYMODAL PERCEPTION OF FEMALE STUDENTS-VOLLEYBALL PLAYERS IN THE FRAMEWORK OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT

Candidate of Pedagogical Sciences **Irina Ivanovna Плотникова**¹

Candidate of Pedagogical Sciences **Olga Sergeevna Dorzhieva**²

Student **Ekaterina Aleksandrovna Milyukhina**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

² Buryat State University, Ulan-Ude

This article describes and highlights the characteristic features of the polymodal perception of female athletes who are engaged in volleyball. Considerable attention is paid to the determination of respondents' preference for the modes of perception.

Keywords: polymodal perception, modality.

Актуальность исследования особенностей полимодального восприятия у студенток-волейболисток в рамках психолого-педагогического сопровождения определяется необходимостью более полного изучения особенностей восприятия, с целью управления полимодальным восприятием в процессе тренировок, для повышения их эффективности.

Для совершенствования спортивного мастерства и для успешности обучения в вузе студенток-спортсменок необходимо, на наш взгляд, знание и управление их полимодальной перцепцией.

По мнению Т. Н. Бандурка, В. А. Барабанщикова, полимодальное восприятие представляет собой многофункциональное интегративное образование в психике индивида, неразрывно связанное со всеми психическими процессами, состояниями, свойствами и образованиями личности. Вслед за Т. Н. Бандурка, мы рассматриваем полимодальное восприятие как системную форму организации перцептивного опыта индивида, состоящую из упорядоченных интегративных структур (модальностей восприятия), которые имеют свои сложноустроенные подструктуры [1–3]. Структуры и подструктуры полимодальной перцепции умозрительно

выделяются и исследуются отдельно из исследовательских целей, а в потоке психической жизни они не разделены. Как некоторое исходное целое чувственное восприятие у индивида идет по пути развития своих составных элементов. В полимодальном восприятии выделяются следующие структуры: кинестетическая, гаптическая, висцеральная, обонятельная, вкусовая, слуховая, зрительную модальности, чувственное восприятие людей и природы [3, с. 214]. По мнению И. Д. Сотниковой [8] модальность, используемая чаще всех, называется ведущей. С указанным мнением можно согласиться с одной оговоркой: чувственное восприятие ситуативно, и мы можем говорить только о предпочтении определенной модальности восприятия в различных ситуациях жизнедеятельности, деятельности, состояниях и поведенческих актах.

На наш взгляд, проблемы исследования особенностей полимодального восприятия у девушек, занимающихся волейболом, определяется степенью недостаточной проработанности решения вопросов в теории и практике психологии восприятия и психологии спорта. Проблема исследования связана с недостатком знаний об особенностях индивидуального полимодального восприятия, что является причиной возможных личностных нарушений познавательных процессов, а последнее может сказаться на успешности в спорте. В результате возникает определенное противоречие между возрастающими требованиями к познавательным возможностям студента-спортсмена и недостаточной готовностью диагностировать, развивать их индивидуальное полимодальное восприятие.

В работе использовались такие общенаучные методы как наблюдение, констатирующий эксперимент. Дополнительные методы: анкетирование, опросные методы, методы математической статистики обработки данных. Психологическая диагностика особенностей полимодального восприятия у волейболисток осуществлялась с помощью психодиагностической методики, которая разработана на основе теоретической модели чувственной перцепции (Т. Н. Бандурка), для выявления особенностей полимодального восприятия.

Целью данного исследования явилось выявление особенностей полимодального восприятия у студенток-волейболисток.

Объектом исследования – полимодальное восприятие.

Предмет исследования – особенности полимодального восприятия у студенток-волейболисток.

Гипотеза исследования: нами было предположено, что полимодальное восприятие у студенток, которые занимаются волейболом, имеют свои особенности.

Исследование проводилось на базе Иркутского государственного университета. В исследовании приняли участие 30 девушек, занимающихся волейболом в возрасте 18–22 лет. Стоит заметить, что в исследо-

вании принимали участие девушки, которые имеют квалифицированный спортивный разряд со стажем не менее четырех лет.

Волейбол – это командный вид спорта, отличающийся ответственностью каждого игрока перед командой, а также командным духом. В командных видах спорта взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта: по отношению к сопернику – как противоборство, а по отношению к партнерам по команде – как сотрудничество, взаимное содействие [5, с. 19]. По мнению Е. П. Ильина, у спортсменов командных видов спорта доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Они характеризуются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом.

Полимодалное восприятие безусловно важно при тренировочном процессе. Например, восприятие движения отражает в человеческом сознании изменение положения объектов и самого наблюдателя во времени и пространстве [4, с. 28].

Восприятие движения собственного тела связано с мышечно-двигательными, вестибулярными и тактильными ощущениями. Рецепторы, расположенные в сухожилиях, дают сигналы о напряжении мышц и об осуществляемых усилиях. Рецепторы, находящиеся в мышцах, сигнализируют о тонусе мышц. Рецепторы суставных сумок и связок информируют о положении и перемещении частей тела в пространстве. Ощущения вращения, поворота, наклона, ускорения или замедления движений человек получает от вестибулярного аппарата [4, с. 28], что непосредственно важно спортсменам при тренировочном процессе.

Восприятие пространства играет большую роль во взаимодействии человека с окружающей средой, являясь необходимым условием ориентировки в ней человека. Оно представляет собой отражение объективно существующего пространства и включает восприятие формы, величины и взаимного расположения объектов, их, рельефа, удаленности и направления, в котором они находятся. Особую роль в пространственной ориентировке выполняет двигательный анализатор.

Восприятие направления является разновидностью пространственного восприятия. С его помощью спортсмен узнает, где в пространстве находятся объекты по отношению к нему самому. Это восприятие осуществляется при помощи зрительных и слуховых ощущений [4, с. 28].

Остановимся на анализе полученных результатов.

Исследование показало, что у респондентов наиболее выражены балльные значения зрительной и кинестетической модальностей. Данный факт можно интерпретировать, как явное предпочтение указанных модальностей восприятия у волейболистов.

Для подавляющего большинства видов спорта ведущим анализатором (или одним из них) является зрительный. С помощью органов зрения спортсмен воспринимает окружающую обстановку, действия противника и своих партнеров по команде, анализирует свое отношение к окружающим условиям, ориентируется в пространстве, осуществляет текущий и конечный контроль за результатами своих действий. С помощью зрительных восприятий создаются возможности познания размеров, цвета, расстояний и скоростей движений предметов и их взаимных (относительных) расположении [7]. Это указывает на то, что в спортивной деятельности зрение способствует решению главным образом тактических вопросов [7]. Важно заметить, что для спортсменов кинестетическая модальности важна для жизнедеятельности, профессиональной деятельности и общения. И это неудивительно, потому что вся деятельность спортсмена основывается на движениях. Указанные факты связаны с выработкой зрительно-моторной координации; очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий выполняемых движений.

Обращает на себя внимание тот факт, что в данной выборке у респондентов висцеральная и слуховая модальности, имеют самые низкие баллы в полимодальном восприятии. Мы предполагаем, что восприятие деятельности внутренних органов, системных чувств и явлений ноцицепции – реакции организма на вредоносные воздействия внутренней и внешней среды и слуховое восприятие являются ресурсными или латентными, возможно, требующие осознания и дальнейшего развития.

Нам кажется, это связано с тем, что спортсмены ставят победу выше здоровья. Они с детства привыкают терпеть боль, в итоге болевой порог меняется, что приводит к изменению отношения к своему организму спортсменами [6, с. 67].

Выявление активных и предпочитаемых модальностей в полимодальном восприятии не свидетельствуют об их доминировании. Мы не можем утверждать о доминировании указанных модальностей, так как восприятие ситуативно и предпочтения определенных модальностей может изменяться в соответствии с целью жизнедеятельности, деятельности и общения.

Знание особенностей полимодального восприятия у студенток-волейболисток позволит активизировать, развивать каждую из модальностей восприятия и гармонизировать полимодальное восприятие у респондентов, что, как нам думается, будет способствовать личностному развитию и повышению спортивного мастерства. В настоящее время, развитие полимодального восприятия у студентов-спортсменов можно рассматривать в рамках психолого-педагогического сопровождения студентов.

Литература

1. Бандурка Т. Н. Осознание собственного полимодального восприятия у студента как путь развития его субъектности и понимания им своих духовно-нравственных истоков // Эксперимент. психология. 2013. Т. 6, № 4. С. 59–66.
2. Бандурка Т. Н. Полимодальность восприятия в обучении. Как раздвинуть границы познания : монография. Иркутск : Оттиск, 2005. 204 с.
3. Бандурка Т. Н. Экспериментальное исследование полимодальности восприятия у субъектов образовательного процесса // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы / под ред. В. А. Барабанщикова. М. : Ин-т психологии РАН, 2010. С. 213–218.
4. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000. 288 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2012. 352 с.
6. Лукашина Т. В. Спортсмены с детства привыкают терпеть боль // Алт. спорт. 2011. № 3(494). С. 67–68.
7. Менхин Ю. В. Об основах офтальмоэргономики спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры, 1998. URL: <http://sportfiction.ru/articles/ob-osnovakh-oftalmoergonomiki-sportivnoy-deyatelnosti/> (дата обращения: 31.03.2016).
8. Сотникова И. Д. Развитие полимодального восприятия в период подготовки к школьному обучению [Электронный ресурс] // Педагог. мастерская. URL: <http://открытыйурок.рф/статьи/500045/> (дата обращения: 31.03.2018).

УДК 378.17

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Профессор, кандидат педагогических наук **Р. Ф. Проходовская**¹
Доцент, кандидат биологических наук **К. В. Сухинина**¹
Старший преподаватель **Т. И. Бонько**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

Рассматриваются вопросы, посвященные медико-биологическим аспектам укрепления состояния здоровья подрастающего поколения. Авторы подробно освещают влияние экологических, биологических факторов на физическое состояние подростков. Особое внимание уделяется таким понятиям как первичный, вторичный иммунодефицит, биотические, абиотические факторы воздействия на организм человека.

Ключевые слова: здоровье, экологические факторы, абиотические факторы, биотические факторы, иммунодефицит, подростки.

ENVIRONMENTAL AND MEDICAL-BIOLOGICAL ASPECTS OF HEALTH PROMOTION OF THE YOUTH

Professor, Candidate of Pedagogic Science **Raisa Fedorovna Prohodovskaja**¹
Assistant Professor, Candidate of Biological Science **Sukhinina Ksenya Viktorovna**¹
Postgraduate, Senior Lecturer **Anna Yurevna Kolesnikova**²

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

² Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The paper considers issues dealing with medical-biological aspects of health promotion of the young people. The authors highlight an impact of environmental and biological factors on the physical well being of teenagers. A particular emphasis is given to such notions as primary and secondary immunodeficiency, biotic and abiotic factors influencing the human body.

Keywords: health, environmental factors, abiotic factors, biotic factors, immunodeficiency, teenagers.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения не теряет своей актуальности в течение длительного времени [1, с. 74]. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Здоровье – это дар, который нам дается один раз в жизни, и только от нас зависит, как мы будем им пользоваться.

Несомненно, что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия не только общества, но и государства в целом [2, с. 15].

Здоровье индивидуума зависит не только от генетических факторов, но и факторов экологических [5]. Многие ученые, исследователи и педагогические деятели называют XXI в. веком экологической медицины, так как имеются многочисленные данные о негативном влиянии на здоровье человека антропогенных загрязнителей, которые накапливаются в организме и являются главной причиной возникновения различных заболеваний – органов дыхания, кожных покровов, суставов, снижающих иммунитет и работоспособность, вызывающих утомляемость, напряженность физиологических процессов жизнедеятельности человека [4, с. 10].

К экологическим факторам относят: неблагоприятные погодные условия и суровые условия среды проживания, загрязненность воздуха, продукты, загрязненные нитратами, солями тяжелых металлов [6, с. 32].

Многими исследованиями доказано неблагоприятное влияние экологических факторов на здоровье и физическое развитие подростков [6, с. 30].

Подростку сложно повысить иммунитет и укрепить здоровье в 17 лет, если в этом возрасте присутствует большая психологическая нагрузка [7, с. 45]. И сильная иммунная система крайне необходима, чтобы пережить этот период активного физического и психического развития без ущерба для здоровья.

Известно, что слабый иммунитет (иммунодефицит) бывает первичным и вторичным [8, с. 11–12]. Под *первичным* иммунодефицитом понимается врожденная патология. Остальные дети со временем укрепляют иммунитет, в то время как дети с такой патологией остаются незащищенными в течение всей жизни.

Вторичный иммунодефицит развивается на фоне внешних факторов [8, с. 14]. Плохая экология и питание, к которым добавляются вирусные инфекции, проблемы с эндокринной системой и болезни почек – все эти факторы сильно ослабляют иммунитет [8, с. 27]. Но, в отличие от первичного иммунодефицита, вторичный хорошо поддается устранению. Необходимо знать методы профилактики и коррекции. Встречаются описанные случаи, когда вторичный иммунодефицит проходит без лечения, если устраняются факторы и причины, его вызвавшие [8, с. 44]. Существуют средства народной медицины (травы), обладающие иммуностимулирующими и иммуномоделирующими свойствами: ромашка

аптечная, зверобой, календула, пион, жень-шень, элеутерококк). Также современная медицина рекомендует принимать 2 раза в год витаминно-минеральные комплексы.

Подросткам и студентам необходимо принимать следующие витамины:

- 1) витамин А нужен для хорошего зрения;
- 2) витамины группы В поддерживают нервную систему и обменные процессы;
- 3) витамины С и Е эффективно помогают организму сопротивляться инфекциям;
- 4) витамин D нужен для кальциевого обмена (роста костей и зубов);
- 5) витамины К и РР служат для нормализации работы сердечно-сосудистой системы [7, с. 45].

Доказано, что снижение иммунитета зависит от сбалансированности рациона питания человека [8, с. 10]. Полноценный рацион питания должен содержать необходимое количество белка (животного и растительного происхождения), жиры, углеводы, фрукты, овощи (продукты, богатые витаминами и макроэлементами). Согласно опросам, подростки чаще всего употребляют в пищу большое количество простых углеводов (сладости, газированные сладкие напитки), продукты с большим количеством насыщенных (вредных) жиров – чипсы, жаренные наггетсы и т. д.

Также необходимым требованием является режим питания, согласно опросу студентов, большинство первокурсников питается 3–4 раза в день.

Подростки, живущие в экологически неблагоприятных зонах, чаще болеют хроническими воспалительными заболеваниями миндалин, аденоидов, ЛОР-органов, всевозможными аллергическими патологиями [7, с. 50]. Неблагоприятная экологическая обстановка способствует росту онкологических заболеваний, врожденных аномалий и пороков развития на 15–18 %.

Отрицательное влияние на организм человека могут оказывать природные факторы, которые подразделяются на *абиотические* (воздействие неживой природы) и *биотические* (воздействие организмов) [6, с. 46].

К *биотическим* компонентам окружающей среды относятся: вирусы, бактерии, простейшие, всевозможные паразиты и их переносчики. Часто решающими становятся не столько присутствие природного агента, сколько антропогенные факторы: частота физических контактов, миграция, завоз возбудителей с товарами, гигиенические условия, а так же наличие или отсутствие индуцированного иммунитета к данной инфекции [8, с. 56], поэтому подростку не стоит забывать о таких простых, но важных вещах, как умывание рук с дезинфицирующими средствами после прихода с улицы, контакта с животными и перед едой, а также использование в течение дня бактерицидных салфеток.

К *абиотическим* факторам относятся: климатические (физические) – свет, температура, влажность, скорость движения воздуха, атмосферное давление, радиация [6, с. 15].

Солнечный свет при определенных условиях выступает негативным абиотическим фактором. Патогенное действие лучистой энергии зависит от характера и интенсивности излучения [6, с. 26]. Лучи видимой части спектра могут вызывать временное ослепление; воздействие прямых солнечных лучей – перегревание головного мозга и солнечный удар; воздействие ультрафиолетовой части спектра солнечного света на кожу вызывает в основном фотохимический эффект – усиленную пигментацию кожи, но при длительном – ожоге различной степени тяжести может возникать рак кожи.

Подростки особенно склонны к получению солнечных ударов и ожогов, поэтому необходимо соблюдать меры предосторожности: надевать головной убор, солнцезащитные очки и использовать солнцезащитные крема во время длительного пребывания на солнце.

Степень выраженности влияния социальных и социогенных факторов на здоровье подростка зависит не только от их интенсивности и взаимосочетаемого действия, но и от сочетания с природными факторами, например, погодно-климатическим фоном [5, с. 340].

Таким образом, экология влияет на здоровье подростков, их организм находится в постоянном хроническом стрессе, который приводит к изменению иммунитета, сдвигам в работе всех систем и органов, и это в конечном итоге вызывает заболевание [6, с. 75].

Следующим фактором, помогающим сохранить и укрепить здоровье являются занятия спортом [7]. Способствуют укреплению организма регулярные занятия физической культурой и лечебный массаж [7, с. 49].

Чтобы сохранить здоровье, человеку необходимо часто проводить время за городом, дышать свежим воздухом, вести активный образ жизни, посещать спортивные секции. Устраивать пробежки в парковых зонах, но не главных улицах города, так же не желательно заниматься спортом в условиях загрязненного воздуха. Также необходимо соблюдать режим труда и отдыха, спать достаточное количество времени и не иметь вредных привычек.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное и сбалансированное питание [7, с. 150].

В заключении можно отметить, что при правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для улучшения работоспособности и качества жизни.

Литература

1. Верецкая А. И., Дьяков А. П. Особенности образа жизни студентов воронежских вузов на рубеже XX и XXI вв. // Вестн. ВГУ. 2001. № 3. С. 73–77.
2. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие / под. общ. ред. Д. Н. Давиденко. СПб. : СПбГУИТМО, 2005. 124 с.
3. Дьякович М. П. Изучение студентами своего образа жизни и его влияния на здоровье // Современные технологии и научно-технический прогресс. 2005. Т. 1, № 1. С. 57.
4. Здоровье детей: актуальные аспекты безопасности : метод. пособие / сост. М. Г. Романцов, Л. А. Михайлова, В. П. Соломин. СПб., 1999. 48 с.
5. Потеемина Т. Е., Ляляев В. А., Кузнецова С. В. Социальная среда, образ жизни и здоровье студента // Здоровье и образование в XXI в. : электрон. науч.-образоват. вест. 2012. Т. 14, № 11. С. 340.
6. Свергузова С. В., Тарасова Г. И. Экология : учеб. пособие. Белгород : Изд. БИЭИ, 2001. 294 с.
7. Физическая культура (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.]. М. : Мегатрифт, 2015. 267 с.
8. Хаитов Р. М. Иммунология: структура и функции иммунной системы : учеб. пособие. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. 280 с.

УДК 316.24

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Профессор, кандидат педагогических наук **Р. Ф. Проходовская**¹

Доцент, кандидат биологических наук **К. В. Сухинина**¹

Студентка **Т. В. Мальцева**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

Рассматриваются основы социально-биологической адаптации организма человека к умственной и физической деятельности. Особое внимание уделяется понятию адаптация, ее видам.

Ключевые слова: адаптация, человек, организм, физическая нагрузка, умственная деятельность.

SOCIAL AND BIOLOGICAL BASIS OF THE BODY ADAPTATION TO PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY

Professor, candidate of pedagogic science, **Raisa Fedorovna Prohodovskaja**¹

Assistant professor, candidate of biological science, **Sukhinina Ksenya Viktorovna**¹

Student, **Tatyana Vladimirovna Maltseva**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

The paper sheds light on issues of the basis of social and biological adaptation of a human body to mental and physical activity. A special emphasis is given to the notion of adaptation and its types.

Keywords: adaptation, human, body, physical load, mental activity.

Человек – биосоциальное существо, уникальность которого определяют совокупность врожденных особенностей индивида и приобретенных им в процессе развития индивидуальных качеств [3, с. 24]. Процесс физического развития человека выражается в совершенствовании

форм и функций его организма, реализации его физических возможностей. Развитие организма осуществляется во все периоды его жизни. И на всех этапах его развития на организм действуют социальные и биологические факторы [3, с. 35].

