Министерство науки и высшего образования 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 И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Материалы
Международной научно-методической конференции
Иркутск, 14 июня 2019 г.

ИРКУТСК
ИЗДАТЕЛЬСТВО
ИГУ
2019

УДК 796
ББК 75
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 и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 14 июня 2019 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2019. – 176 с.

ISBN 978-5-9624-1731-8

Представлены методико-практические и исследовательские материалы, посвященные медико-биологическим, психофизиологическим аспектам физической культуры и спорта, вопросам совершенствования методики преподавания и организации физической культуры и спорта, изучению вопросов мотивации студентов к здоровому образу жизни, исследованию психологических, морфофункциональных характеристик студентов.

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

Ответственность за содержание материалов несут авторы.

УДК 796
ББК 75л0

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ТЕНДЕНЦИИ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ**

Редактор В. В. Попова
Темплан 2019. Поз. 61
Подписано в печать 28.06.2019. Формат 60×90 1/16
Уч.-изд. 10,2. Усл. печ. л. 11,0. Тираж 100 экз. Заказ 93
ИЗДАТЕЛЬСТВО ИГУ
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124

ISBN 978-5-9624-1731-8 © ФГБОУ ВО «ИГУ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Акишин Б. А., Проходовская Р. Ф., Сухинина К. В., Головина В. В. Возрастание роли студенческого спорта в системе физического воспитания в университетах России 5

Александрович О. Ю., Рудых С. А., Акишина К. С. Актуальность применения технологий спортивного маркетинга в продвижении товаров и услуг 9

Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор стимуляции молодежи к двигательной активности 14

Бальжинимаев Э. Б. Карате как универсальная система физического и духовного воспитания 18

Бальжинимаев Э. Б., Колесникова А. Ю., Дрюков-Филатов Д. Г., Самойленко А. А. Опыт внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Иркутской области 26

Бонько Т. И., Ницина О. А. Актуальность использования эргогенических средств в подготовке спортсменов 32

Будыка Е. В., Цигулев О. Н. Исследование индивидуальных особенностей студентов-волейболистов с учётом признаков функциональной асимметрии 36

Гилев Г. А., Фабрика А. И., Севостьянов А. М., Владыкина В. В., Проходовская Р. Ф. Управление тренировочным процессом на основе акцентированного развития отстающих звеньев в соревновательной деятельности спортсмена 41

Калашникова Л. В. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме 44

Колесникова А. Ю., Александрович О. Ю., Добрынин Р. К. Электронное образовательное пространство как инструмент повышения к здоровому образу жизни 50

Колесникова А. Ю., Койпышева Е. А., Старыгина Д. В. Вредные привычки современной студенческой молодежи 55

Колесникова А. Ю., Осоруев Т. В. Ирландские спортивные упражнения: исторический аспект 61

Колесникова А. Ю., Салимгареева Е. Г., Авдеева Т. Д. Положительное влияние музыкального ресурса на интерес к занятиям физической культурой 65

Кузьмина О. И., Цыдыпова О. Б. Нетрадиционные формы занятий физической культурой со студентами технического вуза 68

Манзий Д. Д., Чернов В. В., Юшин Д. В. Внедрение в летний тренировочный процесс лыжников-гонщиков тренировок по скайраннингу 74

Медведева В. А., Кузьмина О. И. Анализ физического развития студентов технического вуза 77

Никифорова О. В., Эльрих И. В. Психолого-физиологический аспект исследования диады «мать – ребенок» 82

Ницина О. А., Бонько Т. И. Проблемы развития легкой атлетики в России на современном этапе 89

Павлов А. Н., **Марков К. К. А**нализ возможности применения проектного управления для развития спортивного ориентирования в Российской Федерации 92

Павлов А. Н., **Прошутин Ю. А.** Автоматизация комплексного контроля в условиях курса спортивного совершенствования по спортивному ориентированию в образовательных организациях высшего образования 98

Пастернак Е. Н. Смышников М. А. Финансовый менеджмент в спорте 102

Плотникова И. И., Кудрявцев М. Д., Доржиева О. С. Комплекс «Готов к труду и обороне» как системный фактор физического воспитания на современном этапе 106

Плотникова И. И., Кудрявцев М. Д., Медведева Д. А. Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья студентов 110

Проходовская Р. Ф., Сухинина К. В., Колесникова А. Ю., Толстов С. В. Мотивация учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности 113