Внешняя природная среда (состояние воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, световых потоков, геомагнитных и электромагнитных полей) и социальная среда могут оказывать на организм как полезные, так и вредные воздействия [1, с. 46].

Из внешней среды организм получает все необходимое для жизнедеятельности и развития вещества, вместе с тем он получает многочисленный поток раздражений (температура, влажность, солнечная радиация, производственный, профессионально вредные воздействия и др.), который стремится нарушить постоянство внутренней среды организма [1, с. 58].

Для нормального существования человека в этих условиях, организму необходимо своевременно реагировать на воздействия внешней среды соответствующими приспособительными реакциями и сохранять постоянство внутренней среды [2].

Человек может воздействовать на собственное состояние здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность, на умственную и физическую работоспособность [4, с. 90]. Доказано, что физическая тренировка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. При этом, устойчивость параметров умственной деятельности находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности.

Необходимо сказать несколько слов о таком понятии как *утомление*.

Утомление – это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении и координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости [5, с. 235–236].

Средствами восстановления организма после утомления являются:

- оптимальная физическая активность;
- переключение на другие виды работ;
- сочетание работы с активным отдыхом;
- рациональное питание;
- полноценный сон;
- водные процедуры;
- парная баня;
- массаж и самомассаж;
- фармакологические средства;
- физиотерапевтические процедуры;
- психорегулирующая тренировка;

Человек был бы не способен существовать в постоянно изменяющихся условиях внешней среды без способности адаптироваться.

Адаптация – процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования [5, с. 191].

Адаптация бывает разных видов.

Общая адаптация – совокупность изменений, приводящих к мобилизации энергетических и пластических (образование белка) ресурсов организма.

Также существует *срочная адаптация* – изменения, которые развиваются непосредственно во время воздействия какого-либо фактора (например, физической нагрузки) за счет имеющихся в организме человека функциональных возможностей (резервов) [5, с. 195].

Специфическая адаптация – совокупность изменений в организме, обеспечивающих постоянство его внутренней среды.

Долговременная адаптация – развитие структурных и функциональных возможностей организма в результате многократного повторения срочных адаптационных процессов [5, с. 193].

Таким образом, адаптация организма человека – это сложный, избирательный и многоэтапный процесс.

Адаптация организма человека к возрастающим нагрузкам – одна из задач тренировочного процесса.

Адаптацию наиболее часто рассматривают совместно с понятием *тренированность* – состоянием адаптированного, характеризующееся совершенной системой функциональных резервов адаптации организма.

Физиологическим механизмом тренировочного процесса служит стресс-реакция (адаптационный синдром) – способ достижения устойчивости организма при действии на него повреждающих факторов. Осуществляется она следующим образом: внешний фактор – стресс-реакция-выброс в кровь большого количества кортикоидов – активизация клеточного деления – адаптация к внешнему воздействию – прекращение стресс-реакции-уменьшение выработки кортикоидов – торможение клеточного деления [5, с. 197].

Таким образом, физические нагрузки являются универсальным средством, оказывающим положительное влияние на все системы органы человека.

Возможность организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к ним, минимизируя их воздействия и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека называют *адаптационными резервами* [5, с. 202]

Виды адаптационных резервов:

- *Структурные резервы* – парность ряда органов, обеспечивающая взаимное замещение функций.

- *Функциональные возможности* – диапазон скрытых возможностей организма.

- *Биохимические резервы* – это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов.

- *Физиологические резервы* – это возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействие между собой.

- *Психологические (психические) резервы* – это возможности психики, связанные с проявлением таких качеств как память, внимание, мышление.

Таким образом, физическая тренировка (физическая активность) значительно повышает уровень работоспособности человека в условиях снижения содержания кислорода в окружающем воздухе, устойчивость организма человека к резко меняющимся погодным условиям, повышает скорость восстановления умственной и физической работоспособности, улучшает эмоциональную и психологическую устойчивость.

Литература

1. Котов П. А. Адаптация к физическим нагрузкам – основа тренированности организма спортсмена // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 7, вып. 29. С. 45–47.

2. Кузнечёнова К. С. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по материалам XLII Междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(42). URL: [https://sibac.info/archive/guman/5\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/5(42).pdf) (дата обращения: 13.06.2018).

3. Щанкин А. А., Кокурин А. В. Медико-биологическая адаптация населения к физической деятельности в условиях национального региона : учеб. пособие. М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. 122 с.

4. Солодов А. С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы, перспективы // Физиология человека. 2000. Т. 26, № 6. С. 87–93.

5. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. 2-е изд., испр. и доп. М. : Олимпия Пресс, 2005. 28 с.

УДК 796.093.1:796.332 (100)

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 (ПЕРСПЕКТИВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА)

Профессор, кандидат педагогических наук **Р. Ф. Проходовская**¹
Доцент, кандидат биологических наук **К. В. Сухинина**¹
Преподаватель, аспирант **А. Н. Павлов**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

² Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Авторы рассматривают особенности подготовки спортивных сооружений к прохождению чемпионата мира по футболу в 2018 г. Подробно приводится список городов России, в которых будет проходить чемпионат. Особое внимание уделяется тому, каким образом будут использованы спортивные сооружения (стадионы) после проведения чемпионата мира.

Ключевые слова: чемпионат мира по футболу, Россия, спортивные сооружения, стадионы.

2018 FIFA WORLD CUP (A PROSPECT OF USING SPORT VENUES AFTER THE CUP)

Professor, Candidate of Pedagogic Science **Raisa Fedorovna Prohodovskaja**¹
Assistant Professor, Candidate of Biological Science **Sukhinina Ksenya Viktorovna**¹
Lecture, Graduate **Andrey Nikolaevich Pavlov**^{1,2}

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

² Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The authors consider peculiarities of getting sport venues ready to host 2018 FIFA World Cup. A detailed list of Russian cities hosting the Cup is given. A special emphasis is given to the way sport venues (stadiums) will be used when the World Cup is over.

Keywords: FIFA World Cup, Russia, sport venue, stadium.

В настоящее время всей России предстоит пережить знаменательное событие как для профессионалов в сфере спорта – футбола и для просто любителей и болельщиков своих футбольных команд. Вскоре наступит 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА, финальная часть которого пройдет в России с 14 июня по 15 июля 2018 г. Россия в первый раз в своей истории станет страной-хозяйкой мирового чемпионата по футболу, кроме того, он впервые будет проведен в Восточной Европе. Также в первый раз мундиаль состоится на территории двух частей света – Европы и Азии. Проведение чемпионата запланировано на 12 стадионах в 11 городах России. Кроме того, на чемпионате впервые будет использована система видеоповторов [1].

Финальную часть первенства примут 11 городов Российской Федерации:

- 1) Москва;
- 2) Калининград;
- 3) Санкт-Петербург;
- 4) Волгоград;
- 5) Казань;
- 6) Нижний Новгород;
- 7) Самара;
- 8) Саранск;
- 9) Ростов-на-Дону;
- 10) Сочи;
- 11) Екатеринбург.

Первоначальный список состоял из 13 мегаполисов. В разное время в перечне фигурировали такие города, как Воронеж, Краснодар, Ярославль, Подольск. Но в итоге 29 сентября 2012 г. был утвержден окончательный состав городов-организаторов [3].

Естественно, что столицей футбольного мундиаля стала Москва. Именно на арене «Лужники», которую специально реконструировали для первенства, намечены матч открытия и финальный поединок.

Игры будут организованы на 12 аренах. Каждый спорткомплекс соответствует тому или иному городу. Исключением является только Москва. В столице России встречи намечены сразу на двух стадионах: «Лужники» и «Спартак» [2].

1) «Лужники» – старейший спорткомплекс страны, принимавший еще Олимпиаду-1988. Вместимость сооружения после реконструкции должна превысить 80 тыс. зрительских мест.

2) «Крестовский» – домашняя арена питерского коллектива «Зенит». Комплекс рассчитан на 67 800 мест.

3) «Казань Арена». Стадион был построен для летней Универсиады. Он вмещает более 45 тыс. человек.

4) «Екатеринбург Арена» – реконструированная арена, рассчитанная на 35 тыс. зрительских мест.

5) «Спартак» – домашняя площадка одноименного клуба, открытая в 2014 г. Она способна принять более 45 тыс. болельщиков.

6) «Самара Арена» – один из первых стадионов, созданных именно для ЧМ по футболу 2018. Зрители могут рассчитывать на 45 тыс. посадочных мест.

7) «Мордовия Арена» – новый спорткомплекс, построенный в Саранске.

Вмещает более 45 тыс. человек.

8) «Фишт» – арена была в свое время возведена специально к сочинской Олимпиаде. После реконструкции стадион сможет принять более 44 тыс. болельщиков.

9) «Ростов арена» – главное спортивное сооружение Ростова-на-Дону, вмещает 45 тыс. человек.

10) «Стадион Калининград» – новый стадион, заложенный в 2015 г. Арена самого западного региона России, рассчитана на 35 тыс. любителей футбола.

11) «Стадион Нижний Новгород» – еще одна ультрасовременная арена, рассчитанная почти на 45 тыс. зрительских мест.

12) «Волгоград Арена» – новый стадион, отвечающий всем современным требованиям. Комплекс способен принять 45 тыс. болельщиков [4].

Одним из нововведений будет возможность судей останавливать, а иногда даже отменять футбольный матч, при возникновении случаев проявления расизма, других видов нетерпимости. Нововведение достаточно редкое, ведь подобные права впервые будут предоставлены футбольным арбитрам за всю историю соревнований [3].

Действующий глава Международной федерации футбола Джанни Инфантино выдвинул заявление, в котором было сказано, что главный

приоритет федерации футбола – это борьба с дискриминацией. Для искоренения нетерпимости, расовых оскорблений вводится жесткая политика, которая нацелена на создание равенства между людьми.

Не менее важным нововведением является тестирование футболистов на допинг. Это связано с большим количеством скандалов на данную тему. Согласно заявлению президента федерации футбола, все без исключения команды футболистов должны будут регулярно проходить тест на допинг в лабораториях, получивших аккредитацию Всемирного антидопингового агентства, аббревиатура WADA.

Официально лого чемпионата мира по футболу 2018 г. представлено 28 октября 2014 г. в эфире Первого канала. В представлении символики турнира приняли участие президент ФИФА Йозеф Блаттер, министр спорта России Виталий Мутко и лучший футболист мира 2006 г. итальянец Фабио Каннаваро. В эмблеме ЧМ-2018 угадывается силуэт Кубка мира ФИФА. Покорение космоса, иконпись и любовь к футболу – три составляющих логотипа [1].

Официальным талисманом турнира стал Волк по кличке Забивака, который был выбран по результатам голосования 22 октября 2016 г., в презентации участвовали футболисты Роналдо (Бразилия) и Звонимир бобан (Хорватия).

Официальным гимном чемпионата мира по футболу 2018 г. станет композиция Colors в исполнении американского певца Джеймса Деруло (Jason Derulo).

Возникает вопрос: как будут использоваться спортивные объекты после ЧМ по футболу? Города России, в которых пройдут матчи чемпионата мира по футболу в 2018 г., планируют в полной мере использовать предстоящий турнир для собственного развития; власти регионов рассчитывают, что наследие турнира позволит повысить вовлеченность молодых людей в занятия футболом, развить волонтерское движение и легкую атлетику, повысить доходы, решить транспортные проблемы и даже создать наукограды. Об этом ТАСС рассказали представители правительств регионов, которые примут матчи мирового первенства.

Президент РФ Владимир Путин 3 октября поручил Минспорту доработать концепцию наследия чемпионата мира и создать в городах, принимающих эти соревнования, детские футбольные центры. По мнению главы государства, в обязательном порядке необходимо отразить меры развития футбола в России в целом, прежде всего для детей и юношества. Многие регионы уже заложили в программы использования наследия развитие детского и юношеского футбола.

В Калининграде, Санкт-Петербурге, Ростове-на-Дону, Самаре, Екатеринбурге, Нижнем Новгороде после турнира также планируют отдать тренировочные площадки для сборных детским и юношеским футбольным школам или создать новые. Также во многих городах цен-

тральные стадионы станут домашней площадкой местных футбольных клубов.

Из семи создаваемых в Петербурге к ЧМ-2018 тренировочных площадок одна, расположенная в Красногвардейском районе, уже передана городской специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва по футболу «Зенит».

В Ростове-на-Дону ждут развития волонтерской деятельности после мирового первенства. Главное мировое футбольное событие принесет регионам не только «спортивные дивиденды», но и вполне осязаемое социально-экономическое развитие.

В Саранске часть площадей главного стадиона «Мордовия-Арена» планируется отдать под коммерческую недвижимость: кафе, рестораны, центры красоты и другие объекты частного бизнеса.

Самарские власти намерены проводить на стадионе концерты, выставки, а на одной из трибун должен разместиться музей-центр Самарского клуба «Крылья Советов», два уровня другой трибуны отдадут под фитнес-центр, школу танцев и детский развлекательный центр. Кроме того, лесной массив, примыкающий к стадиону с востока, после окончания мирового первенства превратится в парковую зону площадью 87 га. Предполагается построить пешеходные маршруты, оборудованные навигационной системой, велодорожки, английский парк, появятся газоны с автополивом, будет организовано наружное освещение и архитектурная подсветка [4].

В Волгограде вокруг стадиона «Волгоград-Арена2» сформируется зона активного отдыха. В центральном парке культуры и отдыха ведется масштабная реконструкция. Концепция парка предусматривает создание политехнической экспозиции «Нобелевский городок», зоны этнокультурного мира, аквапарка, рассчитанного на тысячу посетителей, аттракционов, многочисленных зон для игр и занятий спортом [4].

Таким образом, предстоящий турнир повысит туристическую привлекательность российских городов. Однако туристам необходимо обеспечить размещение – и здесь поможет гостиничная инфраструктура, создаваемая к чемпионату мира.

Литература

1. Чемпионат мира по футболу (материал из Википедии-свободной энциклопедии [Электронный ресурс] : сайт. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 11.06.2018).
2. Чемпионат мира по футболу 2018: путеводитель болельщика [Электронный ресурс] : сайт. URL: <https://www.kp.ru/guide/championat-mira-po-futbolu.html> (дата обращения: 11.06.2018).
3. Чемпионат мира по футболу [Электронный ресурс] : сайт. URL: <http://giplex.com/world-cup-2018> (дата обращения: 11.06.2018).
4. Чемпионат мира по футболу 2018 в России [Электронный ресурс] : сайт. URL: <https://ru.fifa.com/worldcup/teams/index.html> (дата обращения: 11.06.2018).

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Старший преподаватель, **И. А. Рюмшина**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

В статье говорится о необходимости внедрения адаптивной физической культуре в образовательный процесс. Освещается вопрос реабилитации и социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта. Адаптивная физическая культура рассматривается как комплекс мер спортивно-оздоровительного характера. Пропагандируется физическая активность и спорт среди студентов-инвалидов.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, студент, ограниченные возможности здоровья.

THERAPEUTIC AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Senior Lecture **Irina Aleksandrovna Ryumshina**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

The article speaks about the need for the introduction of adaptive physical culture in the educational process. The issue of rehabilitation and social adaptation of students with disabilities by means of physical culture and sports is covered. Adaptive physical culture is considered as a set of measures of sports and health-improving character. Physical activity and sports among students with disabilities are promoted.

Keywords: adaptive physical culture, student, limited health opportunities.

По данным центра по работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, в нашем вузе обучается 68 студентов, имеющих инвалидность, причем 37 из них обучаются на I–II курсах. Это говорит о том, что необходимо учитывать данный контингент студентов при организации учебного процесса и реализации дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре».

В настоящее время можно сказать, что процесс преподавания физической культуры со студентами-инвалидами ограничивается теоретическим материалом. А между тем, как раз эта группа студентов больше всего нуждается в поддержании и укреплении физического состояния.

К этому можно добавить сложившееся мнение медицинских работников, что сильное отклонение в состоянии здоровья, хроническое заболевание и инвалидность должны являться основанием для освобождения от практических занятий по физической культуре.

Но именно практическая физическая культура решает задачи сохранения и укрепления здоровья, имеет в своем арсенале средства, повышающие адаптационные резервы организма, помогает получить удовольствие, радость от движения. Правильно подобранные физические упражнения вовлекают человека с ограниченными возможностями в активную жизнедеятельность, помогают улучшать качество жизни [4, с. 69].

В учебный процесс студентов, имеющих серьезные нарушения здоровья необходимо внедрение адаптивной физической культуры.

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» должна разрабатываться на основе принципов адаптивной физической культуры (АФК). Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [1, с. 24].

Цель адаптивной физической культуры в вузе – максимально развить физические способности студента, имеющего серьезные отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [5, с. 41].

В саму программу АФК в вузе кроме практического раздела дисциплины (комплексы физических упражнений, различные виды двигательной активности, занятия, учитывающие особенности каждого студента с ограниченными возможностями здоровья) должны входить и теоретические занятия, беседы, которые помогут сформировать физическую культуру личности, правильное отношение и сознание необходимости двигательной активности. Также в теоретический материал необходимо включать информацию о способах и ресурсах формирования конкретных физических способностей, характерные черты их развития у обучающихся с ослабленным физическим здоровьем, способы регулировки нагрузки в процессе выполнения упражнений, а так же показания и противопоказания к выполнению различных упражнений при различных ограничениях здоровья.

Цель адаптивного физического воспитания – создание осознанного отношения к своим силам, твердой в них уверенности, готовности к действиям, преодолению требуемых нагрузок, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [2, с. 14].

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья;
- разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности;
- развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;
- реализацию программ мэйнстриминга в вузе: включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом;
- подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях;
- систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков [3, с. 132].

Также не стоит забывать о студентах, освобожденных от практических занятий по физической культуре на длительный срок (надо отметить, что число таких студентов имеет тенденцию к увеличению). Они оказываются так же упущены из учебного процесса и не в полной мере получают, отведенные учебным планом часы на дисциплину «Элективные курсы по физической культуре».

Таким образом, в вузе необходима реорганизация и совершенствование учебного процесса по физической культуре со студентами-инвалидами и освобожденными от практических занятий по физической культуре на длительный срок.

Литература

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие. М. : ФиС, 2007. 192 с.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск : Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2012. 19 с.
3. Гостев Р. Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI в. // Физическая культура молодежи в XXI в. : материалы I науч.-практ. конф. вузов ЦЧР России. Воронеж, 2001. С. 127–134.
4. Евдокимов В. И., Чурганов О. А. Оздоровительная физическая культура – средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни // Актуальные проблемы физической подготовки. 2007. № 2. С. 68–72.
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры, и характеристика её основных видов. В 2 т. Т. 2. М. : Сов. спорт, 2007. 448 с.

УДК 378.178

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Старший преподаватель **И. А. Рюмшина**¹
Студент **Н. В. Пархоменко**¹
Студент **С. Ю. Хохлов**¹

¹ Иркутский государственный университет», Иркутск

Рассматриваются причины ухудшения состояния здоровья студентов и анализируются различные виды образовательных здоровьесберегающих технологий. Подчеркивается необходимость введения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс для сохранения здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровье, студенты, здоровьесберегающие технологии, психофизиологическая напряженность, учебный процесс.

Health-Saving Technologies in the Educational Process

Senior Lecture **Irina Aleksandrovna Ryumshina**¹
Student **Nikita Vladimirovich Parhomenko**¹
Student **Sergey Yurevich Hohlov**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

The article discusses the causes of deterioration of health of students and analyzes the different types of educational health-saving technologies. The necessity of introducing health-saving technologies in the educational process to preserve the health of students is emphasized.

Keyword: student health, health-saving technologies, psychophysiological tension, educational process.

Интенсификация учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности оказывает негативное влияние на уровень здоровья студенческой молодежи. Поэтому очень актуальной является проблема изучения влияния существующей системы обучения на здоровье будущих специалистов. Изучение здоровья студентов, в том числе развитие и усовершенствование технологий, связанных с его профилактикой и охраной, – недостаточно изученный аспект студенческой жизни [2, с. 101].