Проходовская Р. Ф., Сухинина К. В., Колесникова А. Ю., Павлов А. Н., Смирнова А. Ю. Здоровый образ жизни в студенческой сфере (литературный обзор) 116

Салимгареева Е. Г. Педагогическая целесообразность использования комплекса двигательных действий, похожих по структуре и характеру нервно-мышечных напряжений на танцевальные движения (на примере ансамбля спортивных бальных танцев ИГУ «Вдохновение») 139

Сухинина К. В., Васенкова Т. О., Пастухова Е. А., Архипова Ю. С., Панькова А. А. Изучение психологических характеристик первокурсников 142

Сухинина К. В., Мартынова Д. О., Николаева Е. В., Полухина В. И., Юшкина В.О. Режим, рацион питания и антропометрические характеристики первокурсников 151

Толстихин А. Н., Иванов А. К., Зайцева О. А. К вопросу о мотивации обучающихся 159

Уваров В. А., Булавина Т. А. Методика оценки физической подготовленности в процессе комплексного индивидуализированного сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов 161

Худяков В. Б., Теплых В. Б., Колесникова А. Ю. Женский бенди: успехи и проблемы 166

Шохирев В. В., Ацута К. А., Чирков В. А., Москвитин С. К. Основатель иркутской школы греко-римской борьбы Георгий Ибятов 172

Решение Международной научно-методической конференции **«Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации»** 176

УДК 378

ВОЗРАСТАНИЕ РОЛИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ

Кандидат технических наук, доцент **Б. А. Акишин**[1]
Кандидат педагогических наук, профессор **Р. Ф. Проходовская**[3]
Кандидат биологических наук, доцент **К. В. Сухинина**[3]
Старший преподаватель **В. В. Головина**[2]

[1]Казанский национальный исследовательский университет, Казань
[2]Российский химико-технологический университет, Москва
[3]Иркутский государственный университет, Иркутск

Рассматривается система организации образования в области физической культуры в рамках федерального государственного стандарта образования в технических университетах. Показано, что новая цель, обозначенная государственным стандартом, – формирование компетенций в области физической культуры и спорта – ставит перед преподавателем этой учебной дисциплины задачу поиска новых подходов к реализации индивидуальных интересов физического развития студенческой молодежи в избранном виде спорта. Отмечается, что расширение возможностей физического воспитания в область спорта повысило мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, индивидуальный выбор, вид спорта, федеральный государственный стандарт, компетенции.

THE GROWTH OF THE ROLE OF STUDENT SPORTS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING IN UNIVERSITIES OF RUSSIA

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor **Boris Alekseevich Akishin**[1]
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **Raisa Fedorovna Prokhodovskaya**[3]
Associate Professor, Candidate of Biological Sciences **Ksenyia Viktorovna Sukhinina**[3]
Senior Lecturer **Viktoriya Viktorovna Golovina**[2]

[1]Kazan National Research University, Kazan
[2]Irkutsk State University, Irkutsk
[3]Russian University of Chemical Technology, Moscow

The article discusses the system of education in the field of physical culture organization in the framework of the federal state educational standard in technical universities. It is shown that the new goal, designated by the state standard – the formation of competences in the field of physical culture and sports, puts the teacher in this academic discipline the need to find new approaches to the realization of the individual interests of the physical development of students in their chosen sport. It is noted that the expansion of opportunities for physical education in the field of sports has increased the motivation to engage in physical culture.

Keywords: physical education, student sport, individual choice, sport, federal state standard, competence.

В последнее время Правительство России обращает большое внимание на развитие физического воспитания молодежи. На последнем Государственном совете по физической культуре и спорту Президент РФ отметил, что развитие массового спорта среди населения является важной государственной задачей, и предложил включить этот вопрос в национальную программу в раздел «Спорт – норма жизни».

Приказом министра спорта РФ от 21 ноября 2017 г. № 1007 утверждена Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации 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, получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повышать конкурентоспособность российского спорта. 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.

В физкультуру и спорт вкладываются огромные средства, строятся новые спортивные сооружения, регулярно проводятся массовые спортивные мероприятия, такие как, например, «Лыжня России» и «Кросс наций», возобновились комплексные спартакиады, в том числе и среди студентов [1, с. 380].

Таким образом, общество подготовило все условия для развития физкультурного и спортивного движения в молодежной среде. Что же реализуется из поставленных задач в студенческом сообществе?