Учёные отмечают, что для студентов поступление в высшие учебные заведения характеризуется сменой деятельности и осложнением процессов адаптации. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Исследователи указывают на то, что в последние годы большие потенциальные ресурсы молодого студенческого организма используются нецеленаправленно и нерационально [5, с. 47].

Хронометраж жизнедеятельности студента показывает, что учебное время студентов в среднем составляет 52–58 ч в неделю, включая самоподготовку. Значительная часть студентов, не умея планировать свой бюджет времени, занимаются самоподготовкой в ночное время и по выходным дням.

Исследования и анализ жизнедеятельности студентов свидетельствуют о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение домашних заданий и самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, вредные привычки и др. Накапливаясь в течение процесса обучения, негативные последствия такой организации жизнедеятельности оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [4, с. 114].

Таким образом, студенческая молодёжь вынуждена работать в жёстких рамках, определяемых учебными планами и программами, когда чрезмерные нагрузки приводят сначала к формированию дисфункций, а затем к стойким нарушениям различных физиологических показателей. Итак, негативное влияние на здоровье учащихся оказывают:

1. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
2. Необходимость адаптироваться к новым условиям учебной деятельности, новым жизненным ситуациям, что сопровождается существенной перестройкой психических и физиологических состояний;
3. Критический и сложный для студентов экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации;
4. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

5. Нарастание напряженности учебного процесса;
6. Отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.

7. Несовершенство существующей системы физического воспитания.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у студентов постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к ухудшению физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

К тому же у студентов, являющихся представителями умственного труда, выявлено отрицательное воздействие на организм длительного, пребывания в характерной «сидячей» позе, когда кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. При этом уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение: когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга. Помимо этого, уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы.

Так, по данным обследования студентов МГУ, ко II курсу уровень здоровья студентов снижается на 8,1 % от исходного, а к завершению периода обучения на 24,2 %.

В результате можно сказать, что существующая система образования имеет здоровьезатратный характер.

Здесь также стоит напомнить, что задача учебного заведения заключается не в том, чтобы «дотянуть» студента до последнего года обучения с его дальнейшей успешной сдачей экзаменов, а в полноценной подготовке выпускника к успешной жизни, социальной и профессиональной деятельности.

К сказанному можно добавить то, что студенты, проводят значительную часть своей жизни в учебных заведениях и поэтому последние должны нести ответственность за сохранение психического и физического здоровья обучающихся.

В связи с этим существует острая необходимость внедрения в учебный процесс студентов здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – это комплекс методов, приемов и условий, создающих максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. Это система включает в себя физкультурно-оздоровительные, образовательные, психологические, педагогические, медико-гигиенические и другие способы, направленные на решение здоровьесберегающих целей [3, с. 17].

В системной последовательности приобщение образовательных учреждений к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:

- осознание проблемы негативного воздействия образовательного процесса на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения;
- признание учебным заведением ответственности за сохранение состояния здоровья обучающихся;
- овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями и реализация их на практике.

На практике образовательному учреждению придется не только дать знания, выработать профессиональные умения и сформировать необходимые компетенции, но и прикладывать силы к осуществлению укрепления здоровья учащихся.

В связи с этим необходимо более внимательно подходить к планированию учебной нагрузки, составлению расписания, проведению спортивной работы, медицинского наблюдения, организации быта и отдыха студентов.

Следовательно, среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяется несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологии. К таким технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих бытовых и санитарно-гигиенических условий.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств.
3. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, реализующиеся специалистами по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях.

Таким образом, главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе является организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, подготовка трудовых кадров не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Здоровье сберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья студентов.

Литература

1. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физ. культуры. 2004. № 10. С. 17–21.
2. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах [Электронный ресурс] // Вестн. ин-та социологии : сетев. науч. журн. 2013. № 6. С. 99–111. ISSN 2221-1616. URL: <http://www.vestnik.isras.ru> (дата посещения: 10.06.2018).
3. Степанова Г. А., Булатова Г. А., Гимазов Р. М. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов. Сургут : РИО СурГПУ, 2006. 223 с.
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. 448 с. ISBN 5-8297-0010-7
5. Шахова А. В., Челышева Т. В., Хасанова Н. И. Здоровьесберегающий потенциал образования. Майкоп : Аякс, 2008. 256 с.

УДК 378.172

РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Старший преподаватель, **И. А. Рюмшина**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

В статье говорится о необходимости формирования у студентов осознанной потребности в занятиях физической культурой. Рассматриваются вопросы мотивации к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт». Подчеркивается необходимость активизировать стремление студента к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическое самовоспитание.

THE ROLE OF THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE AND SPORT» FOR ESTABLISHING HEALTHY LIFESTYLE

Senior lecture, **Irina Aleksandrovna Ryumshina**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

The article deals with the need to form students conscious need for physical education. The questions of motivation for training in the discipline «Physical culture and sport» are considered. The work also emphasizes the need to strengthen the student's desire for physical self-education and self-improvement.

Keywords: physical culture, physical education, healthy lifestyle, physical self-education.

В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни.

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье». На необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи

нацеливает Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 гг. Так на сегодня требуется «кардинальное и масштабное развитие компетентного подхода к подготовке кадров, системные меры по повышению социальной направленности (ответственности) системы образования, в том числе за счет создания и реализации программ формирования у молодого поколения культуры здорового и безопасного образа жизни, развития творческих способностей и активной гражданской позиции» [1, с. 6].

Выпускники вузов должны обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, владеть методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни.

Неслучайно в последнее время повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни.

Поэтому перед вузом стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий формирования способствующей этому среды, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Особенно остро стоит этот вопрос в процессе образования студентов вузов, поскольку именно в этом возрасте происходит самоопределение, выбор идеалов, примеров для подражания и как следствие закладывается фундамент для формирования тех ценностей личности, которые будут определять дальнейшую жизнедеятельность студентов. Потенциальные возможности физической культуры настолько велики, что способны стать основой при решении самых сложных задач в нашей жизни.

Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой – отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частых тренировочных сборов и соревнований. Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей в период обучения студентов в вузе, укреплению здоровья и физического развития.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. [3, с. 74].

В связи с этим необходимо обратить внимание на физическое самовоспитание студентов, которое понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании [5, с. 28].

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Развитие способности студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Основными формами программы вуза по формированию здорового образа жизни является:

- организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающую оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа 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 первоочередным 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-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни [2, с. 49].

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 и пропаганды физической культуры;
- обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания;

- поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза;

- обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения [6, с. 17].

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: кампания 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 [4, с. 31–32].

Решение проблем по воспитанию молодого поколения, формированию здорового образа жизни, привитию социальных навыков в рамках деятельности предполагает использование в контексте проводимой воспитательной работы программы привлечения молодежи к занятию физкультурой и спортом, включающей в себя следующие положения:

- организация товарищеских встреч с участием студенческих команд по мини-футболу.

- организация и проведение акций, способствующих оздоровлению студентов.

- проведение среди студентов вуза спортивных турниров под девизом «Быть здоровым – модно!», «Вуз – территория здорового образа жизни!» и др.

- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др.

- организация ежегодного вручения дипломов, благодарственных писем и памятных подарков студентам, достигших высоких результатов в спорте.

- организация и проведение мероприятия и конференции типа «Круглый стол» с участием специалистов в области физической культуры, социологии, педагогики, психологии и других заинтересованных лиц, с целью координации деятельности по противодействию распро-

странения наркомании, злоупотребления алкоголем и профилактики негативных социальных явлений.

- организация антинаркотической рекламы: видеоматериалов, телепередач; издание полиграфической продукции (листовок, открыток, календарей).

Таким образом, физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования здорового образа жизни россиян становятся сверхактуальными.

Литература

1. Об утверждении Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 гг. : распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 дек. 2014 г. № 2765-р // КонсультантПлюс [Электронный ресурс] : справочная правовая система.
2. Антипова Е. П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 3. С. 48–50.
3. Краснов И. С. Пути формирования здорового образа жизни студентов // Вопр. физ. воспитания студентов. XXVIII. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003.
4. Краснов И. С. Формирование здорового образа жизни – важное направление подготовки специалистов высшей квалификации // Вопр. физ. воспитания студентов. XXVII. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003. С. 28–34.
5. Оплетин А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности // Теория и практика физ. культуры. 2009. № 5. С. 25–30.
6. Стрельцов В. А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 5. С. 16–19.

УДК 378.172

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кандидат биологических наук **К. В. Сухинина**¹
Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**^{1,2}
Старший преподаватель **О. А. Ницина**¹

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

² Иркутский национальный исследовательский университет, Иркутск

Было проведено обследование студентов-первокурсников Иркутского государственного университета. В обследовании приняли участие 538 человек, из которых 183 юношей и 356 девушек. Средний возраст всех обследованных составил $18,19 \pm 0,57$ лет. Средний возраст юношей составил $18,29 \pm 0,81$ лет, а девушек – $18,19 \pm 0,57$ лет. У первокурсников изучили и оценили физическое развитие (антропометрические показатели) и физическую подготовленность. Для первокурсников были характерны показатели индекса массы тела, близкие к нижней границе нормы, повышенное содержание внутреннего жира и недостаток воды в организме. Содержание жировой массы тела у юношей-первокурсников было выше нормы.

Физическое развитие юношей и девушек было в норме, уровень физической подготовленности был средним.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, физическое развитие, антропометрические показатели, физическая подготовленность, контрольные нормативы.

ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF FRESHMEN OF IRKUTSK STATE UNIVERSITY

Assistant Professor, Candidate of Biological Science **Sukhinina Ksenya Viktorovna**¹

Senior Lecturer, Postgraduate, Senior Lecturer **Anna Yurevna Kolesnikova**^{1,2}

Senior Lecturer **Nitsina Olga Aleksandrovna**¹

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

² Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

Freshmen boys and girls of the Irkutsk State University took part in the research. 183 boys and 356 girls were examined – in total 538 people. The mean age of the survey sample was $18,19 \pm 0,57$ years. The average age of the young men was $18,29 \pm 0,81$ years, and the girls – $18,19 \pm 0,57$ years. The physical development (anthropometric indicators) and physical readiness of freshmen were examined. The body mass index, close to the lower limit of the norm, increased content of internal fat and lack of water in the body were discovered among them. The fat content of freshmen was higher than normal. The physical development of boys and girls was in norm, the level of physical fitness was average.

Keywords: freshmen, physical development, anthropometric indicators, physical readiness, control standards.

Известно, что физическое развитие является одним из показателей уровня здоровья населения [4, с. 320]. Уровень развития физических качеств человека отражает качества, представляющие собой сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей с приобретенными в процессе жизни и тренировки опытом [6, с. 230]. Доказано, что показатели физического развития (рост, вес тела, содержание жировой, костной, мышечной массы тела) являются маркерами физической состоятельности индивида и непосредственно связаны с физической подготовленностью [3, с. 160; 8, с. 400; 9; 10; 11, с. 40]. Установлено, что чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека [7, с. 153].

По литературным данным на сегодняшний день жизнедеятельность студента в вузе характеризуется большим объемом и усвоением информации, хронической нехваткой времени, низкой двигательной активностью, что является одной из ключевых причин ухудшения состояния его здоровья [1, с. 22].

Тенденция к снижению двигательной активности учащейся молодежи нашла подтверждение при анализе анкетного опроса первокурсников: численность студентов второго года обучения, систематически занимающихся физической культурой и спортом, уменьшилась почти на 10 % по сравнению с обучающимися на первом курсе (27,5 и 36,8 % соответственно) [1, с. 18]. Отрицательная динамика была выявлена и в показателях таких категорий, как частота и продолжительность занятий

физической культурой и спорта. Это дает основание предположить, что изменения в сторону снижения коснулись и параметров физической подготовки студентов в год обучения.

С этой точки зрения мониторинг динамики физического развития и физической подготовленности студентов-первокурсников представляется актуальным. В связи с вышесказанным, цель данного исследования заключалась в изучении и оценке физического развития и физической подготовленности студентов-первокурсников Иркутского государственного университета.

Задачи исследования

1. Провести изучение и оценку антропометрических показателей первокурсников.
2. Провести контрольное тестирование физических качеств девушек и юношей-первокурсников.

Методы исследования. В исследовании были использованы следующие методы:

1. Метод анкетирования. Была использована анкета изучения режима и рациона питания и признаков витаминной недостаточности.

2. Антропометрические методы исследования. Использовали стандартные методики определения роста и веса тела и вычисления индекса массы тела (ИМТ) [3, с. 160; 5, с. 30]. Также применяли метод биоимпедансометрии – метод диагностики компонентного состава тела путем измерения электрического сопротивления участков тела в разных зонах. Он подходит для определения расхода калорий организмом. Все данные обрабатываются специальной компьютерной программой и используются для диагностики разнообразных заболеваний, а также выбора правильного метода лечения. При помощи данного метода диагностики можно определить количество жидкости в организме, скорость основного обмена (основной метаболизм), содержание мышечной массы (общая масса мышц в теле), содержание жировой массы (количество жира в организме).

3. Методы определения физической подготовленности (контрольные нормативы). Контрольное тестирование проводили по стандартным методикам [3, с. 150]. К нормативным упражнениям основной группы студентов относят: бег на дистанцию 100 м, бег на дистанцию 500 м (девушки), бег на дистанцию 1000 м (юноши), прыжок в длину с места, подтягивание, тест на гибкость, челночный бег 10×5.

4. Статистические методы обработки данных. Для статистической обработки данных использовалась программа Microsoft Office Excel 2010 и программа Past 3 – компьютерная программа для статистической обработки данных на персональном компьютере. Вычисляли *среднюю арифметическую, среднее квадратическое отклонение, ошибку средней* [2, с. 30].

Объект и дизайн исследования. Объектом исследования были юноши и девушки, обучающиеся на первом курсе Иркутского государ-

ственного университета, на геологическом, химическом, географическом, биолого-почвенном, исторический, физическом факультетах, факультете сервиса и рекламы (ФсиР), институтах ИФИЯМ, ИМЭИ, ИСН. Количество всех обследованных студентов составило 538 человек, из которых 183 юношей и 356 девушек, средний возраст всех обследованных был $18,19 \pm 0,57$ лет. Средний возраст юношей составил $18,29 \pm 0,81$ лет, а девушек – $18,19 \pm 0,57$ лет. Исследование проводилось в начале учебного года (1 курс, 1 семестр) в сентябре, октябре 2018 г. У студентов было проведено изучение физического развития (исследование и оценка антропометрических показателей) и физической подготовленности с использованием оценки показателей контрольных нормативов с применением методики контрольного тестирования [3, с. 155]. В ходе исследования были собраны материалы для обработки (табл. 1).

Таблица 1

Исходные данные

Количество человек	Контрольные нормативы	Биоимпедансометрия
Юноши, $n = 183$	71	41
Девушки, $n = 356$	178	62
Всего: $n = 538$	249	103

Студенты были распределены по группам здоровья на основании медицинского освидетельствования, проведенного Иркутской городской поликлиникой (ОГБЗУ ИГП № 11). Распределение студентов по группам здоровья представлены в табл. 2.

Таблица 2

Распределение студентов по группам здоровья

Группа здоровья (n)	Девушки	Юноши
Основная ($n = 336$)	204	132
Подготовительная ($n = 86$)	64	22
СМГ ($n = 116$)	88	28
Итого: 538	356	182

Результаты исследования и обсуждение. В результате исследования выяснилось, что из 422 опрошенных студентов (74 %, 312 человека) были жителями городской местности и 24 % (108 человек) студентов – жителями сельской местности. При изучении физического развития были получены следующие результаты (табл. 3).

Показатели роста у юношей находились в пределах нормы, а показатели веса тела были ближе к нижней границе нормы. Показатель ИМТ у юношей и девушек соответствовал норме, но находился ближе к нижней границе нормы.

Таблица 3

Антропометрические показатели студентов-первокурсников ИГУ

	Рост (м)	Вес (кг)	ИМТ (кг/м ²)	ММТ (кг)	ЖМТ (кг)	% жира	Кол-во воды (%)
Все студенты (n = 422)	1,65±0,04	61,1±8,93	21,13±2,23	46,5±7,6	18,6±6,9	28,8±8,5	34,1±5,5
Юноши (n = 154)	1,79±0,06	69,54±9,03	21,71±2,40	55,5±4,3	18±6	23,4±5,2	40,6±3,1
Девушки (n = 268)	1,65±0,05	56,73±6,52	20,84±2,19	40,4±3,4	18,9±7,4	32,4±10	29,7±2,4

У девушек показатели роста и веса тела находились в пределах нормы. Показатели ММТ у девушек и юношей соответствовали норме, но были ближе к верхней границе [8, с. 400; 9]. Содержание ЖМТ у девушек было в пределах нормы, а у юношей – выше нормы. Процентное содержание внутреннего жира у девушек и юношей выходило за верхние границы нормы, что может говорить о малоактивном образе жизни. Количество воды в организме у студентов было недостаточно.

Правильное физическое развитие – это процесс, который жизненно важно необходим нашему организму, это процесс становления, а также формирования организма человека на основании физических способностей и качеств. Индивидуальные особенности физического развития учащихся определяются по данным медицинского контроля. Физиологические возможности учащихся одного и того же возраста могут значительно отличаться. Поэтому в процессе физического воспитания важен индивидуальный подход. Существует перечень основных показателей физической подготовленности, которым должен соответствовать организм студента: выносливость (аэробная и скоростная), гибкость тела.

Благодаря нормативным показателям возможна оценка состояния физической подготовленности у различных групп населения. В нашем случае студентов первокурсников в первый год обучения.

Были собраны данные по нормативным показателям физической культуры и проведена оценка физического развития и физической подготовленности студентов (табл. 4, 5), которые использовались для общей оценки уровня физической подготовленности у студентов-первокурсников.

Таблица 4

Оценка нормативных показателей у юношей

Курс	100 м (сек)	Прыжок в длину (м)	Подтягивание (кол-во раз)	500 м (мин)	Гибкость (баллы)	Бег 10×5 (сек)
1 (n = 150)	14,9±1,3	2,19±0,27	12,5±5,8	3,9±0,6	2,2±1,2	18,1±2,7

Показатели скоростной выносливости у юношей, а именно бег на 100 м составили на 1 курсе $14,9 \pm 1,43$ секунд, при норме 13,8–15 секунд, показатели прыжка в длину с места – $2,19 \pm 0,27$ м, при норме 200–230 м, показатели выносливости – челночный бег, составили на 1 курсе $18,1 \pm 2,7$ сек, показатели подтягивания составили $12,5 \pm 5,8$, показатели гибкости составили в среднем $2,2 \pm 1,2$ балла. Полученные результаты указывают на то, что у юношей на 1 курсе показатель гибкости развит слабо. Таким образом, можно сказать, что юноши, занимающиеся в основной группе, выполняют нормативные показатели физической подготовленности на среднем уровне.

Далее были изучены показатели физической подготовленности у девушек-первокурсниц (табл. 5).

Таблица 5

Оценка нормативных показателей у девушек

Курс	100 м (сек)	Прыжок в длину (м)	Подтягивание (кол-во раз)	500 м (мин)	Гибкость (баллы)	Бег 10*5 (сек)
1 (n = 272)	$18,3 \pm 1,4$	$165,7 \pm 16,4$	$21,8 \pm 6,2$	$2,3 \pm 0,3$	$3,3 \pm 1$	$19,6 \pm 2,3$

Характеристика нормативных показателей у здоровых девушек 1 курса была следующая: показатели силовой выносливости, а именно показатели бега на 100 м составили $18,3 \pm 1,4$ секунд, при норме 16,5–17,5 секунд. Показатели прыжка в длину с места составили $165,7 \pm 16,4$ м, при норме 170–195 м. Показатели гибкости составили $3,3 \pm 1$ балла и находились на среднем уровне.

Таким образом, девушки, занимающиеся в основной группе, выполняют нормативные показатели физической подготовленности на среднем уровне.