Уже несколько лет модернизируется федеральный государственный стандарт образования, последняя редакция определена как ФГОС 3+. В области физической культуры также происходят изменения: в учебных планах предмет стал называться «Физическая культура и спорт» и поделился на две части – появился теоретический курс, а практические занятия стали называться элективной дисциплиной. Хотя общее количество часов, отводимых на физкультуру, осталось прежним, но реально студент в спортивном зале проводит не четыре часа в неделю, а только три.

Теперь целью изучаемого предмета определено формирование компетенции в области физической культуры для эффективного использования методов и средств ФК в будущей профессиональной деятельности. До этих преобразований главной целью физического воспитания было формирование гармонически развитого человека.

Добавление в название дисциплины «спорта» и введение возможности выбора физических упражнений или вида спорта, конечно, добавило не только мотивации к занятиям, но и проблем по организации учебного процесса. Преподавательское сообщество уже давно обсуждает вопросы физического воспитания молодежи и сравнивает две системы организации занятий физической культурой – западную и советскую, российскую.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» даются определения физической культуры и студенческого спорта. Очевидно, что наряду со многими совпадениями по смыслу в определениях имеются существенные различия. Отличаются цели и задачи этих процессов, в первом случае основной целью является развитие физических способностей человека, во втором – физическая подготовка к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях. При совмещении двух понятий в учебном процессе необходимо объединение двух квалификационных требований к преподавателю ФК в вузе. Отсюда и возникшая в последние годы необходимость переобучения тренеров в преподаватели физкультуры и преподавателей в тренеры в соответствии с дипломом об образовании.

В большинстве западных университетов студенты выбирают вид спорта, который культивируется в университете, и занимаются им под руководством тренера в течение срока обучения. Общее руководство его физическим воспитанием осуществляется спортивным клубом. Перед студентом ставится цель – участие в тренировках и соревнованиях внутриуниверситетского уровня.

В российских вузах сложилось так называемое пространство физической культуры и спорта [1, с. 379], в котором эффективным образом осуществляется физическое воспитание студенческой молодежи. Такой феномен, как кафедра физкультуры, сохранился только в России и некоторых странах СНГ со времен советской системы образования. В университетах занятия по физкультуре ведет преподаватель-учитель с определенной аудиторной нагрузкой, индивидуальным планом, а теперь еще с необходимостью выполнения требований согласно эффективному контракту, в который включаются требования по научным исследованиям. Кроме этого, требуются публикации результатов научных исследований в журналах с высоким уровнем цитирования.

Наряду с традиционными занятиями по учебному расписанию студентам предлагаются на выбор занятия в спортивных секциях, но уже совсем по другим правилам – с необходимостью повышать спортивное мастерство и выступать в соревнованиях, как в спортивных школах [2, с. 49].

В ряде вузов стали создаваться учебно-тренировочные центры, где преподаватели кафедры физической культуры выполняют функции тренеров-преподавателей, но уже без индивидуального плана и необходимости выполнения научных исследований. По видимости, в России подошли к радикальному преобразованию физического воспитания молодежи по западной модели на базе спортивных клубов. Тем не менее, пока действует государственный стандарт образования и кафедра является ответственной за выполнение требований стандарта, придется сохранять сложившуюся систему и рассматривать студенческий спорт-

клуб как вспомогательный элемент в обеспечении физического воспитания молодежи.

Система образования в Российской Федерации по-прежнему готовит и учителей физической культуры, и тренеров по разным видам спорта. Многие преподаватели физкультуры вузов проходят переподготовку для продолжения работы в качестве преподавателя физкультуры в университете. План подготовки спортсмена отличается от плана учебных занятий преподавателя физкультуры. Разнятся цели и педагогические приемы в организации урока физкультуры и тренировки спортсмена. В результате объединения целей и приемов по организации учебных занятий и спортивных тренировок в вузе формирование требуемых компетенций не всегда контролируется, да и достижение этих требований не ставится в обязанность тренеров.

Новый ФГОС бакалавров включает в образовательные программы физическую культуру как обязательный предмет по всем формам обучения. Это понятно и не требует дополнительных комментариев, однако, когда приходится формировать разные компетенции в области физической культуры для различных направлений обучения, приходится доказывать, что полученные умения и навыки будут различаться, например, для инженеров по радиотехнике и химии. Кафедре физической культуры и спорта приходится готовить десятки учебных программ по физкультуре для каждого направления обучения, согласовывая их с выпускающими кафедрами. А переход студентов под руководство тренера приходится сопровождать специальными дополнительными условиями, учитывая индивидуальный выбор вида спорта. При этом преподаватель обязан проходить медосмотр, получать соответствующую экипировку, освобождаться от занятий по расписанию и т. д. Участие студентов в официальных соревнованиях более высокого уровня также сопровождается рядом трудностей.

Современная система организации соревнований среди студентов под эгидой Российского студенческого спортивного союза включает всероссийские первенства по видам спорта и комплексные спартакиады – зимнюю и летнюю. К участию в этих соревнованиях приглашаются команды университетов – победителей в федеральных округах. Кроме этих соревнований, существуют студенческие спортивные лиги по самым популярным видам спорта, где могут выступать все университеты, которые поддерживают команды на почти профессиональном уровне. Участие в этих соревнованиях повышает престиж вуза среди молодежи, однако не все руководители вузов могут содержать команды или сборные по нескольким видам спорта. Этот факт, конечно, ограничивает развитие спорта в университетах и снижает мотивацию к выбору интересного для студентов вида спорта.

Таким образом, современный учебный процесс по физической культуре, разделившись на два направления, тем не менее сохраняет главную цель – формирование требуемых компетенций, определяемых федеральным государственным стандартом образования. Отмеченные сложности реализации выполнения стандартов образования в области физической культуры и неопределенность в формулировках уже давно ждут своего решения. Необходимо согласовать требования к квалификации преподавателя, определить роль тренера-преподавателя на кафедре, статус сборных команд вузов и формат их финансирования, таким образом реализовать действительно индивидуальный выбор студентов.

Литература

1. Лотоненко А. В., Данилов М. С., Лотоненко А. А. Физкультурная деятельность в пространстве физической культуры и спорта высшей школы // Спорт, человек, здоровье : VIII Междунар. конгр. Санкт-Петербург, 12–14 окт. 2017 г. СПб., 2017. С. 379–381.

2. Акишин Б.А. и др. Индивидуальный выбор видов спорта : учеб. пособие 2-е изд. Казань : КНИТУ-КАИ, 2017. 144 с.

УДК 339.138

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА В ПРОДВИЖЕНИИ ТОВАРОВ И УСЛУГ

Старший преподаватель, аспирант **О. Ю. Александрович**[1,2]
Студентка **С. А. Рудых**[1]
Студентка **К. С. Акишина**[1]

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск
[2]Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Рассмотрена проблематика спортивного маркетинга. Разобраны причины привлекательности сферы спорта для современного человека. Дана краткая история появления спортивного маркетинга в России и в мире в целом, приведены примеры его удачного использования с момента появления. Делается вывод об актуальности применения маркетинговых технологий как для продвижения товаров и услуг компаний, так и для усиления интереса к спорту со стороны современного человека.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, продвижение, задачи спортивного маркетинга, мировая практика.

THE RELEVANCE OF THE USE OF SPORTS MARKETING TECHNOLOGIES IN THE PROMOTION OF GOODS AND SERVICES

Senior Lecturer, Postgraduate **Olga Yurevna Aleksandrovich**[1,2]
Student **Sofia Arkadevna Rudykh**[1]
Student **Ksenia Stanislavovna Akishina**[1]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

This article deals with the problems of sports marketing. The reasons for the attractiveness of the field of sport for the modern person are analyzed. A brief history of the emergence of sports marketing in Russia and in the world as a whole is given, and examples of its successful use from the moment of appearance are given. It can be concluded about the relevance of the use of marketing technologies for the promotion of products and services of companies, and for raising interest in the sport from the modern person.
Keywords: Sports marketing, promotion, tasks of sports marketing, world practice.

Немногие знакомы с понятием «спортивный маркетинг». На наш взгляд, люди, не соприкасающиеся со сферой рекламы, не представляют, как сопоставить спорт и маркетинг. Мы постарались разобраться в этом вопросе.

Начнём с определения: спортивный маркетинг – это деятельность, направленная на комплексное решение как непосредственных, так и косвенных задач потребителей спорта, компаний, работающих в спортивной сфере, и других физических лиц и организаций, связанных со спортом, а также продвижение брендов организаций через спортивные события [1, с. 35].