Согласно полученным результатам, можно сделать следующие выводы:

1. Физическое развитие у юношей и девушек-первокурсников было в норме, при повышенном содержании внутреннего жира и недостатка воды.
2. Уровень физической подготовленности у всех первокурсников был средним.

В системе физкультурного образования студентов определение уровня физического здоровья необходимо не только в диагностических целях, но и в целях коррекции форм и содержания физического воспитания. Тестирование помогает решению ряда задач: например, определение развития физических качеств с целью прогнозирования владения двигательными навыками при дальнейшем обучении. Используя результаты контрольного тестирования, можно использовать полученные результаты с нормативными (референтными) показателями и сравнивать

физическую подготовленность, как отдельных исследуемых, так и целых групп студентов различных регионов России и зарубежья. Также можно проводить отбор студентов-первокурсников для занятий тем или иным видом спортом в спортивных секциях. Полученные результаты можно использовать как исходный показатель результата применения стандартных методик физической культуры с целью осуществления объективного контроля над процессом и результатами обучения; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями.

Литература

1. Борисова О. А., Алексеев Н. И., Симаков В. В. Изучение физического развития и функционального состояния у студентов-первокурсников МГОУ за последние три года // Личность и общество: актуальные проблемы педагогики и психологии : материалы Междунар. заоч. науч.-практ. конф. (27 нояб. 2012 г.). Новосибирск : Изд. СибАК, 2012. Ч. 1. 146 с.
2. Васильев М. А. Статистическое исследование состояния здоровья населения Российской Федерации. М., 2009. 183 с.
3. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе : учеб. пособие. М., 2007. С. 151–162.
4. Кучкин С. Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности. Н. ; Волгоград : ВГИФК, 1994. 104 с.
5. Любимова З. В., Маринова К. В., Никитина А. А. Возрастная физиология : учебник. М. : Владос, 2003. Ч. 1. 304 с.
6. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах (паспорт здоровья) : монография / В. Ю. Лебединский [и др.] // Успехи соврем. естествознания. 2010. С. 152–153.
7. Синдеева Л. В., Николаев В. Г., Казакова Г. Н. Компонентный состав тела как показатель физического здоровья молодежи (на примере студенток медицинского вуза) // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. 2012. № 1. С. 398–401.
8. Hootman K, Guertin K. A., Cassano P. A. Longitudinal changes in anthropometry and body composition in university freshmen // Journal of American College Health. 2017. DOI: 10.1080/07448481.2017.1280498.
9. Keska A., Lutoslawska G., Mazurek K. Changes in Anthropometry and Selected Metabolic Parameters in Young Men During Their First Year of Study at a University of Physical Education // American Journal Mens Health. 2018. Mar. 12(2). P. 463–471. DOI: 10.1177/1557988317743151.
10. Sukhinina K. V. [et. al.]. Anthropometric indices of Irkutsk State University freshmen girls. Science and Technology // The collection includes 8th International Conference by SCIEURO (London, 23–29 April, 2017). 2017. N 1, Vol. 1. P. 37–43.

ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЖИМА, РАЦИОНА ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Кандидат биологических наук **К. В. Сухинина**¹

Студентка **Ю. А. Радкевич**¹

Преподаватель, аспирант **А. Н. Павлов**^{1,2}

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

² Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Были обследованы юноши и девушки, студенты-первокурсники Иркутского государственного университета. Всего было обследовано 538 человек, из которых 183 – юноши и 356 – девушки. Средний возраст всех обследованных составил $18,19 \pm 0,57$ лет. Средний возраст юношей составил $18,29 \pm 0,81$ лет, а девушек – $18,19 \pm 0,57$ лет. У всех первокурсников было проведено анкетирование с целью выявления особенностей рациона, режима питания и выявления признаков витаминной недостаточности. Также изучили и оценили физическое развитие (антропометрические показатели) у первокурсников. У девушек и юношей были установлены низкие показатели индекса массы тела (ИМТ), повышенное содержание внутреннего жира и недостаток воды в организме. Первокурсники характеризовались признаками витаминной недостаточности и макро и микроэлементозов как: бледность и сухость кожи, шелушение кожи и воспаление губ, слоистость ногтей, снижение памяти, апатия, раздражительность. Данные признаки свидетельствуют о недостатке витаминов группы А, В и недостатка кальция и калия в рационе питания. Большая часть студентов-первокурсников принимала пищу 3–4 раза в день дома и в столовой.

Ключевые слова: режим питания, рацион питания, первокурсники, физическое развитие, физическая подготовленность.

DAY REGIMEN CHARACTERISTICS, DIET AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF FRESHMEN

Assistant professor, Candidate of Biological Science **Sukhinina Ksenya Viktorovna**¹

Student **Radkevich Yulya Andreevna**¹

Lecture, Postgraduate **Pavlov Andrey Nikolaevich**^{1,2}

¹ Irkutsk State University, Irkutsk, Irkutsk

² Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

Freshmen boys and girls of the Irkutsk State University took part in the research. 183 boys and 356 girls were examined – in total 538 people. The mean age of the survey sample was $18,19 \pm 0,57$ years. The average age of the young men was $18,29 \pm 0,81$ years, and the girls – $18,19 \pm 0,57$ years. All freshmen answered questionnaire questions. It helped to identify dietary habits, eating habits and reveal signs of vitamin deficiency. Also, physical development (anthropometric indicators) of freshmen was in focus. Girls and boys had low body mass index (BMI), increased internal fat content and lack of water in the body. Freshmen had the signs of vitamin deficiency and macro and microelementoses like: pallor and dryness of the skin, peeling of the skin and inflammation of the lips, layering of the nails, memory loss, apathy, irritability. These signs indicate lack of vitamins A, B and lack of calcium and potassium in the diet. Most of the freshmen had meals 3–4 times a day at home and in a canteen.

Keywords: diet, diet, freshmen, physical development, physical fitness.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи [7, с. 522]. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества [2, с. 28]. Успешная подготовка высококвалифицированных кад-

ров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи. Жизнь студента очень насыщена и разнообразна, отличается сильным перенапряжением нервной системы и отсутствием желания следить за своим здоровьем [12, с. 123]. На организм студентов, особенно начальных курсов, большое влияние оказывает изменение, привычного им, уклада жизни. В этот непростой период для нормального функционального состояния рациональное питание играет немаловажную роль [8, с. 25]. Учащаяся молодежь должна рассматриваться как профессионально-производственная группа населения определенной возрастной категории, объединенная специфическими особенностями труда и условиями жизни. Учитывая эти факторы, целесообразно выделить студентов в особую группу. При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания по ряду основных компонентов – низкое содержание белков животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамин [10, с. 36].

Известно, что пища является единственным источником энергии и пластических веществ, необходимых для жизнедеятельности, роста и развития организма. С пищей должны поступать вещества, которые не синтезируются в организме, пищевые волокна и некоторые биологически активные вещества, необходимые для функционирования желудочно-кишечного тракта [3, с. 56].

Согласно теориям сбалансированного питания, жизнедеятельность организма возможна при условии поступления в организм с пищей в нужных для организма количествах и соотношениях белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

Современная наука доказывает, что изменяя характер и режим питания можно положительно влиять на все системы и процессы в организме человека, повысить его иммунитет, жизненную активность, воздействовать на многие заболевания, замедлить процесс старения и т. д. [4, с. 40]. В связи с этим, изучение рациона, режима питания у студентов является весьма актуальным.

Согласно результатам многочисленных исследований, уровень развития физических качеств человека отражает качества, представляющие собой сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей с приобретенными в процессе жизни и тренировки опытом [5, с. 230; 13, с. 80]. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека [7, с. 56; 15, с. 12]. Морфологические особенности человека (пропорции, тотальные размеры тела и его состав) определяют его физическое развитие и связанные с ним функциональные возможности [5, с. 356; 12, с. 399]. Состав тела (содержание костной, мышечной жировой массы тела) у студентов на 1-м курсе изучается зарубежными авторами [14]. Однако особый интерес пред-

ставляет изучение компонентного состава тела у студентов в зависимости от режима и рациона питания.

Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Таким образом, физическое развитие играет важную роль в успешной профессиональной деятельности будущего специалиста.

В связи с вышесказанным, цель данной научной работы заключалась в изучении режима, рациона питания и уровня физического развития у студентов-первокурсников. Были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить режим и рацион питания у первокурсников.
2. Провести оценку частоты встречаемости признаков витаминной недостаточности и макро-, микроэлементозов у первокурсников.
3. Оценить физическое развитие у юношей и девушек, студентов первого курса.

Объект и дизайн исследования

Объектом исследования были юноши и девушки, обучающиеся на первом курсе Иркутского государственного университета. На 10 факультетах: геологический, химическом, географическом, биолого-почвенном, исторический, физическом, ИФИЯМ, ИМЭИ, ИСН, ФСир.

Количество все обследованных студентов составило 538 человек, из которых 183 юношей и 356 девушек, средний возраст всех обследованных был $18,19 \pm 0,57$ лет. Средний возраст юношей составил $18,29 \pm 0,81$ лет, а у девушек $18,19 \pm 0,57$ лет.

У всех студентов в начале учебного года (1-й курс, 1-й семестр) в сентябре–октябре 2017 г. было проведено анкетирование с целью выявления особенностей рациона и режима питания; также было проведено анкетирование на наличие косвенных признаков витаминной недостаточности и изучение физического развития (изучение и оценка антропометрических показателей).

Методы исследования

1. Метод анкетирования. Была использована анкета изучения режима и рациона питания и признаков витаминной недостаточности.
2. Антропометрические методы исследования. Использовали стандартные методики определения роста и веса тела и вычисления индекса массы тела (ИМТ) [1, с. 20; 9, с. 120]. Также применяли метод биоимпедансометрии – метод диагностики компонентного состава тела путем измерения электрического сопротивления участков тела в разных зонах. Он подходит для определения расхода калорий организмом. Все данные обрабатываются специальной компьютерной программой и используются для диагностики разнообразных заболеваний, а также выбора правильно-

го метода лечения. При помощи данного метода диагностики можно определить количество жидкости в организме, скорость основного обмена (основной метаболизм), содержание мышечной массы (общая масса мышц в теле), содержание жировой массы (количество жира в организме).

3. Статистические методы обработки данных. Для статистической обработки данных использовалась программа Microsoft Office Excel 2010 и программа Past 3 – компьютерная программа для статистической обработки данных на персональном компьютере. Вычисляли *среднюю арифметическую, среднее квадратическое отклонение, ошибку средней* [7, с. 80].

Результаты и обсуждения

При проведении исследования были получены следующие результаты. Из 422 опрошенных студентов, 74 % (312 человек) являлись жителями городской местности и 24 % (108 человек) студентов – жители сельской местности. Значения средних антропометрических показателей исследуемых студентов, приведены в табл. 1.

Таблица 1

Антропометрические показатели студентов-первокурсников ИГУ

	Рост (м)	Вес (кг)	ИМТ (кг/м ²)	ММТ (кг)	ЖМТ (кг)	% жира	Кол-во воды (%)
Все студенты (n = 422)	1,65±0,04	61,1±8,93	21,13±2,23	46,5±7,6	18,6±6,9	28,8±8,5	34,1±5,5
Юноши (n = 154)	1,79±0,06	69,54±9,03	21,71±2,40	55,5±4,3	18±6	23,4±5,2	40,6±3,1
Девушки (n = 268)	1,65±0,05	56,73±6,52	20,84±2,19	40,4±3,4	18,9±7,4	32,4±10	29,7±2,4

Показатели роста у юношей находились в пределах нормы, показатели веса тела – ниже среднего. У девушек показатели роста и веса тела находились в пределах нормы. Показатель ИМТ у юношей и девушек соответствовал норме и находился ближе к нижней границе нормы. Показатели ММТ у девушек и юношей соответствовали норме и были ближе к верхней границе нормы. Содержание ЖМТ у девушек было в пределах нормы, а у юношей выше нормы. Процентное содержание внутреннего жира у девушек и юношей выходило за верхние границы нормы, что может говорить о малоактивном образе жизни. Количество воды в организме у студентов было недостаточно.

Далее изучили режим и рацион питания первокурсников (табл. 2).

Было установлено, что для большинства первокурсников, а именно 66,4 % (280 чел.), характерно 3–4 разовое питание, 5 и более раз питаются 5,8 % студентов (24 чел.) и 27,2 % (115 чел.) исследуемых студентов питаются 1–2 раза в день.

Таблица 2

Характеристика питания

Кратность приемов пищи (количество раз)	Количество человек (%)	Качество питания	Количество человек (%)
1–2	27,2	Сбалансированное	62,1
3–4	66,4	Преимущественно углеводное	30,1
5 и более	5,8	Недостаточное по объему и составу	6,9

Только 62,1 % (262 чел.) студентов придерживаются сбалансированного питания 30,1 % (127 чел.) и употребляют преимущественно углеводную пищу, а 6,9 % (29 чел.) имеют качество питания, недостаточное по объему и составу.

В результате анкетирования студентов был получен график (рис.1) наличия ряда признаков, которые указывают на витаминную недостаточность и недостаточность макро- и микроэлементов.

Для большинства первокурсников были характерны такие признаки витаминной недостаточности и макро и микроэлементозов как: бледность и сухость кожи (27,9 % – 118 чел.), шелушение кожи и воспаление губ (18,2 % – 77 чел.), слоистость ногтей (20,9 % – 88 чел.), снижение памяти (21,3 % – 90 чел.), апатия (25,6 % – 108 чел.) и раздражительность (27 % – 114 чел.).

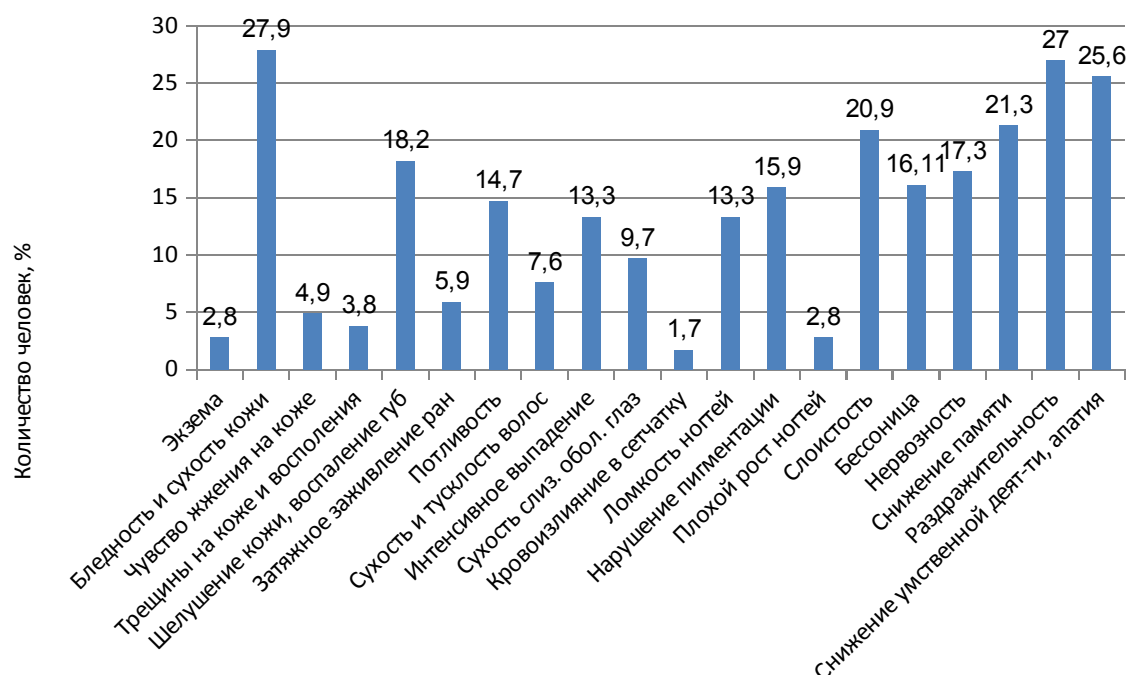


Рис. 1. Признаки витаминной недостаточности и макро- и микроэлементозов у студентов-первокурсников

Таким образом, мы установили, что большая часть студентов-первокурсников питается 3–4 раза в день и имеют такие симптомы, как бледность и сухость кожи, слоистость ногтей, снижение памяти, апатия и раздражительность.

Данное исследование показало, что в качестве места для приема пищи 72,5 % (305 чел.) опрошенных студентов-первокурсников, выбирают дом и столовую, остальные 26,5 % (113 чел.) питаются исключительно дома.

Из полученных данных мы выяснили, какой из приемов пищи, является главным для студентов (рис. 2), а также как часто студенты на протяжении дня испытывают голод, перекусывают чем-либо между основными приемами пищи, и употребляют жидкости, такие как вода, соки, газированные напитки (рис. 3).

Согласно данным нашего исследования, главным приемом пищи для первокурсников является завтрак для 35,5 % (160 чел.), обед для 34,5 % (146 чел.) и ужин для 30 % студентов (127 чел.)



Рис. 2. Характеристика приема пищи у первокурсников

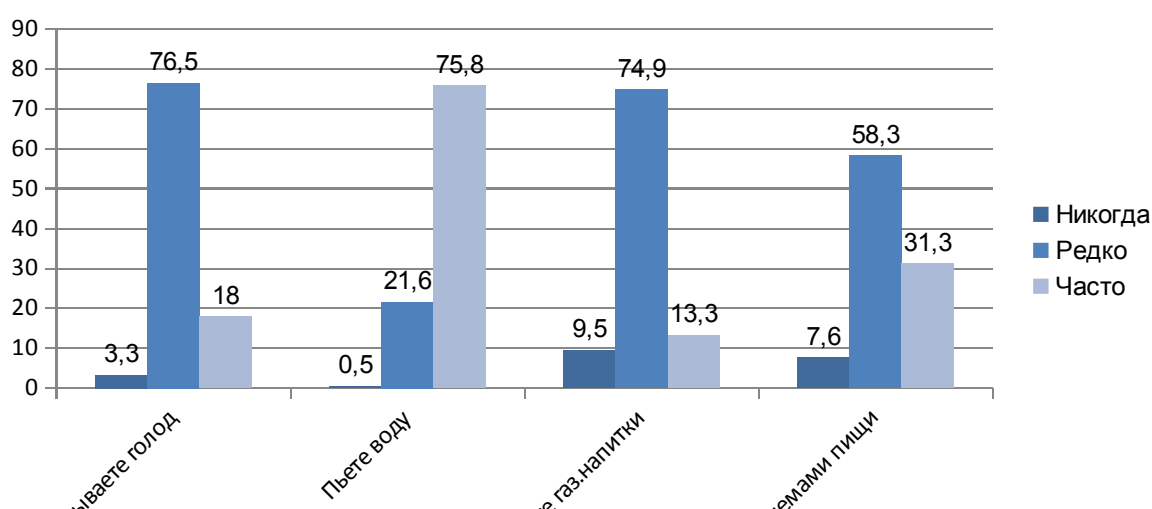


Рис. 3. Частота ощущения голода, потребления жидкости и перекусов в течение дня

Доказано, что человеку необходимо питаться 5-6 раз в день, чтобы его пищеварение работало нормально и организм не испытывал чувство голода. Исследуемые студенты, 3,3 % (14 чел.) указали, что никогда не испытывают голода, 76,5 % (323 чел.) испытывают чувство голода, но редко, и 18 % (76 чел.) испытывают это чувство часто. Это можно объяснить тем, что кто-то перекусывает, кто-то грызет между приемами пищи, а именно, 31,3 % (132 чел.) часто перекусывают, 58,3 % (246 чел.) редко, 7,6 % (32 чел.) ничего не грызут, не перекусывают между основными приемами пищи.

Также в течение дня для нормальной жизнедеятельности организма человеку необходимо употребление жидкости. Наше исследование показало, что 0,5 % студентов (2 чел.), вообще не употребляют воду в чистом виде, 21,6 % студентов (91 чел.) редко употребляют и 75,8 % (320 чел.) часто пьют воду. Из них, часто пьют соки и газированные напитки 13,3 % (56 чел.), 9,5 % (40 чел.) никогда не пьют их, а остальные 74,9 % (316 чел.) позволяют себе иногда выпить соки или газированные напитки.