Одним из главных отличий спортивного маркетинга от маркетинга в других сферах является то, что в первом крайне важна «спланированная импровизация» и различные эксперименты, несмотря на определенные правила, которых стоит придерживаться в данном направлении [2, с. 69].

Как и обычный маркетинг, маркетинг в спортивной сфере призван решать следующие задачи:

- воздействовать на эмоциональную составляющую человека, заинтересовать, спровоцировать на сопереживание, принудить к принятию чьей-либо стороны;
- создать в сознании болельщика устойчивую ассоциативную связь между брендами профессионального клуба и производителя, а также привлечь инвесторов и показать, что он «свой»;
- придумать новостные поводы, которые будут не только информировать СМИ, но и заставлять их принять сторону клуба или противника, тем самым вовлечь СМИ в диалог;
- получить из спортивного мероприятия прибыль как для спонсора, так и для спортивного клуба и проследить за зрительским впечатлением;
- создать иллюзию эффекта присутствия с помощью акцентирования на взаимодействии с различными культурными организациями [3, с. 79].

В современном мире наблюдается тенденция к повышению интереса к спорту, здоровому образу жизни, правильному питанию. Но и спортивная индустрия не стоит на месте, она создает вокруг себя определенную социальную, экономическую среду. Благодаря этому строятся спортивные комплексы и залы, активно развивается индустрия производства спортивных товаров и услуг, организуются спортивные шоу и праздники, повсеместно размещается на билбордах реклама, связанная со спортом. Спорт все сильнее оказывает влияние не только на профес-

сиональных спортсменов, но и на обычных людей и их стиль жизни. Спорт стал более доступным и демократичным. До недавнего времени спортсменами могли называть себя лишь те, кто действительно посвятил спорту всю свою жизнь, кто все время проводил на спортивных площадках и получал награды. На данный момент времени любой, кто хоть как-то взаимодействует с темой спорта, будь это просто посещение фитнес клуба или пробежка по вечерам в парке, может назвать себя спортсменом. Современный спорт – это не только универсальный механизм оздоровления людей, но и способ самореализации человека, за последние годы спорт занял одно из лидирующих мест в системе ценностей современного человека. При такой популярности компании, работающие в спортивной индустрии, должны пересматривать свои подходы к маркетинговой деятельности для правильного воздействия на потребителей.

Таким образом, актуальность работы обусловлена растущей популярностью спорта среди населения, увеличением значения эффективной маркетинговой деятельности компаний, которые работают в спортивной индустрии. Новизна заключается в пополнении теоретической базы по спортивному маркетингу.

История возникновения и развития спортивного маркетинга

В России спортивный маркетинг появился сравнительно недавно – 13–15 лет назад, что связывают с моментом обретения полной самостоятельности профессиональными спортивными клубами. В мире спортивный маркетинг стали применять более 30 лет назад. Как самостоятельная наука спортивный маркетинг сформировался к середине XX в. На тот момент производство и потребление товаров и услуг спортивной направленности получило большее распространение, а конкурентная борьба за потребителей и сбыт обострилась. Ситуация на рынке сложилась таким образом, что производитель мог успешно наладить сбыт своей продукции, только используя различные маркетинговые приемы. Поэтому ко второй половине прошлого столетия большинство фирм-производителей и профессиональные спортивные организации осознали, что для успешного бизнеса, привлечения и удержания потенциальных потребителей просто необходимо применение маркетинговых технологий.

Попробуем разобраться, что же привлекает человека в спорте, почему он покупает спортивную одежду и обувь, билеты и абонементы на спортивные соревнования, совершает поездки вслед за любимой командой в разные страны и регионы и даже внешне хочет быть похожим на известных спортсменов.

Для начала спорт – это красота, динамика, сила и грация. Дать определение понятию красоты весьма сложно, никто не знает точно, что это такое: красивым считается тот объект, который нравится людям своим внешним видом и (или) привлекает их внутренним содержанием.

Таким образом, понятие красоты отчасти субъективное, так как каждый человек имеет свои собственные предпочтения, зависящие от его личности, жизненного опыта, свойств характера. В то же время существует и объективная компонента красоты – большинству людей нравятся стройные, изящные спортсмены с развитой мускулатурой, мужественные и сильные. В связи с этим многие люди хотели бы быть на них похожими. Такое желание становится мощным стимулом к действию, к занятиям физической культурой и спортом, и это является первой причиной.