Основная масса исследуемых первокурсников питаются дома и в столовой, часто пьют воду, редко испытывают голод и перекусывают между приемами пищи.

Проведенная работа показала, что у студентов имеются признаки нехватки витаминов группы В, витамина А и С. Это говорит о том, что качество питания не рациональное, в организм поступает недостаточное количество витаминов и минералов.

Выводы

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для 60 % первокурсников было характерно сбалансированное питание и 3–4-разовый прием пищи в день.
2. У девушек и юношей наиболее часто встречались следующие признаки витаминной недостаточности и макро- и микроэлементозов: бледность и сухость кожи, шелушение кожи и воспаление губ, слоистость ногтей, снижение памяти, апатия, раздражительность.
3. У юношей и девушек установлена тенденция в виде повышенного содержания внутреннего жира и недостатка воды в организме.
4. У юношей-первокурсников установлено повышенное содержание жировой массы тела при нормальных показателях индекса массы тела.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что физическое развитие девушек и юношей-первокурсников было нормальным, но при исследовании компонентного состава тела было установлено, что у всех первокурсников было повышенное содержание внутреннего жира, недостаток воды в организме, в тоже время юноши характеризовались повышенным содержанием общей жировой массы

тела при показателях индекса массы тела ближе к нижней границе. В итоге, наше исследование доказало, что рацион питания большинства первокурсников был сбалансированным. Полученные результаты имеют практическую значимость, так как могут быть использованы при проведении мониторинга исследования социальных и физических показателей у студентов в период всего обучения в вузе.

Литература

1. Алимов А. В. Техника и методика антропометрических измерений: Практическое пособие для медицинских сестер и инструкторов физкультуры. М. : Медгиз, 1975. 30 с.
2. Борисова О. А., Алексеев Н. И., Симаков В. В. Изучение физического развития и функционального состояния у студентов-первокурсников МГОУ за последние три года // Личность и общество: актуальные проблемы педагогики и психологии : материалы Междунар. заоч. науч.-практ. конф. (27 нояб. 2012 г.). Новосибирск : Изд. СибАК, 2012. Ч. 1. 146 с.
3. Борисова О. О. Питание спортсменов. М. : Сов. спорт, 2007. 132 с.
4. Выдревич Г. С. 50 правил здорового питания. М. : Эксмо / Терция, 2007. 64 с.
5. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учебник. М. : Владос, 2005. 462 с.
6. Состояние здоровья и особенности образа жизни студентов-первокурсников Иркутского государственного университета / Л. И. Колесникова [и др.] // Фундамент. исслед. 2015. № 1 (ч. 3). С. 522–527.
7. Кучкин С. Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности. Волгоград : ВГИФК, 1994. 104 с.
8. Любимова З. В., Маринова К. В., Никитина А. А. Возрастная физиология : учебник. М. : Владос, 2003. Ч. 1. 304 с.
9. Мартиросов Э. Г. Методы определения и оценки физического развития. Спортивная медицина и лечебная физкультура / под ред. А. И. Журавлевой, Н. Д. Граевской. М. : Медицина, 1993. С. 117–138.
10. Пшендин А. И. Рациональное питание спортсменов. М. : Высш. шк., 2005. 240 с.
11. Радкевич Ю. А., Сухинина К. В. Особенности рациона питания студентов с различным уровнем физической подготовленности // Материалы Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 70-летию кафедры физкультурно-оздоровит. центра ИГУ (Иркутск, 23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 121–129.
12. Синдеева Л. В., Николаев В. Г., Казакова Г. Н. Компонентный состав тела как показатель физического здоровья молодежи (на примере студенток медицинского ВУЗа) // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. 2012. № 1. С. 398–401.
13. Сухинина К. В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов : учеб. пособие. Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2009. 114 с.
14. Hervas G. [et. al.]. Nutrients // Physical Activity, Physical Fitness, Body Composition, and Nutrition Are Associated with Bone Status in University Students. 2018. Jan 10. 10(1). pii: E61. DOI: 10.3390/nu10010061.
15. O'Connor John S. Physiology of physical training / John S. O'Connor, William Park // Ann Med Milit Belg. 1994. Vol. 8, N 3. P. 10–15.

О КОНЦЕПЦИИ РАЗРАБОТКИ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Кандидат педагогических наук, профессор **В. А. Уваров**¹
Научный сотрудник **Т. А. Булавина**¹

¹ Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, Москва

Изложены отдельные положения концепции о методологии разработки нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Ключевые слова: нормативные требования, физические качества, оценка физической подготовленности, трудности выполнения.

ON THE CONCEPT OF DEVELOPING STANDARDS FOR ASSESSING PHYSICAL FITNESS OF THE POPULATION

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **Vladimir Avtonomovich Uvarov**¹
Junior Researcher **Tatyana Aleksandrovna Bulavina**¹

¹ Lomonosov Moscow State University, Moscow

The paper presents some provisions of the concept of the methodology for the development of regulatory requirements of the all-Russian sports complex GTO.

Keywords: regulatory requirements, physical abilities, assessment of physical fitness, the difficulty of execution.

Процесс физического воспитания требует инструмента для оценки его эффективности. Таким инструментом являются нормативные требования, которые устанавливают этапы достижения определённого уровня развития основных физических качеств для населения разного пола в определённые возрастные периоды [2, с. 49].

Учёные и практики предлагают различные варианты подходов к оценке физической подготовленности населения:

- а) бальная система оценки в диапазоне от 3 до 20 баллов и выше;
- б) комплексная оценка с применением таблиц очков различного диапазона (от 45 до 1000 очков);
- в) нормативные требования с учётом индивидуальных признаков физического развития;
- г) твёрдые уровни нормативов заданной трудности выполнения (бронзовый, серебряный, золотой знаки).

Каждый из перечисленных подходов имеет определённые положительные и отрицательные стороны.

В настоящее время в Российской системе физического воспитания принята оценка физической подготовленности населения, базирующаяся на 3-х уровневой трудности, которая нашла реализацию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3, с. 175; 4, с. 143].

Следует подчеркнуть, что в Комплексе ГТО заложен принцип равнотрудности нормативов для бронзового, серебряного и золотого знаков для всех видов испытаний (тестов), ступеней Комплекса, лиц мужского и женского пола (рис. 1).

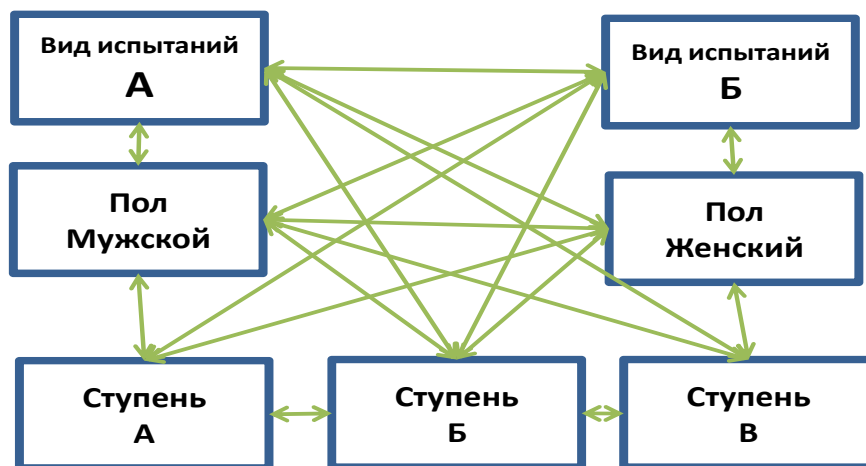


Рис. 1. Принцип равнотрудности нормативов ГТО

Научное обоснование и методология разработки нормативных требований изложена в публикациях [3; 4].

Действующие нормативы Комплекса ГТО разработаны на основе тестирования около 120 тыс. человек в 21-м субъекте Российской Федерации в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Для разработки нормативов в каждом виде испытаний каждой ступени Комплекса ГТО объём статистической информации составлял от 2 до 5 тыс. результатов, что свидетельствует о достаточной репрезентативности статистического материала.

Вместе с тем, в последнее время появляются отдельные публикации, в которых представлены данные о несоответствии трудности нормативов ГТО заложенным критериям, когда 20 % испытуемых могут выполнить нормативы в отдельном виде испытаний на золотой знак, 40 % – на серебряный и 10 % – на бронзовый, т. е. количество лиц, которым посильно выполнить нормативы 3 уровней, не превышает 70 % [3, с. 20].

Основной ошибкой представленных суждений является то, что выводы делаются на данных тестирования малочисленного объёма испытуемых (от 200 до 300 человек), а расчёты производятся основываясь на предположении о нормальном распределении результатов, в то время как практически во всех случаях имеет место ассиметричное.

Особо следует подчеркнуть, что полученные исследователями результаты базируются на данных физической подготовленности обеспеченными стандартной методикой процесса физического воспитания, в то время как заложенные в Комплекс нормативы требуют специальной подготовки, что и заложено в Положении о Комплексе ГТО.

Изложенное подтверждается методикой подготовки значкистов Комплекса ГТО, разработанной Т. С. Гильмутдиновым [1, с. 94], которая обеспечивает выполнение нормативов 60–80 % испытуемых.

Поддержано Грантом РФФИ, № 18-013-01171/18.

Литература

1. Гильмутдинов Т. С. Организация тестирования студенток к выполнению норм ВФСК ГТО в рамках учебных занятий по физвоспитанию // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сб. науч. тр. XV Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск, 2017. С. 93–97.
2. Кузьменко Г. А. Тенденции развития комплекса ГТО через обновление содержания процесса физического воспитания // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. (11–12 нояб. 2015 г.). Липецк : ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО ; М. : Перо, 2015. С. 47–51.
3. Симутин Е. А., Захаров Н. Е. Проблемы и перспективы введения нового комплекса ГТО в России // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 173–176.
4. Уваров В. А. «Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I–XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Вестн. спорт. ист. : науч.-метод. журн. 2017. № 1 (3). С. 9–31.
5. Уваров В. А., Новокрещенов В. В. Теоретико-методологические основы научного обоснования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) // Вестн. ИжГТУ им. М. Т. Калашникова. 2017. Т. 20, № 3. С. 142–147.

УДК 39:796(571.54)

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЭТНИЧЕСКОГО САМОСОЗНАНИЯ БУРЯТСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Студент **Р. В. Шантанов**¹

Старший преподаватель, аспирант **О. Ю. Александрович**^{1,2}

¹ Иркутский государственный университет, Иркутск

² Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Рассматриваются национальные виды спорта бурят как один из факторов этнической самоидентификации современной молодежи. Автор описывает значимость спортивных игр для современной бурятской семьи и семьи времен кочевнического образа жизни, их роль в родовом воспитании детей.

Ключевые слова: буряты, национальные виды спорта, самоидентификация, этнос, бурятская семья, молодежь, кочевничество.

THE ROLE OF NATIONAL SPORTS IN THE FORMATION OF ETHNIC IDENTITY OF MODERN BURYAT YOUTH (ON THE EXAMPLE OF THE BURYAT ETHNIC GROUP OF THE IRKUTSK REGION)

Student **Rodion Victorovich Shantanov**¹

Senior Lecturer, Graduate **Olga Yurievna Alexandrovich**^{1,2}

¹ Irkutsk State University, Irkutsk

² Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

In article the national kinds of sport of Buryats are considered as one of the factors of ethnic self-identification of modern youth. The author describes the importance of sports games for the modern Buryat family and a family of times of nomadic lifestyles, their role in the birth of children.

Keywords: Buryats, national sports, self-identification, ethnos, Buryat family, youth, nomadism.

В современном мире все больше актуализируется проблема самоидентификации нового поколения, которое в условиях глобализации и урбанизации все больше отдаляется от своих этнических корней, традиций и быта своего народа. Вследствие этого, мало кто понимает, что для представителя определенного этноса соответствуют определенные природно-климатические условия, комплекс материальной и духовной культуры, специфика быта и досуга, а также, что немало важно, виды пищи. Все это влияет на физическое здоровье, как всего этноса, так и одного этнофора.

В традициях бурят из глубины веков физическому здоровью подрастающего поколения уделяется большое внимание, которое можно заметить в национальных видах спорта. Они формировались столетиями под влиянием климатических условий, ландшафта и самого образа жизни бурятского этноса. К таковым исконно традиционным видам относят бухэ барилдаан (борьба), нуур харбаан (стрельба из лука), мори урилдаан (конные скачки), шатар (шахматы), нээр шаалган (разбивание костей), шагай наадан (игры костями). Все перечисленные игры по своему происхождению относятся к кочевническому образу жизни, следовательно, они больше акцентируют внимание на такие физические качества, которые способствовали бы благоприятной жизнедеятельности и выживанию в суровых степях.

Шатар был основной игрой среди пожилого населения бурят. Игра была предназначена только для мужчин и пользовалась большим почетом. Наблюдая за игрой, молодое поколение училось у стариков терпимости и тактичности. Игра являлась одним из факторов в укреплении межпоколенческой связи, была неотъемлемой частью процесса воспитания в семьях. Это благоприятно способствовало процессу отождествления индивида с родным этносом. Еще два столетия назад в каждом бурятском доме было место для настольной игры шатар, но сейчас же у иркутских бурят практически утерян данный вид спорта или замещен современными шахматами.

Старики также увлекались шагай наадан, но в качестве забавы ее больше предпочитали дети, потому что они испытывали свои качества ловкости и быстроты, которые необходимы каждому кочевнику. Предметами игры были «шагай» – бараньи лодыжки, каждая из которых при определенной постановке символизирует пять священных животных бурятского народа: хонин (овца), ямаан (коза), тэмээн (верблюд), морин (лошадь), ухэр (корова). Перечисленные животные были главным ско-

том в хозяйстве бурятского народа. И с помощью игры дети четко понимали важность каждого из них для кочевания племени или семьи с одного места на другое. Можно с уверенностью сказать о том, что данная игра была одним из главных компонентов этнопедагогического воспитания в семьях. На данный момент оно утеряно в большинстве районов Усть-Ордынского округа как вид спорта или развлечения. Причиной этому, несомненно, служит компьютеризация и модернизация образовательных учреждений и универсализация самого образовательного процесса, которая требует большего внимания и усидчивости со стороны учащихся. А также и оседлый образ жизни, который на данный момент у бурят Прибайкалья продолжается с начала XX в.

Любой бурятский праздник в старину завершался игрой разбивания хребтовой кости быка или коровы – һээр шаалган. Основной пищей на столе было мясо и считалось что, когда мужчины разбивали ладонью кость, они отпускали душу животного на свободу, тем самым отдав дань уважения духам местности. С давних пор при помощи этой игры бурят-монголы развивали свои силу, ловкость и расчётливость, прививали мальчикам ценности любви к родной земле, учили их почитать домашних животных и природу. А также молодые богатыри могли продемонстрировать свои силовые навыки перед стариками, чтобы показать себя как человека готового завести семью. Поэтому этот спорт составляет один из «девяти доблестей мужчины» («Эрын юһэн габьяа») бурятского этноса, в перечень которых входят и такие виды спорта как стрельба из лука, верховая езда, умение бороться. На сегодняшний день һээр шаалган становится игрой для массовых культурных и спортивных мероприятий, в которой мужчины могут заработать. Следовательно, постепенно теряется значимость этой игры как способа воспитания будущих семьянинов, что негативно влияет на этническое самосознание подрастающего поколения.

Говоря о «девяти науках бурятского мужчины», в него входят следующие умения: 1) агнаха – охотиться, 2) эбэр номын хубшэ татаха – натягивать тетеву рогового лука, 3) урилдаанай мори унаха – быть наездником, 4) барилдаха – бороться, 5) наймаар могойшолоод минаа гурэхэ – плести кнут из восьми ремешков, 6) гурбилаа шудэр томохо – вить путы треножки для лошади, 7) дархалха – быть кузнецом, 8) урлаха – мастерить и 9) һээр шааха – разбивать хребтовую кость. Всем этим наукам мальчиков учили с малых лет, так как кочевники постоянно вели военные действия с соседними племенами и вели охоту, поэтому нужна была хорошая физическая подготовка, чтобы суметь защитить и материально обеспечить свою семью. В 3-4 года детей учили борьбе. Отцы брали их с собой на охоту, где они несли стрелы и предметы для охоты, тем самым на практике познавая искусство стрельбы из лука. В 5 лет мальчики уже становились наездниками. К 10 годам они овладевали

всеми навыками военного дела, ведения скотоводства и охоты. Следовательно, автор замечает, что межпоколенческая преемственность от отца к сыну осуществлялась в полной мере, что очень важно при этнической самоидентификации подростка. Процесс отождествления себя со своей этногруппой у индивида начинался еще с того времени, как он только начинал ходить. В большинстве современных бурятских семей этому отдается не первостепенная и, даже, не второстепенная роль. Поэтому процесс самоидентификации зарождается у индивида самостоятельно, когда он осмысляет свое место в обществе, а не в следствии воспитания родителей. На данный момент условия жизни в сложной разветвленной инфраструктуре, развитие сетей в интернете и потребность в постоянном материальном обеспечении в городе создает проблему для обучения своих детей и развития самим в направлении «девяти доблестей мужчины», к тому же, что не удивительно, условия жизнедеятельности полностью противоположны кочевническим.

На основе данного перечня наук у бурят зарождаются «Игры трех мужей» – «Эрын гурбан наадан», в которых идет состязание лучников, борцов и наездников. В средневековье данная игра проводилась уже на постоянной основе, так как стали учащаться военные походы и была острая необходимость в физически подготовленных людях для защиты границ. Как описывает этнограф М. Н. Хангалов, по завершению больших молебнов, которые чаще совершались на священных горах, мужчины спускались на равнину и устраивали соревнования [1, с. 9]. Сильнейший борец получал звание «Баатар» («Богатырь»), самый меткий лучник – «Мэргэн» («Меткий»), лучший наездник и его конь пользовались почетом и уважением среди односельчан.

Бухэ-барилдаан (борьба) был обязательным элементом в системе воспитания бурятских семей, которая укрепляла духовную связь отца и сына, а также с другими представителями рода и местности. При обучении подросток не только осваивал борцовские навыки, но и развивал другие личностные качества: координацию, точность, выдержку, расчетливость, смелость и ловкость. Учился определять эмоциональное состояние своего соперника, его психофизическую подготовку [2, с. 9]. Необходимо отметить и то, что при становлении личности данный вид спорта способствовал возложению в характере ребенка уважительного отношения к людям, в особенности к старшим.

Һуур харбаан (стрельба из лука) развивал в ребенке сосредоточенность, хладнокровность и терпимость. Особыми подарками для мальчика на праздник были именно лук и стрелы, с которыми он мог смело идентифицировать себя со взрослыми кочевниками и охотниками. В процессе охоты у отца все больше росло доверие к своему сыну, который по достижению совершеннолетия вводился в курс всех семейных дел, а некоторые из них отец полностью отдавал под его ведение [2,

с. 120–124]. Тем самым уже в возрасте 14–16 лет подросток становился взрослым. Такая специфика воспитания встречалась во всех этносах, которые вели кочевнический образ жизни.

Мори урилдаан (конные скачки) были первостепенными для любого мальчика, так как конь был самым близким другом любого мужчины. С пяти лет все представители мужского пола в семье способствовали развитию искусства верховой езды у ребенка, в которую входили обучение выезде, запряжке и распряжке коня, распознавание по экстерьеру жеребца будущего хорошего скакуна [2, с. 120–124]. Умение ухаживать за своей лошадью предполагало знания и навыки кузнечного дела, которые требовали огромного труда и освоение этого ремесла. Когда у мальчика появлялся собственный конь, он должен был изготовить для него упряжь: узду (хазаар), удила (хазаарай аман), поводья (жолоо), недоуздок (ногто), подгрудник (хударга), седло (эмээл), луки седла (бүүргэ), подушку седла (маюуза), тебеньки (дэбэһэн), стремяна (дүрөө), чепраки (дүрөөбшэ, кожаные пластины между седлом и стремянем), торока (ганзага, ремешки у седла для привязывания вьюка) и подхвостник (һэмэлдэргэ). Все это должно быть художественно оформлено из металла, в частности из серебра. Тем самым будущий наездник развивал качества дисциплинированности, ответственности и, конечно, многие физические навыки, в том числе мелкую моторику рук. Обучение мужчинами ребенка конному спорту и ухаживания за животным укрепляло сознание мальчика в принадлежности к тому или иному роду, следовательно, и к определенному этносу.