Вторая причина, привлекающая людей к физической культуре и спорту, – это возможность открытого соперничества, борьбы по определенным правилам, честной и бескомпромиссной. Возможность соперничества и честной конкуренции позволяет людям самореализовать себя и утвердиться в каком-либо виде спорта или сфере деятельности, достичь в них вершин мастерства и славы.

Еще одной существенной мотивацией в спорте является поддержание здоровья и здорового образа жизни. Преобладающее большинство родителей с пониманием относятся к желанию своих детей заниматься спортом, оказывают им всемерную поддержку в этом направлении. Рассуждения родителей по большей части сводятся к тому, что если их ребенок и не сможет стать выдающимся спортсменом, то показатели своего здоровья улучшит обязательно.

Четвертая причина кроется в мотивации людей пожилого возраста. Чаще всего они занимаются физкультурой и спортом не ради достижения высоких результатов и самореализации в спорте, а для восстановления или поддержания здоровья на приемлемом уровне.

В последние годы существенным фактором мотивации молодежи, людей среднего и отчасти старшего возраста выступает спортивный стиль. Стали модными спортивная одежда, обувь, предметы быта, оформленные в спортивном стиле. Мода на спортивный стиль и спортивные товары сделала спортивную индустрию подлинно массовой и социально значимой сферой общественного производства.

Пятой причиной мотивации занятий физической культурой и спортом является общение, нахождение в спортивной среде людей с общими интересами, обмен мнениями с ними, установление дружеских отношений. Кроме того, для многих людей важен сам факт приобщения к категории спортсменов как социальной группе. Это обстоятельство может повышать их социальный престиж или личный статус.

Для болельщиков наиболее существенной мотивацией являются потребности в отдыхе, развлечении и сопереживании любимой команде или игроку. Другими словами, болельщики приходят на стадионы и в спорткомплексы для приятного времяпрепровождения, чтобы дать выход своим эмоциям, снять психологический стресс.

Отдельно следует сказать о мотивации государства, предприятий и спортивных организаций. Все эти структуры заинтересованы во внедрении и развитии физкультуры и спорта, так как такое внедрение повышает производительность труда рабочих и служащих, развивает их интеллектуальные и физические возможности, расширяет кругозор и область интересов, позволяет сплотить и поддержать дружеские отношения в коллективе [4, с. 50–124].

Применение методики спортивного маркетинга

Первые в истории Олимпийские игры, полностью окупившие себя, состоялись в 1932 г. в Лос- Анджелесе. New York Times оценила чистую прибыль в 1 млн долл. Один из самых запомнившихся проектов той олимпиады – «олимпийский хлеб», выпекавшийся для гостей местной пекарней Helms Bakery. Прошло 52 года, и в том же Лос-Анджелесе от Олимпиады организаторы получили чистой прибыли уже 222,7 млн долл. Собственно, именно Лос-Анджелесские игры 1984 г. впервые продемонстрировали миру колоссальный маркетинговый потенциал, заложенный в олимпийском движении.

Поддерживая различные программы развития, Coca-Cola в середине 70-х гг. стала активно сотрудничать с FIFA. Coca-Cola преследовала цель получения и перенесения знаний о футболе из Европы и Южной Америки в страны с неразвитым футболом, такие как США, страны Азии, Африки.

Так же всемирные партнеры МОК, подписавшие успешные договоры на Олимпийские игры 2014 г. в Сочи компании: Coca-Cola, McDonald's, Procter & Gamble, Visa, Omega, GE, Dow Chemical, Panasonic и Samsung.

Подведя итоги, можно сказать, что спортивный маркетинг очень актуален в наше время. Он помогает как для продвижения товаров и услуг компаний, так и для поднятия интереса к спорту со стороны современного человека.

Литература

1. Жестянников Л. В. Современная концепция маркетинга услуг в сфере физической культуры и спорта. СПб. : СПбГУЭФ, 2000. С. 35.

2. Черепанов В. А. Проблемы менеджмента в сфере физической культуры и спорта // Хрестоматия : учеб. пособие. СПб. : СПбГАФК, 1998. С. 69.

3. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта : монография. М. : Сов. спорт, 2003. С. 79.

4. Степанова О. Н. Принципы маркетинга и управления маркетинговой деятельностью в системе физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2004. С. 50–124.

УДК 371.71:312.6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ФАКТОР СТИМУЛЯЦИИ МОЛОДЕЖИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Р. Бака

Институт физического воспитания, Белосток (Польша)

Исследование направлено на формирование у студентов специальных навыков комплексной самооценки уровня физической подготовленности. Использование количественных и качественных критериев оценки позволило повысить надежность заключения о подготовленности обследованных. Участие студентов в организации и обсуждении результатов контроля способствовало формированию позитивной мотивации к своей двигательной активности и повышению уровня профессиональной подготовленности их как будущих преподавателей физического воспитания.

Ключевые слова: физическая подготовленность, контроль, студенты, стимуляция, двигательная активность.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL ABILITY AS A KEY MOTIVATION OF YOUNG PEOPLE TO MOTOR ACTIVITY

Roman Baka

Institute of physical education, Bialystok, Poland

The special skills development of self-assessment of the physical ability level in students is in focus of the present paper. The use of quantitative and qualitative assessment criteria has increased the reliability of the data about the readiness of the surveyed students. The participation of students in the discussion of the control results created positive motivation to their physical activity and increased the level of professional readiness as future instructors of physical education.

Keywords: physical ability, control, students, stimulation, physical activity.

Существенным фактором физического воспитания молодёжи принято считать повышение уровня физической культуры в целом [1, с. 48]. Это положение предусматривает формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, грамотное использование физических нагрузок как в части их содержания, так и в отношении оптимальных режимов, отвечающих возрастным, половым особенностям и состоянию здоровья занимающихся [2, с. 30].

Эти соображения высказываются многими специалистами и в обобщённом виде наиболее удачно сформулированы в монографии В. К. Бальсевича. Автор подчёркивает, что основные требования к культурному уровню человека в части его здоровья предполагают знание основ организации и методики физической подготовки, а также умение использовать эти знания в процессе своей физической активности [3, с. 25].

Для этого необходимо владеть элементарными методами диагностики прежде всего своего физического состояния – методами само-

контроля, с тем чтобы использовать эти навыки в своей последующей трудовой деятельности [4, с. 20].

Таким образом, становится очевидным, какие требования предъявляются к студентам высших физкультурных учебных заведений – будущим специалистам, призванием которых является пропаганда и непосредственная реализация культурных ценностей в своём государстве.

Цель нашей работы заключалась в формировании у студентов специальных навыков количественной и качественной оценки уровня физической подготовленности как фактора стимуляции к двигательной активности.

Методы и организация исследования. В связи с исследованиями проводилось массовое обследование студентов стационарного обучения по программе International Committee on the Standardization of Physical Fitness Test – ICSPFT. Тест включает ряд контрольных упражнений, результаты которых позволяют объективно оценить уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости обследованных.

Для решения поставленных в исследовании задач был укомплектован состав обследованных студентов (155 мужчин и 151 женщина, средний возраст 19,8–24,6 года), которые ограничивались в своей двигательной активности только тем объёмом физических упражнений, какой предусматривался учебным планом.

Для обработки первичных материалов обследования студентов использовался пакет программ «Статистик PL» в версии 5.0, которая позволяла получать средние значения (M), ошибку средней арифметической (ш), среднеквадратическое отклонение (а) и коэффициент вариации (V %). Для доказательства положительного влияния двигательной активности студентов на состояние физической подготовленности применялся тест *t*-Стьюдента для равных выборок.

Результаты. Материалы первичного обследования, проведённого в начале учебного года, позволили объективно, в количественных и качественных выражениях описать уровень физической подготовленности студентов института.

Предварительно в этих целях сочли возможным модифицировать количественные критерии оценки достижений в каждом контрольном упражнении, предусмотренные в ICSPFTесте, в направлении качественной оценки подготовленности обследованных. Результаты контроля свидетельствовали, что в составе групп студентов каждого года обучения был большой процент недостаточно физически подготовленных, значительно отстающих от остальных.

Таблица 1

Общая качественная оценка физической подготовленности студентов в соответствии с оценочными шкалами ICSPFTеста

Качественные оценки подготовленности и баллы	Год обучения (курс), % обследованных			
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	Общий %
«Отлично» – 75 баллов и выше	1,0	1,7	0,8	3,5
«Хорошо» – от 60 до 74 баллов	2,5	3,6	2,4	8,5
«Удовлетворительно» – от 50 до 59 баллов	25,0	26,8	24,8	76,6
«Недостаточно» – от 30 до 49 баллов	1,5	3,7	1,6	6,8
«Неудовлетворительно» – 29 баллов и ниже	2,1	1,4	1,0	4,5

Установили, что в зоне оценки «удовлетворительно» – от 50 до 60 баллов по шкале – находилось до 76,6 % достижений студентов в семи упражнениях (табл. 1).