На сегодняшний день многое из вышеописанного потеряно во времени, «Игры трех мужей» рассматриваются современной молодежью как развлечение или соревнование, для большинства участие в этих видах спорта – это средство заработка. Данное разнообразие видов спорта говорит о ведущей роли мужчин в бурятских семьях, в которых материальную основу бытия составляли именно они. В современном воспитании мальчиков большую роль играют женщины, что негативно влияет на межпоколенческую преемственность характера, становлению личностных качеств и, конечно, на состояние физического здоровья и психической устойчивости. Вследствие этого, можно увидеть нарастание проблемы самоидентификации бурятской молодежи, изменения уровня толерантности в межкультурных отношениях.

Сохранение и развитие национальных видов спорта сегодня проявляется в проведении массовых культурно-спортивных мероприятий. Самым ярким самобытным событием у бурят со времен традиционного общества является Сур-Харбан, который проводился в масштабе селений и включал только борьбу, стрельбу из лука и конные скачки. С прошлого столетия в Усть-Ордынском округе он был адаптирован на окружной уровень, собиравший все шесть районов, и дополнен волейбо-

лом, футболом, легкой атлетикой и другими видами спорта. Сегодня он является областным и в нем принимают участие спортсмены со всей Иркутской области. Данный спортивный праздник, хоть перестает быть аутентичным, он все же имеет значимость для каждого бурята.

Если в Европе с античных времен проводятся Олимпийские игры, то в Азии проходили такие же по масштабу Ёрдынские игры, главным местом проведения которого является местность около горы Ёрд Ольхонского района Иркутской области и собирает лучших спортсменов Азии. Спортивные состязания именуются как «Игры Баторов (богатырей) Срединного мира» и включают не только бурятские виды спорта, но также и виды спорта других народов. До XX в. игры проводились на постоянной основе и были обязательным мероприятием для каждого этноса Сибири. Только в прошлом столетии они ушли в забвение и возрождены 2001 г. Эти игры формируют у подрастающего поколения чувство общности со своим народом, его особенного места в мире, уважительное отношение к представителям других этнокультур, а также прививают любовь к национальным видам спорта. Помимо борьбы, стрельбы из лука и конных скачек, мужчины соревнуются в метании 10-килограммовых камней, переносе камней весом от 110 до 125 кг, якутских национальных прыжках, перетягивании палок, забеге вокруг горы Ёрд, а также в стрижке овец. На данный момент установлена периодичность проведения этой олимпиады – раз в два года, что чередуется с другим масштабным фестивалем «Алтаргана» [3].

Международный бурятский фестиваль «Алтаргана» также вносит большой вклад в сохранение и развитие традиций и обычаев бурятского народа, в спортивные мероприятия которого входят только национальные игры бурят. «Алтаргана» играет важную функцию консолидации бурятского этноса, который сегодня располагается в странах Монголии, Китая, а в России в Забайкальском крае, Республике Бурятия и Иркутской области. Раздробленность бурятского этноса является причиной многих негативных последствий. Автор считает, что это единственное мероприятие, которое собирает весь бурятский этнос, проводит с максимальной аутентичностью национальные соревнования, что, несомненно, способствует приобщению молодежи к родному этносу.

Таким образом, необходимо актуализировать методику воспитания через национальные виды спорта в образовательных учреждениях всех уровней, так как на сегодняшний день семья не способна в полном объеме осуществить передачу социального опыта предшествующих поколений в силу активного участия в процессах глобализации, урбанизации и унификации всех сфер жизнедеятельности. Образование в русле обучения национальным видам спорта должно получить поддержку общественности, политической элиты, СМИ и различных организаций. По мнению автора, это способно улучшить функционирование этнопедаго-

гики и популяризировать ее как неотъемлемую часть духовного и физического воспитания подрастающего поколения. Но также необходимо понимать и то, что все зависит от отдельно взятой семьи и ее членов, которые сами определяют вектор развития нового члена общества. Поэтому необходима большая пропаганда бурятского спорта и вышеперечисленных спортивно-массовых мероприятий, направленных на сохранение традиций этноса, что может стать основным фактором в формировании этнической самоидентификации.

Литература

1. Бымбыгыденова С. Б. О теоретических исследованиях классического спорта и национальных спортивных игр бурят: социологический анализ. [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. 2014. № 8. С. 49–53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-teoreticheskikh-issledovaniyakh-klassicheskogo-sporta-i-natsionalnyh-sportivnyh-igr-buryat-sotsiologicheskii-analiz> (дата обращения: 01.02.18).
2. Дамбаева А. Н. Традиционная система воспитания бурят. [Электронный ресурс] // Вестн. Бурят. гос. ун-та. 2012. № 15. С. 120–124. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/traditsionnaya-sistema-vospitaniya-buryat> (дата обращения 02.06.18).
3. Ёрдынские игры 2017 [Электронный ресурс] : сайт. Иркутск, 2017. URL: <http://erdy.ru/> (дата обращения 02.06.18).

УДК 159.99

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Старший преподаватель **И. В. Эльрих**¹

Старший преподаватель **А. К. Шегай**¹

Старший преподаватель **Г. Т. Таликова**¹

¹Частное учреждение Академия «Болашак», Казахстан, Караганда

Рассматривается проблема профессионального выгорания учителей общеобразовательных школ. Выделены основные факторы обуславливающие выгорание педагогов, такие как ежедневная психическая перегрузка, высокая ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты и т. д. Рассмотрены личностные характеристики педагогов, способствующие успешности профессиональной деятельности.

Ключевые слова: образование, профессиональное выгорание, педагог, профессиональная деятельность, процесс воспитания, эмоциональный стресс.

THEORETICAL ASPECTS OF THE STUDY OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF SECONDARY SCHOOLS

Senior Teacher **Elrikh Irina Vladimirovna**¹

Senior Teacher **Shegai Anel Kanatovna**¹

Senior Teacher **Talikova Galiya Tyulyakovna**¹

¹ Private institution Academy «Bolashak», Kazakhstan, Karaganda

The article deals with the problem of professional burnout of teachers in general education schools. The main factors that determine the burnout of teachers, such as daily mental overload, high responsibility for students, an imbalance between intellectual and energy costs and moral and material compensation, role conflicts, etc. are singled out. The personal characteristics of teachers, contributing to the success of professional activity, are considered.

Keywords: education, professional burnout, teacher, professional activity, upbringing process, emotional stress.

Образование признано одним из важнейших приоритетов долгосрочной Стратегии «Казахстан – 2050». Общей целью образовательных реформ в Казахстане является адаптация системы образования к новой социально-экономической среде. Задачи создания современной системы образования, внедрение инновационных форм и методов обучения предъявляют все более высокие требования к личности и профессиональной компетентности педагогических работников [1, с. 2].

В Республике Казахстан бурно проходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний [3, с. 235].

На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «профессионального выгорания». При этом очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические и медицинские технологии, которые направлены на сохранение здоровья педагога, снижающих риск формирования синдрома «профессионального выгорания» и появления кризиса профессии в целом.

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, приобрела особую актуальность в XXI в. – веке наук о человеке, среди которых консолидирующее место принадлежит психологии.

К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся. Кроме того, большинство школьных педагогов – женщины, поэтому к

профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей.

Проблема профессионального выгорания педагогов, при всем разнообразии работ зарубежных Маслач С., Аронсон Е, Пинес А, российских исследователей Форманюк Т. В., Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С., Мальцева Н. В., Орел В. Е., а в последние годы и казахстанских педагогов Кудайкулов М. А., Джусубалиева Д. М. и др., остается на сегодняшний день открытой и актуальной для теоретического и экспериментального изучения.

Не вызывает сомнения, что любая профессиональная работа, помимо физических и психологических особенностей имеет основанием личностные качества, содействующие успеху деятельности человека. В первую очередь это относится к профессиям, где объектом профессиональной активности человека выступает другой человек, и взаимодействия «человек – человек» зависят от качеств того и другого.

Профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов деятельности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов.

Профессию педагога относят к профессиям высшего типа по признаку необходимости постоянной рефлексии на содержание предмета своей деятельности. Таким образом, не вызывает сомнения то, что педагог должен обладать определенной суммой высоких личностных качеств. Педагогическая литература переполнена попытками обозначить качества, без которых нет успеха педагогической работы. Но такие попытки обычно оканчиваются перечислением достоинств современного человека, таких как гуманизм, честность, справедливость, трудолюбие и прочих столь, же прекрасных черт достойного человека, но не являющихся производными определенной профессии [8, с. 73].

В современном обществе повышаются требования к качеству жизни и профессиональной деятельности. В то же время усиливается воздействие на человека разнообразных стрессогенных факторов таких, как увеличение темпа современной жизни и объема получаемой информации, виртуализация общества, перемены в социальной жизни, ухудшение экологической обстановки и др.

Профессиональной деятельности принадлежит существенное место в жизни человека. При этом роль профессии носит не только позитивный, но порой негативный и даже разрушительный характер по отношению к личности.

Щуркова Н. Е. в своей работе «Классное руководство» говорит о том, что если исходить из сущности и содержания профессии педагога, то первая основная черта – это интерес к жизни. Влияние этой личностной черты на содержание и характер работы педагога чрезвычайно сильное, и тем более сильное, что оно незаметно даже самому учителю. Дет-

ство, так равнодушно к жизни, не прощает равнодушия к жизни кого-либо, тем более, если такое равнодушие проявляет педагог. Интерес к жизни – условие работы с детством, это условие эффективного воспитания, так как воспитание непременно ориентировано на формирование способности быть счастливым, а в основе такой способности лежит принятие жизни как таковой в качестве великого дара природы [7, с. 156].

Вторая личностная характеристика, способствующая успешности работы с детьми – это интерес к человеку как к таковому. Под ним подразумевается общее отношение к человеку как к феномену в системе живых организмов на земле. Когда внимание к разного рода личностным проявлениям «Я» человека связано с познанием человеческой души, с уважением индивидуальности, с признанием права человека на особенности и несходство с другими людьми и когда в отношении к человеку сохраняется ценностная позиция вне зависимости от характеристик этого человека. Если педагогу интересен человек как таковой, легко решается целый ряд проблем. Решается пресловутый вопрос любви к ребенку, потому что педагогу при наличии интереса к человеку интересен каждый воспитанник. Нельзя любить сотни и тысячи людей, с которыми приходится работать педагогу в течение своей профессиональной жизни – для этого не хватит духовных и физических сил. Но, имея интерес к человеку, работать с множеством детей при всей сложности и тонкости этой работы легко, если обеспечена профессиональная компетентность. Интерес к человеку помогает обрести профессиональное равновесие и устоять на профессиональной высоте, а значит, трезво оценивать суть проблемы и пути ее решения.

Третья важная характеристика – это интерес к культуре. Как личностная характеристика он, с одной стороны, является условием успешности профессиональной работы педагога, а с другой стороны эта черта личности развивается в процессе воспитания. В понятие культуры входит все, что возделывается человеком, все, что стало преобразованием натуры. Когда речь идет об интересе к культуре педагога, то имеется в виду широкая палитра его интересов к технике, науке, искусству, устройству быта, политическому устройству общества, морали, экономике, гигиене и других форм созидания в мире [7, с. 158].

Интерес к культуре у педагога означает не только собственное ознакомление с фактами развивающейся мировой культуры, но и формирование у детей такого пристального внимания к данным фактам, не только преобразование собственной жизни, но и приобщение детей к корректированию привычного содержания и хода жизни в согласии с достижениями мировой культуры, не только личное оценивание происходящего в культуре, но непременно целенаправленное приобщение детей к аналитической работе ума в оценивании культурных продвижений либо падений.

Одно из самых сильных противоречий воспитания состоит в том, что педагог является представителем вчерашней культуры, ему же приходится выступать в роли представителя сегодняшней, хотя он ею владеет в недостаточной степени, а иногда и вовсе далек от нее. Однако это противоречие преодолевается: приобщая детей к культуре, педагог сам овладевает тем, что прививает детям.

Обозначим теперь профессиональные качества, обеспечивающие успешное педагогическое общение и взаимодействие учителя с учащимися:

- наличие потребности и умений общения, общительность, коммуникативные качества;
- способность эмоциональной эмпатии и понимания людей;
- гибкость, оперативно-творческое мышление, обеспечивающее умение быстро и правильно ориентироваться в меняющихся условиях общения, быстро изменять речевое воздействие в зависимости от ситуации общения, индивидуальных особенностей учащихся;
- умение ощущать и поддерживать обратную связь в общении, умение управлять собой, своим психическим состоянием, своим телом, голосом, мимикой, умение управлять настроением, мыслями, чувствами, умение снимать мышечные зажимы;
- способность к спонтанности (неподготовленной коммуникации);
- умение прогнозировать возможные педагогические ситуации, последствия своих действий;
- хорошие вербальные способности: культура, развитость речи, богатый лексический запас, правильный подбор языковых средств;
- владение искусством педагогических переживаний, которые представляют собой сплав жизненных, естественных переживаний педагога и педагогически целесообразных переживаний, способных повлиять на учащихся в требуемом направлении;
- способность к педагогической импровизации, умение применять все разнообразие средств воздействия (убеждение, внушение, применение различных приемов воздействия, приспособлений истроек) [6, с. 345].

По мнению Марковой А. К., для работы учителя характерны: информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия; и эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [4, с. 102].

По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем

больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т. е. тех, кто непосредственно работает с людьми.

По данным ИВЦ Агентства Республики Казахстан по статистике: из 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4 % случаев, заболевание сосудов головного мозга у 37,2 % педагогов, 57,8 % обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Невротические расстройства выявились в 60–70 % случаев [2]. Указанная сторона здоровья учительства обусловлена многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми факторами. Немалая роль здесь и психического напряжения, сопровождающего профессиональные будни педагога. Не мудрено, что в целях экономии своих энергоресурсов многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты и обречены на профессиональное выгорание.

Профессия педагога – профессия «творческая» является одной из сложнейших, оказывающая огромные нагрузки на психику педагогов. Профессиональная педагогическая деятельность учителя в школе является одним из важных факторов эффективного детского развития. По мнению Р. С. Немова, именно педагог, который берет на себя роль учителя и воспитателя обеспечивает успешное обучение [5, с. 308].

Таким образом, комплекс негативных последствий воздействия профессии на личность носит название профессиональное выгорание. Профессиональная деятельность педагогов характеризуется рядом особенностей, позволяющих отнести ее к группе риска возникновения и развития профессионального выгорания. Это высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т. д. Выгорание способно оказывать значительное негативное воздействие на психосоматическое здоровье педагога и на эффективность его деятельности.

Литература

1. Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011–2020 гг. Астана, 2010.
2. ИВЦ Агентства Республики Казахстан по статистике [Электронный ресурс]. URL: <http://www.statbase.kz>.
3. Кусаинов А. К. Проблемы развития современного образования в Казахстане в контексте педагогической науки и культуры // Интеграция науки и практики в условиях мирового образовательного пространства : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 75-летию АГУ им. Абая. Алматы, 2003. С. 235–239.
4. Маркова А. К. Психология труда учителя : кн. для учителя. М. : Просвещение, 1993. 192 с.
5. Немов Р. С. Психология. В 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии : учебник. 5-е изд. М. : Владос, 2007. 687 с.

6. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учеб. пособие. 3-е, перераб. и доп. Ростов н/Д : Феникс, 2000. 672 с.
7. Щуркова Н. Е. Классное руководство. Теория, методика, технология. М. : Пед о-во России, 2000. 256 с.
8. Эльрих И. В. Эмоциональное выгорание как барьер профессиональной самореализации личности // Materiály VII mezinárodní vědecko – praktická conference «Vědecký pokrok na přelomu tisíciletí – 2011». Díl 14. Pedagogika: Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o. S. 73–75.

УДК 616.839-055.1

**ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ НА ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ КОМАНДЫ
(НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ
«АРХАНГАЙ АЛТАН ДОРНОДЫН ДАЙЧИД»)**

Магистр педагогических наук **Эрдэнэпүрэв Лхагва**¹
Доктор биологических наук **Золзая Банзрагч**¹
Магистр педагогических наук **Баньдхуу Жанцан**¹

¹ Монгольский государственный университет, Улан-Батор, Монголия

В последние годы очень быстро развивается спортивная наука и все страны стали уделять больше внимания психической готовности спортсменов к соревнованию. Наши исследования показывают, что эмоциональная стабильность, открытость и решительность, и высокая готовность спортсмена научиться на практике, определяют его личностные качества. Результаты тестов для определения уровня поведения, с помощью которых были оценены психологические навыки спортсменов, показывают, что если спортсмен обладает в малой степени такими способностями, как контролем своих эмоций, умением фокусироваться и усваивать приемы несмотря на высокопоставленные цели, то возникает эмоциональная нестабильность, которая оказывает негативное влияние на его спортивный успех.

Ключевые слова: психологическая готовность спортсменов, спортивная стратегия поведения.

**EFFECT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES ON GENERAL TEAM PERFORMANCE
(ON THE EXAMPLE OF BASKETBALL TEAM «WARRIORS OF GOLDEN EAST ARKHANGAI»)**

Master of Pedagogical Sciences, Head of Athletics Department **Erdenepurev Lkhagva**¹
Master, PhD student, Professor of School of Science **Zolzaya Banzragch**¹
Master of Pedagogical Sciences **Bandikhuu Jantsan**¹

¹National University of Mongolia, Ulan-Bator, Mongolia

In recent years, development of sports science has been making big strides and many countries have taken great interest in psychological preparedness of athletes prior to competitions. Our research shows that emotional stability, openness and decisiveness, as well as ability to learn through practice define individual's personal traits. Results of performance skills tests that were performed to evaluate psychological traits of athletes reveal that if an athlete's ability to control one's emotions, focus attention, and learn new techniques despite complex goals are all on low end, then this translates into emotional instability that negatively affect sports performance.

Keywords: psychological training of athletes, performance strategy.

Баскетбол является одним из видов спорта, которые очень активно развиваются в Монголии. В последние годы наши команды еще чаще стали принимать участие в международных соревнованиях по баскетболу, тем самым развивая свои навыки и техники.

Каждый вид спорта имеет свои особенности выполнения технико-тактических действий и подготовки к соревнованию. Поэтому для нахождения подходящего метода подготовки в данном спорте, с одной стороны, нужен детальный анализ спортивных событий, а с другой стороны, нужно детально изучать неповторимые личностные качества выполняющего эти действия. Л. Н. Акимова отмечает, что кроме физической и технико-тактической подготовленности, высокий уровень психической готовности спортсменов к соревнованию оказывает значительное влияние на успешное выступление [1, с. 127].

Основная цель спортивной психологии заключается в изучении психологических особенностей спортсмена, который занимается общей физкультурой или определенным видом спорта. Психологические исследования (проводит психолог) направлены на познавательную способность спортсмена. Следует уделять больше внимания именно структуре способностей, в том числе сознательной способности. В зависимости от вида спортивной деятельности спортсмена выбирают соответствующий метод исследования. Исследователь Е. Н. Горбунов считает, что спортивный характер формируется в результате хорошо спланированного тренировочного процесса [2, с. 230; 3; 4].

Для скоростного и силового видов спорта, надо проводить тесты для определения силы духа, мужества, терпеливости и личностных особенностей. Мышление и умение запоминать являются важными для центральной нервной системы. Центральная нервная система сознательно и несознательно передает информацию о внешней и внутренней среде телу, хотя только некоторые сенсорные клетки могут видеть или чувствовать запах, физический контакт, температуру и боль, ответная реакция на внешнюю и внутреннюю среду осуществляется центральной нервной системой целиком.

При занятии спортом и в других условиях проявляется совокупность ответных реакций, часть которой производится на сознательном уровне, а другая часть – на подсознательном уровне. Поскольку мозг управляет движением мышц, совместное изучение тела, сознания и разума позволит спортсменам участвовать в соревнованиях с более высоким уровнем подготовки. Применение тестов только в письменном виде для спортсменов высокого уровня имеет свои недостатки, поэтому многообразие тестов в устном виде для определения навыков обладает преимуществом.

Применение результатов сравнительного анализа психической готовности спортсменов во время соревнований в процессе общей подготовки имеет теоретическую и практическую значимость.

Мы выбрали данную тему для исследования, поскольку посчитали, что комплексное исследование имеет теоретическую и практическую значимость в проведении психологической подготовки спортсменов /в том числе в командных видах спорта, также для нашей страны, так как оно может привлечь внимание спортивных организаций к проблемам психологической подготовки.

Исходя из вышеизложенных требований определили обоснование для изучения данной темы:

1. Повышение уровня успеха баскетбольной команды «Архангай Алтан Дорнодын Дайчид», опираясь на уже имеющиеся достижения.

2. Возможность применить результаты на практике, поскольку баскетболисты регулярно тренируются.

3. На сегодняшний день, спортсмены проходят физическую, технико-тактическую и психическую подготовки для участия в соревнованиях.

Цель исследования заключается в определении уровня успехов спортсменов сборной команды по баскетболу и практической значимости проведения психической подготовки параллельно при физической и технико-тактической подготовках.

В последние годы спортивные психологи и тренеры стали придавать все большее значение познавательным способностям спортсменов, вследствие чего спортивная психология начала активно развиваться, изучая тело и психику человека как одно целое.

В данном исследовании мы будем изучать психические качества спортсменов такие, как характер, умение принимать правильное решение, амбицию, особенность восприятия информации и стратегию поведения, связывая с их достижениями. Это позволяет нам определить какой вид тренировки и какие психологические состояния влияют на успехи, и повышает практическую значимость данного исследования.

План психологической подготовки спортсменов позволяет совершенствовать их психологическую подготовку и распределять методы и средства психологической подготовки, проводимой во время тренировки и соревнования, согласно конкретному расписанию. План психологической подготовки спортсменов должен соответствовать общему плану психологической подготовки и плану психологической подготовки к соревнованию.

Методы исследования. Для определения стратегии поведения спортсмена подходят методы «Стратегия поведения TOPs» и другие методы опроса по степени изученности и надежности. С целью изучения роли успехов, личностных качеств, стратегии поведения и эмоций, и определения взаимосвязи между ними, данное исследование было про-

ведено среди спортсменов команды «Архангай Алтан Дорнодын Дайчид» методом анкетирования.

Данный метод исследования стратегии поведения спортсмена вначале был разработан Веалей (1988), затем на его основе Патрик, Шэйн и Лью Харди (1999) улучшили. Этот метод изучает 9 основных факторов психологической подготовки:

(1) Разговор с самим собой, (2) Контроль эмоций, (3) Автоматизация, (4) Поставить цели, (5) Воображать, (6) Мотивировать себя, (7) Избавление от негативных мыслей, (8) Распределение внимания, (9) Спокойное эмоциональное состояние.

Обработка данных

Исследование психологической готовности спортсменов команды и его результат

В сезоне 2016–2017 гг. команда «Архангай Алтан Дорнодын Дайчид», в состав которой вошли 16 спортсмены: 13 монгольских спортсменов и 3 легионера, выиграла на Лиге чемпионов. А в сезоне 2017–2018 гг., когда команда выиграла на Лиге чемпионов, ее представили 12 монгольских спортсменов и 1 легионер. 10 игроков из состава предыдущего сезона еще раз представили команду в сезоне 2017–2018 гг. Состав команды изменился на 36,7 %, один новый легионер и 2 монгольских новых игрока пришли в команду.

Надежность метода исследования. Надежность метода опроса была определена с помощью коэффициента альфа Кронбаха. Данный коэффициент может принимать значения от 0 до 1, при этом значение выше 0,6 означает статистически значимую разницу.

Для нашего исследования, при измерении вопросов по определению личностных качеств и общих вопросов, получился коэффициент $\alpha = 0,925$, что означает надежность метода.

1. Стратегия поведения спортсменов

С точки зрения психологической подготовки, у спортсменов показатели, обозначающие постановку целей, освоение навыков, контроль эмоций, воображение своих действий и разговор с самим собой, значительно выросли, а показатели, связанные с мотивацией, спокойствием и негативными мыслями, значительно уменьшились.

Если учесть психологические особенности спортсменов на тренировке, то у спортсменов значительно выросли показатели, связанные с распределением внимания, воображением, постановкой целей, освоением навыков и контролем эмоций, а показатели, обозначающие разговор с самим собой, тем самым мотивировать себя, значительно уменьшились.



Рис. 1. Среднее значение стратегии поведения в соревнованиях.
 Өөртэйгөө ярих – разговор с самим собой, Сэтгэл хөдлөлөө хянах – контроль своих эмоций, Ур чадвараа бүрэн – освоение навыков, Зорилго тавих – поставить цели, Төсөөлөл – воображение, Идэвхижүүлэлт – мотивация, Сөрөг бодол – негативные мысли, Тайвшрах – успокаиваться



Рис. 2. Среднее значение стратегии поведения на тренировке

2. Статические показатели команды

Команда «Архангай алтан дорнодын дайчид» принимала активно участие и имела успеха в соревновании «Национальная суперлига», которое организует Федерация по баскетболу Монголии каждый год. За последние годы выросло количество команд, участвующих в соревновании «Национальная суперлига», а также улучшились их навыки и способности. Это привело к повышению уровня компетентности команд.

Команда «Архангай алтан дорнодын дайчид» впервые участвовала в соревновании «Национальная суперлига» 2015–2016 года и заняла 3-е место, потом завоевав золотую медаль в соревнованиях «Национальная суперлига» последующих 2016–2017 и 2017–2018 гг., стала двукратным чемпионом. Победа команды, выигравшей на Лиге чемпионов, связана с ее составом и навыками игроков и является плодом тренировок и подготовки.

Мы провели сравнительный анализ статических показателей команды за 2 сезона 2016–2017 и 2017–2018 гг. и изучили процесс психологической готовности.

Статические показатели для сравнения:

1. Количество выполненных бросков (всего, двухочковый и трёхочковый).
2. Успешно выполненные броски.
3. Количество бросков.
4. Свободный бросок.
5. Подбор в нападении, на чужом щите.
6. Подбор в защите на своем щите.
7. Коллективный подбор.
8. Результативная передача.
9. Перехват мяча.
10. Потеря мяча.
11. Блок-шот.
12. Ошибки игрока.

Количество очков, которые набрала команда, является главным ее статическим показателем. На рисунке 3 представлено среднее количество набранных и потерянных очков команды за игру. За сезон 2016–2017 гг. команда набирала в одной игре в среднем. 105,42 очков и теряла 95,67 очков сопернику. За сезон 2017–2018 гг. количество набранных очков команды уменьшилось так же, как и количество потерянных очков. Разница набранных и потерянных очков команды составила 12,95 в сезоне 2016–2017 гг. и 17,14 в сезоне 2017–2018 гг. Это показывает, что уменьшилось среднее количество набранных очков, но защита команды улучшилась.



Рис. 3. Сравнение количества набранных и потерянных очков команды за игру (слева – набранные очки, справа – потерянные очки)

На рисунке 4 показано количество выполненных командой бросков. Количество двухочковых и трёхочковых бросков, выполненных за сезон 2016–2017 гг., было больше, чем за сезон 2017–2018 гг. Количество свободных бросков за игру в сезоне 2017–2018 гг. было равно 24,75, т. е. больше, чем в сезоне 2016–2017 гг.

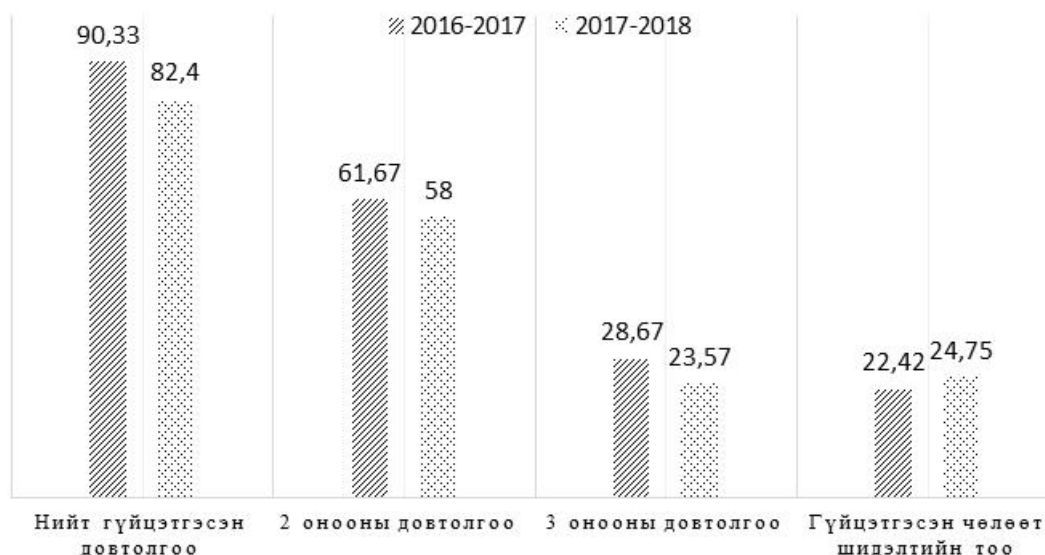


Рис. 4. Среднее количество бросков за игру в сезонах 2016–2017 гг. и 2017–2018 гг. (слева направо – общее число бросков, двухочковые, трёхочковые и свободные броски)

На рисунке 5 представлены проценты двухочковых и трёхочковых бросков. Дальние броски занимали 30 % из всех бросков, выполняемых командой на игре, а 70 % – средние броски, т. е. двухочковые броски.

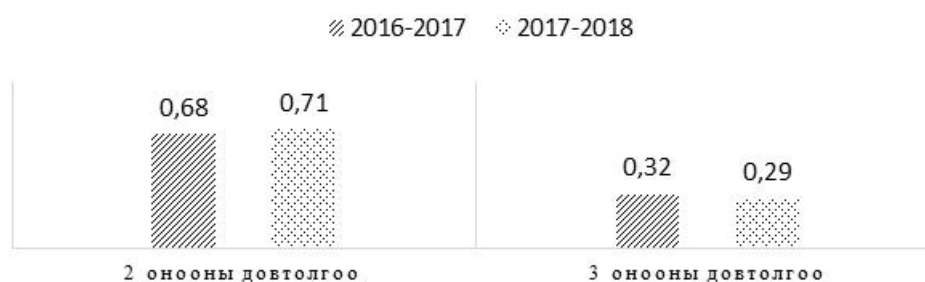


Рис. 5. Процентное соотношение двухочковых и трёхочковых бросков (слева – двухочковые, справа – трехочковые)

На рисунке 6 показано количество попадания бросков. Если на рис. 5 большее количество бросков было в сезоне 2016–2017 гг., то здесь также большее количество попадания бросков было в сезоне 2016–2017 гг. Количество попадания со штрафных за игру было одинаково в этих двух сезонах.

Процент двухочковых был одинаково выше 50 % в двух сезонах, а процент трёхочковых был выше в сезоне 2016–2017 гг., чем в сезоне 2017–2018 гг. Процент попадания дальних бросков составил 32,04 % в сезоне 2016–2017 гг. (каждый третий бросок попадал). Процент попадания со штрафной линии также был высок: 67,46 % в сезоне 2016–2017 гг. и 60 % – в сезоне 2017–2018 гг.

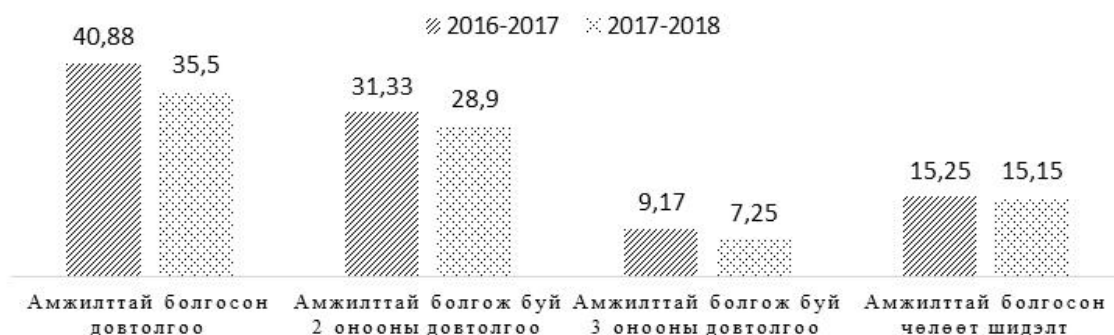


Рис. 6. Попадания (слева направо – всего попаданий, двухочковые попадания, трёхочковые попадания и попадания со штрафных)

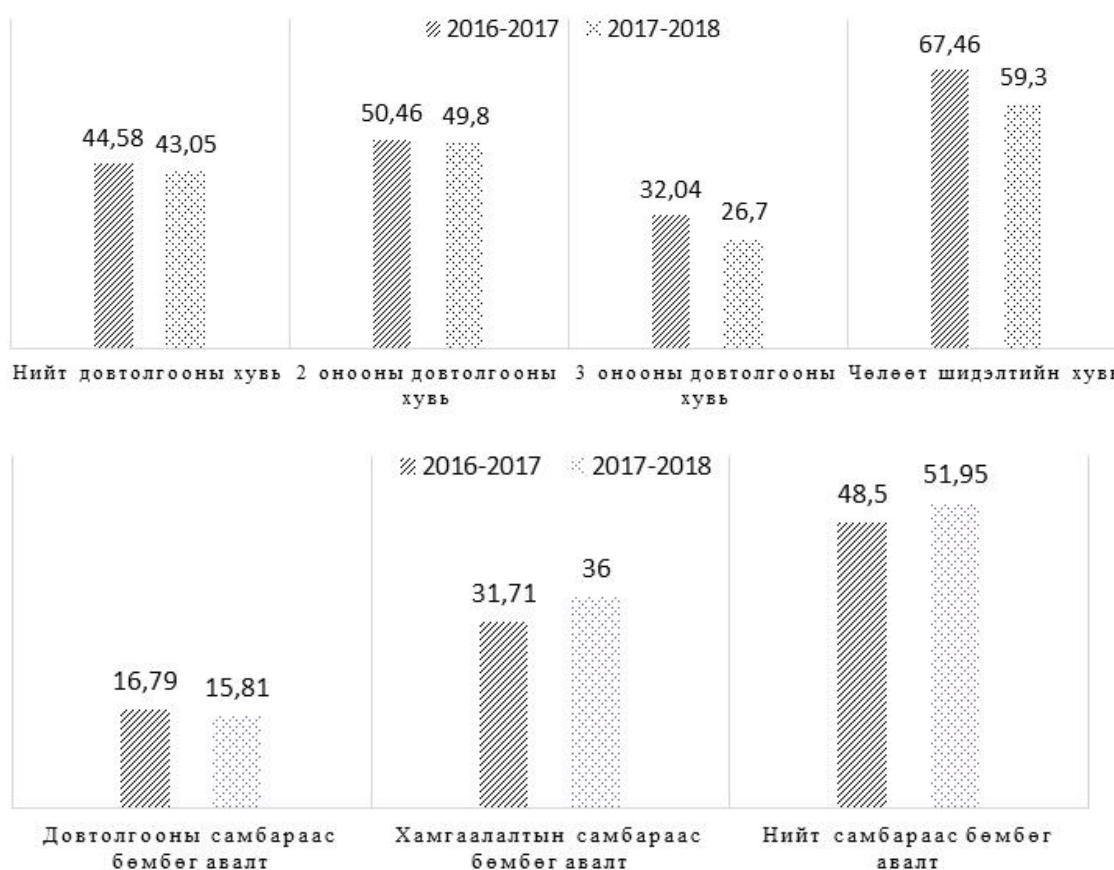


Рис. 7. Проценты бросков от общего числа (слева направо – всего бросков, двухочковых, трёхочковых и со штрафной линии)

На рисунке 8 представлено количественное сравнение подбора в нападении (на чужом щите), подбора в защите (на своем щите) и коллективного подбора. Если подбор в нападении (на чужом щите) за игру был большее (0,9) в сезоне 2016–2017 гг., то подбор в защите (на своем щите) был большее в сезоне 2017–2018 гг. Большее значение коллективного подбора был в сезоне 2017–2018 гг., а большее значение подбора в защите (на своем щите) свидетельствует о том, что взаимопонимание игроков и техника блок-шота были достаточно хорошо развиты.

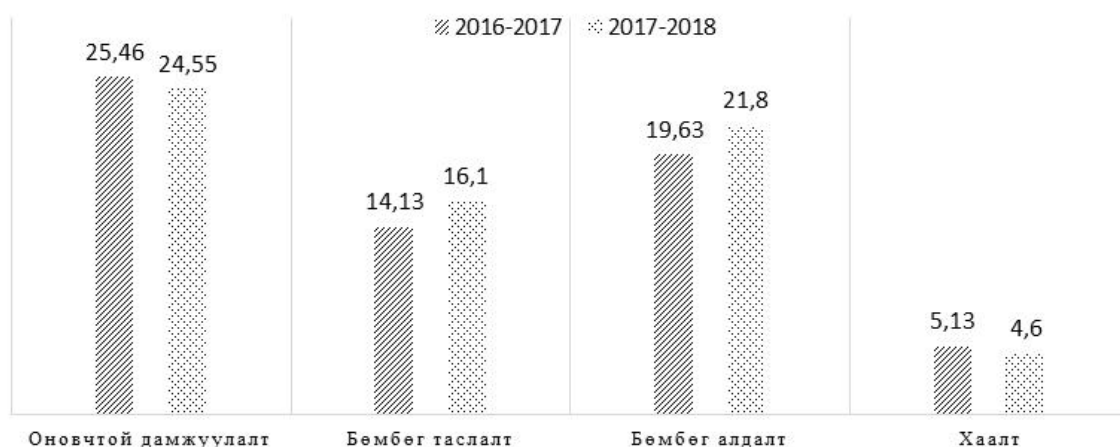


Рис. 8. Подбор (слева направо-подбор в нападении (на чужом щите), подбор в защите (на своем щите), коллективный подбор)

На рисунке 8 представлены количественные показатели результативной передачи, перехвата мяча, потери мяча и блок-шота за два сезона. Количество результативных передач было почти одинаково за два сезона (в сезоне 2016–2017 гг. было немного выше).

В сезоне 2016–2017 гг. было 14,13 перехватов в среднем за игру, а в сезоне 2017–2018 гг. было 16,1 перехватов в среднем за игру. В сезоне 2016–2017 гг. потеря мяча была меньше на 2,2 мячей, чем в сезоне 2017–2018 гг. В сезоне 2016–2017 гг. количество блок-шотов в среднем за игру было 5,13, а в сезоне 2017–2018 гг. – 4,6.



Рис. 9. Ошибки игроков

Заключение. В исследовании был проведен сравнительный анализ данных за длительный период для изучения влияния психологической подготовки спортсмена, которая базируется на развитии таких способностей, как контроля своих эмоций, умения сосредоточиться, освоения навыков, распределения внимания и постановки цели (на длительный период), на его поведение и успехи. В результате исследования выявлено, что психологическая подготовка положительно влияла на успех спортсменов.

Литература

1. Акимова Л. Н. Психология спорта : курс лекций. Одесса : Негоциант, 2004. С. 127.
2. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта. М. : Академия, 2009. 256 с.
3. Jean M. Williams, Applied Sport Psychology. California, 2000.

УДК 616.839-055.1

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА КАК СТУДЕНЧЕСКОГО ВИДА СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ МОНГОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА)

Магистр педагогических наук **Эрдэнэбилэг Эрдэнээ**¹
Магистр педагогических наук **Галбадрах Насантогтох**¹
Аспирант **Бадамцэцэг Даваахуу**¹

¹ Монгольский государственный университет, Улан-Батор, Монголия

На сегодняшний день, физическая активность студенческой молодежи уменьшается на фоне активно развивающихся научного и технического прогресса. Вследствие умственного труда в длительно сидячей статической уровень заболеваемости среди студентов начал расти. Студенты все чаще жалуются на вялость и недомогание, испытывают стресс и страдают от гиподинамии, то есть недостатка двигательной активности. Волейбол играет особую роль в борьбе с умственной усталостью студентов и гиподинамией, поддерживает тело в физической форме. С целью внести вклад в решение данной проблемы, мы хотим рассказывать об истории развития и достижениях данного вида спорта, способного укрепить состояние здоровья студентов и защитить их от гиподинамии.

Ключевые слова: история развития волейбола, студенческий волейбол, тренировка, подготовка тела, соревнования, результаты и достижения

HISTORY OF VOLLEYBALL AS STUDENT SPORT (EXAMPLE OF NATIONAL UNIVERSITY OF MONGOLIA)

Master of Educational Sciences, Senior Teacher **Erdenebileg Erdenee**¹
Master of Educational Sciences, Senior Teacher **Galbadrakh Nasantogtokh**¹
Graduate Student **Badamtsetseg Davaakhuu**¹

¹National University of Mongolia, Mongolia, Ulan-Bator

In the current age of intensive scientific and technical development, students' physical activity has drastically reduced. Students are sitting for prolonged hours studying. All this leads to various illnesses, physical underdevelopment, stress and lack of physical activities. The sport of volleyball is significant in relieving students' intellectual stress, reviving their physique, and preventing lack of physical activity. In

order to strengthen students' health and prevent lack of physical activity, we bring our contribution through focusing on historical development and accomplishments of volleyball.

Keywords: volleyball history, student volleyball, training, physical training, successes, results

Можно считать, что в основу развития современной физической культуры положил приказ № 30 главнокомандующего Монгольской народной армии Д. Сухэбатора о праздновании первой годовщины Монгольской народной революции. В исторических источниках говорится, что, начиная с первого года народной революции начали распространять объявления среди народов, проводить выступление в публичных местах и занятия по физической культуре, открывать разные кружки и секции и создавать спортивные площадки для развития современных видов спорта.

Для развития современных и национальных видов спорта в 1924 году при ЦК Ревсомола был учрежден «Отдел совершенствования физической культуры». Тем самым был положен фундамент для организации спортивных мероприятий и создания секции и кружков для проведения занятий по физическому воспитанию по всей стране [1, с. 3]. Также Монгольская молодежь стала учиться за рубежом, в том числе в странах, где разные виды спорта были очень хорошо развиты, следовательно, это внесло огромный вклад в развитие современных видов спорта в Монголии. Одним из таких видов спорта является волейбол. Отсюда возникает необходимость детально изучать историю развития волейбола и успехи наших спортсменов. Таким образом, целью данной работы является представление возможности применить особенности программы обучения и тренировок студентов-волейболистов Монгольского государственного университета (МГУ) в нынешней программе обучения и тренировок.

Для достижения данной цели, были поставлены и решены следующие задачи:

1. Изучить успехи сборной МГУ разных времен.
2. Изучить отличительные особенности программы обучения и тренировок, проводимых преподавателем и тренером.

Значимость научно-исследовательской работы

Наше исследование имеет огромную значимость в усовершенствовании учебной программы и плана для достижения высоких спортивных результатов, используя особенности достижения спортивных результатов сборной МГУ и программы обучения и тренировок в секции волейбола, следовательно, повышении уровня физического развития и специальной физической подготовленности студентов.

Методология исследования

Поскольку по данной тематике не было произведено большое количество научно-исследовательских работ, в настоящей работе исполь-

зовали методы сбора данных (документов), метод сравнения и анализа. А также применили следующую методику:

Методика проработки документов. На основании собранной информации из книг и документов по данной тематике была разработана методология исследования.

Научное исследование

История развития волейбола в Монголии

Прошло уже 90 лет после с момента появления в Монголии волейбола, 75 лет с момента создания МГУ и 70 лет с момента создания первой кафедры физической культуры страны. В течение этих 70 лет, кафедра физической культуры МГУ сыграла большую роль в историческом развитии волейбола и проведении обучения и тренировок по волейболу. Поэтому в данной работе рассказываются отличительные особенности программы обучения и тренировок, проведенных тренерами-преподавателями по волейболу в МГУ.

В книгах и документах говорится, что специалисты СССР, приглашенные впервые в 1921 году работать в Монголии, играли в волейбол и тут же игра с мячом нашла свое место среди монгольской молодежи и первыми шагами были попытки перебрасывать между собой мяч или шарик, валянный из акриловых изделий, ткани или шерсти, без всяких правил.

В 1927 году монгольские студенты рабочего факультета Иркутска (рабфак) начали интересоваться новым видом спорта – волейболом, в котором играли их русские одноклассники, и решив, что данный вид спорта следует развивать в своей стране, написали письмо председателю ЦК Ревсомола. В этом письме говорилось: «Мы, представители интеллигенции Монголии, очень интересуемся правилами игры в волейболе, который активно развивается среди советской молодежи. Мы выражаем свое желание развивать данный вид спорта в Монголии, посылая вам два волейбольных мяча и сетку»

ЦК Ревсомола торжественно передал полученную посылку в военные организации и вручил развивать волейбол среди монгольской молодежи. В 1928–1929 гг. было создано большое количество волейбольной площадки и начиная с 1930 года, когда была создана сборная команда при ЦК Ревсомола, начали проводить разные соревнования [2, с. 3–10].

История развития волейбола в МГУ

История развития волейбола в МГУ, старейшем университете Монголии, тесно связана с состоянием общества того времени и историей возникновения данного вида спорта. Волейбол в МГУ начал развиваться одновременно с развитием волейбола в Монголии и в нашем университете родилось много преподавателей-тренеров и спортсменов, сыгравших большую роль в развитии волейбола в Монголии, многие из них попали в сборную команду Монголии.

Например, студенты МГУ Х. Доржжугдэр и Ц. Шоовдор, ставшие самыми первыми заслуженными мастерами спорта, являлись главными игроками сборной Монголии за период 1964–1968 гг. и принимали участия во всемирных студенческих фестивалях и Универсиадах [3, с. 39–55]. МГУ занимал первое место в стране по волейболу и оказал большую поддержку в развитии волейбола среди студентов. В то время тренером сборной Монголии по волейболу работал преподаватель нашего университета Н. Дашнамжил [4, с. 52].

Преподаватели-тренеры сыграли большую роль в развитии волейбола среди студентов. В рамках этого исследования мы изучали историю развития волейбола в МГУ, разделив на три этапа.

I этап: 1959–1975 гг. Период с тренером Д. Чимэдцэрэн

Правительство Монголии оказало огромное влияние и поддержку в развитии волейбола в Монголии в 1960–1970 гг. Мужская сборная Монголии по волейболу впервые была сформирована в 1956 году, а женская сборная – в 1958 году. При кафедре физической культуры МГУ была создан Комитет по физической культуре, сейчас именуемый «Спорт клуб», и начиная с этого времени, сборная МГУ стала активно принимать участие самостоятельно в городских и всемонгольских соревнованиях. Самая первая сборная МГУ по волейболу под руководством тренера-преподавателя кафедры физической культуры Д. Чимэдцэрэн участвовала в многих соревнованиях и показывала высокий уровень достижений [5, с.67].

Таблица 1

Хронология достижений студентов-волейболистов МГУ за период 1960–1979 гг.

№	Соревнование	Год	Пол	Место	Тренер, капитан команды
1	Всемирная спартакиада	1960	Ж	I	Д. Чимидцэрэн, Ц. Шоовдор
2	Первый фестиваль молодежи и студентов	1959	М	I	Н. Дашнамжил, Х. Доржжугдэр
3	Чемпионат Монголии	1960	М	I	Х. Доржжугдэр, Д. Чимэдцэрэн
4	Чемпионат Монголии	1977	М	III	Ч. Сэлэнгэ, Д. Чимэдцэрэн
5	Чемпионат Монголии	1978	М	I	Ч. Сэлэнгэ, Д. Чимэдцэрэн
6	Всемирная спартакиада	1979	Ж	II	Б. Цэцэгдэлгэр, Д. Чимэдцэрэн

Из достижений этого периода можно заметить, что в 1970-х годах часто проводились студенческие соревнования и регулярно организовались совместные тренировки с командами социалистических стран, таких как СССР, КНР, КНДР, Вьетнама и Болгарии, за границей и волейбол начал активно развиваться по всей стране. Несмотря на одинаковый уровень подготовки команд, совместная тренировка студентов-волейболистов проводилась в большей степени в секционных занятиях и это именно принесло успехи. Поскольку сыгранность команды часто ба-

зировалась на лидирующем игроке, студенты-волейболисты сборной МГУ могли достичь высоких успехов. В середине 1970-х гг. состав нашей кафедры физической культуры обновился монгольскими молодыми кадрами-выпускниками университетов бывшего СССР. В 1975 году мастер спорта международного класса Ч. Сэлэнгэ поделилась со студентами-волейболистами своими теоретическими и практическими знаниями, полученными в бывшем СССР, и тренировала сборную МГУ, которая успешно участвовала в соревнованиях.

II этап: 1980–1990 гг. Период с тренером Ч. Сэлэнгэ

В этом II периоде с тренером Ч. Сэлэнгэ, начиная с 1980-х гг., тактическая сыгранность на разных позициях команды потребовала проводить тренировки и подготовки больше на теоретической основе. Поскольку в то время начали нападать с низких и прямых передач, командам пришлось больше тренировать техники защиты и блокирования. Главным техническим элементом, которому должны были научиться студенты-волейболисты, являлось блокирование преподавателя Ч. Сэлэнгэ, выпускницы института физической культуры СССР, которая в то время играла с высокими советскими игроками. В эти годы более проводились тренировки сборной согласно учебному плану и совершенствовались техники и тактики игры на основе теоретических знаний.

Также создался «Спорт клуб» и начал самостоятельно принимать участие в соревнованиях. Этот период является пиковым, когда сборная имела высокие достижения в чемпионатах города и страны и Всемонгольской спартакиаде на основании золотого состава.

Таблица 2

Хронология достижений студентов-волейболистов МГУ
за период 1980–1990 гг. [6, с. 57]

№	Соревнование	Год	Пол	Место	Тренер, капитан команды
1	Чемпионат Монголии	1984	Ж	I	Ч. Сэлэнгэ, Б. Болормаа
2	Чемпионат Монголии	1984	М	I	Ч. Сэлэнгэ
3	Всемонгольская спартакиада	1983	М	I	Ч. Сэлэнгэ
4	Чемпионат Монголии	1980	М	I	Ч. Сэлэнгэ

В 1980-х гг. МСМК М Цолмон, Цэрэндагва, Гантулга и Раднаа, будучи студентами в МГУ, занимались в мужской сборной Монголии, а МСМК Цэцэгдэлгэр, МСМК Д. Алтанцэцэг, МСМК Б. Болормаа, МСМК С. Цэцэгмаа и я, МСМК Э. Эрдэнэбилэг, в женской сборной, и принимали участие в соревновании «Дружба», состоявшемся среди социалистических стран на территории Чехословакии (прежнее название) и ГДР, и дружеских турнирах, которые проходили в городах Чита и Иркутск бывшего СССР.

III этап: 1993–2018 гг. Совместная работа тренеров – мастера спорта международного класса (МСМК) Э. Эрдэнэбилэг (1993) и мастера спорта Н. Галбадрах (2003).

Обучение и секционные занятия продолжались несмотря на тяжелый период социально-экономических реформ, но начали активно организовывать общественные мероприятия среди молодежи, направленные на их правильное времяпровождение, избавление от умственной усталости, повышение физического развития, улучшение здоровья и формирование умения работать в команде.

За период 1990–2000 гг., изменилось социально-экономическое положение страны. Однако количество соревнований стало уменьшаться в связи с тем, что страна перешла к рыночной экономике, создавались более профессиональные клубы и начались соревнования лиги. В этот период волейбол стал более популярным и стал активно развиваться среди молодежи.

В 1992 году был создан Монгольский спортивный студенческий союз, который начал проводить Универсиаду каждые 2 года и студенческий чемпионат ежегодно. Начиная с 2000 г. Студенческий Чемпионат стал проводиться ежегодно, а Универсиада – каждые 4 года, при этом появилась традиция, что все государственные и частные организации стали организовать различные спортивные соревнования.

Таблица 3

Хронология достижений студентов-волейболистов МГУ за 1990-2018 гг. [7, с.69]

№	Соревнование	Год	Пол	Место	Тренер, капитан команды
1	Студенческий чемпионат	1995	Ж	III	Л. Эрдэнэпурэв Энхжаргал
2	Студенческий чемпионат	1996	Ж	II	Л. Эрдэнэпурэв Энхжаргал
3	Студенческий чемпионат	2001	Ж	III	Э. Эрдэнэбилэг, Ш. Уранчимэг
4	Студенческий чемпионат	2002	М	III	МСМК Ч. Сэлэнгэ, Сандагдорж
5	Студенческая спартакиада	2002	Ж	III	Л. Эрдэнэпурэв, Ш. Уранчимэг
6	Студенческий чемпионат	2003	Ж м	II III	Н. Галбадрах, Мунхзул Ч. Сэлэнгэ, Мунгондул
7	Студенческий чемпионат	2004	Ж	III	Н. Галбадрах, Мунхзул
8	Первая студенческая спартакиада	2005	Ж	III	Н. Галбадрах, Мунхзул
9	Студенческий чемпионат	2006	Ж м	I III	Э. Эрдэнэбилэг, Р. Солонго Н. Галбадрах, Цогтбаяр
10	Студенческий чемпионат	2007	Ж	III	Э. Эрдэнэбилэг, Р. Солонго

11	Студенческий чемпионат страны	2012	М ж	II II	Н. Галбадрах, А. Мунхбаяр Э. Эрдэнэбилэг,
12	Студенческий чемпионат страны	2013	М ж	I III	Н. Галбадрах Мунхсайхан Э. Эрдэнэбилэг А. Алтангэрэл
13	Студенческий чемпионат страны	2014	М ж	III II	Н. Галбадрах Мунхсайхан Э. Эрдэнэбилэг Л. Мунхзул
14	Студенческий чемпионат страны	2015	М ж	III II	Н. Галбадрах Г. Золбаяр Э. Эрдэнэбилэг Л. Мунхзул
15	Студенческий чемпионат страны	2016	М ж	II II	Н. Галбадрах Б. Билгуундалай Э. Эрдэнэбилэг Д. Сосорбурам
16	Студенческий чемпионат страны	2017	Ж	II	Э. Эрдэнэбилэг Б. Билгуундалай Г. Энхнаран
17	Студенческий чемпионат страны	2018	М ж	II I	Н. Галбадрах Б. Билгуундалай Э. Эрдэнэбилэг Э. Сугаржав

Из спортивных достижений этого периода можно сделать вывод о том, что волейбол развивался, больше базируясь на скорости и силе, и эта тенденция потребовала от игроков больше физической подготовленности. Поэтому спортсмены стали больше тренироваться по этому направлению. Это повлияло на уровень физической подготовленности и развития не только студентов-спортсменов сборной университета, но и спортсменов сборной Монголии и других клубов, после чего они начали принимать участие в международных соревнованиях. Имею честь упомянуть здесь следующие имена: из женской команды мастер спорта международного класса, серебряный и бронзовый призер Чемпионата Восточной Азии Х. Мунхзул, а из мужской команды мастер спорта, капитан сборной Монголии А. Мунхбаяр.

Заключение. Достижения сборной команды МГУ по волейболу на вышеуказанных соревнованиях тесно связаны с тем, что:

Директоры и руководители МГУ того времени имели огромное желание развивать этот спорт не только в университете, но и в стране и работали, руководствуя этим принципом.

Преподаватели и тренеры по волейболу нашей кафедры проводили регулярные и систематизированные тренировки по специальной про-

грамме с целью улучшить физическое развитие и повысить уровень физической готовности обучающихся через данный вид спорта для дальнейших высоких достижений в спорте, чтобы внести вклад в развитие страны, прославляя университет и страну.

Поскольку волейбол является командным видом спорта, требующего от игроков остроты ума, чувствительности и умения принимать решение за считанные секунды, он привлекает к себе внимание и интерес молодежи подросткового возраста. В МГУ, в одном из ведущих университетов страны, обучаются лучшие студенты и выпускаются ежегодно, среди выпускников родились лучшие волейболисты страны.

Отсюда можно сказать, что игроки сборной университета отличаются от других тем, что они умеют работать в команде и быстро соображать, а также обладают высокой физической активностью и чувствительностью.

Литература

1. Лхагвасурэн.Г. История физическая культура. Улан-Батор Монголия : Адмон, 1999..
2. Шестьдесят лет, пройденные за два века / Монг. ассоциация волейбола. Улан-Батор, Монголия : Жиком пресс, 2017. С.3-10
3. Шоовдор Ц. Полсотни лет моей жизни. 2-е изд. Улан-Батор, Монголия : Жиком пресс, 2014. С. 39–55.
4. Исторический путь / Монг. ассоциация волейбола. Улан-Батор, Монголия : Жиком пресс, 2007.
5. Исторический путь / МГУ, КФК, Кафедра физической культуры-60. Улан-Батор, Монголия : Тип. МГУ, 2008. С. 66–69.

Сокращения

ЦК Ревсомола МНР – Центральный комитет Революционного союза молодежи Монгольской народной республики
ГДР – Германская Демократическая Республика
КФК – Кафедра физической культуры

РЕШЕНИЕ

Международной научно-методической конференции
«Физическая культура: спорт, здоровье, образование»
под эгидой Координационного научно-методического Центра
кафедр физического воспитания и спорта
Евразийской ассоциации университетов (КНМЦ ЕАУ)
и посвященной 100-летию Иркутского государственного университета

22 июня 2018 года в Иркутском государственном университете состоялась Международная научно-методическая конференция **«Физическая культура: спорт, здоровье, образование»**

В конференции участвовали профессорско-преподавательский состав российских вузов, ИГУ и Монгольского государственного университета, а также тренеры по видам спорта, студенты, аспиранты.

Труды конференции изданы в сборнике материалов научно-методической конференции.

Участники конференции обсудили актуальные проблемы разработки и реализации сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи; проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта, современные требования к реализации требуемых компетенций по дисциплине «Физическая культура» в условиях новых ФГОС ВО; вопросы психофизиологической адаптации студенческой молодежи к обучению в вузе; особенности организации и проведения занятий со студентами с ограниченным состоянием здоровья: перспективы развития спорта высших достижений, развитие и внедрение здоровьесберегающих программ, учитывающих содержание профессиональной направленности для будущей деятельности выпускников вузов. А также были затронуты вопросы ассоциального поведения в российском спорте; особенности формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни; перспективы и пути модернизации сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В пленарных, секционных выступлениях и на заседании «Круглого стола» было заслушано 22 доклада с презентациями.

Согласно сложившейся демографической ситуации в Сибирском регионе и в стране в целом участники конференции предлагают одним из приоритетных направлений сохранения и преумножения здоровья молодежи считать развитие массовой физической культуры и спорта, включая спорт высших достижений. Реализация этого направления требует создание оптимальных условий формирования ценностных отношений к физической культуре, расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни и создание центра тестирования ВФСК ГТО. Ежегодно проводить мониторинг физического развития и физической

подготовленности студентов, антропометрических индексов с целью реализации учебных программ по дисциплине «Физическая культура», которые должны быть направлены, в первую очередь, на профилактику и сохранение здоровья как здоровых студентов, так и студентов с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим необходимо создать условия для повышения качества подготовки кадрового потенциала преподавателей физического воспитания и предусмотреть необходимое финансирование спортивных и физкультурно-оздоровительных студенческих мероприятий, а также развитие материально-технической базы.

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:
СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ**

ISBN 978-5-9624-1582-6

Материалы печатаются в авторской редакции

Темплан 2018. Поз. 62
Подписано в печать 19.06.2018. Формат 60×90 1/16
Уч.-изд.8,2. Усл. печ. л. 9,0. Тираж 100 экз. Заказ 97

ИЗДАТЕЛЬСТВО ИГУ
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124