В зонах «хорошо» и «недостаточно» – 8,5 и 6,8 %; в зонах «отлично» и «неудовлетворительно» – 3,5 и 4,5 %.

Ориентируясь на материалы исследования, представленные в таблице, возможно объективно оценить уровень индивидуальной физической подготовленности студентов и определить группу занимающихся, чей уровень физической подготовленности не соответствовал необходимым требованиям. Таких студентов оказалось 11,3 %. Из них оценку «недостаточно» подготовленный получили 6,8 % занимающихся, а «неудовлетворительно» – 4,5 %. С учетом оценки в каждом из семи контрольных упражнений можно формировать позитивное отношение студентов к двигательной активности в учебном процессе и режиме свободного времени.

В течение учебного года имела место положительная тенденция к физическому совершенствованию студентов (табл. 2).

Таблица 2

Изменения показателей физической подготовленности студенток 1-го курса в годичном цикле обучения

Контрольные показатели	Статистические показатели (n = 51)				
	В начале учебного года		В конце учебного года		t; P; %
	M	±CD	M	±CD	
Бег 50 м, с	8,8	0,76	8,5	0,44	> 0,05; 3,4
Бег 800 м, с	3,18	0,10	3,13	0,17	> 0,05; 1,6
Бег 4×10 м, с	12,4	0,87	12,1	0,38	> 0,05; 2,4
Прыжок в длину, см	186	30,11	189	16,20	> 0,05; 1,6
Вис на руках, с	38,9	25,75	39,6	12,95	> 0,05; 1,8
Сед из положения лёжа, раз (30 с)	19,2	3,05	23,8	2,74	2,82 < 0,05; 19,7
Наклон вперёд, см	8,0	3,5	12,4	3,61	3,31 < 0,01; 35,5

Как у студентов, так и у студенток в большей или меньшей степени к концу учебного года результаты в контрольных упражнениях повысились. Однако для объективной оценки уровня физической подготовленности студентов в годичном цикле обучения был проведен анализ качественных показателей.

Как пример качественной оценки уровня физической подготовленности приведём данные студентов 1-го курса (табл. 3).

Таблица 3

Общая качественная оценка изменений показателей физической подготовленности студентов в годичном цикле обучения

Качественные критерии подготовленности и баллы	В начале учебного года	В конце учебного года	Изменения, в %, ±
«Отлично» – 75 баллов и выше	3,2 2,3	3,4 2,2	o o ^ to
«Хорошо» – от 60 до 74 баллов	8,3 7,7	8,6 8,3	+0,3 +0,6
«Удовлетворительно» – от 50 до 59 баллов	74,8 75,9	77,3 76,5	+2,5 +0,6
«Недостаточно» – от 30 до 49 баллов	8,9 9,1	6,8 8,9	-2,1 -0,2
«Неудовлетворительно» – ниже 30 баллов	00 o T* IA	3,9 4,1	-0,9 -0,2

Так, в общей массе обследованных студентов к концу года обучения уменьшилось «недостаточно» и «неудовлетворительно» физически подготовленных до 2,1 %. Увеличилось количество студентов физически подготовленных «удовлетворительно» до 2,5 %. А также «хорошо» и «отлично» физически подготовленных – до 0,6 %.

Использование комплексного метода количественных и качественных оценок позволило составить объективное представление об уровне общей физической подготовленности студентов и использовать эту информацию для позитивной мотивации к двигательной активности.

Литература

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2002. № 2. С. 47–54.

2. Бака Р., Давиденко Д., Филиппов М. Региональные особенности формирования физической культуры студентов : монография. СПб. : Стратегия будущего, 2008. 265 с.

3. Бальсевич В. Л. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. 275 с.

4. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦОЛИФК, 1992. 120 с.

5. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М. : Физкультура и спорт, 1984. 104 с.

УДК 796.8

КАРАТЕ КАК УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ

Ассистент **Э. Б. Бальжинимаев**

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск

Карате имеет многовековую историю, напрямую связанную с китайскими боевыми искусствами, историю, когда оно было единственным оружием крестьян против вооруженных самураев, историю зарождения одного из самых главных принципов «иккэн хиссацу» – «одним ударом – наповал». Карате тесно связано с восточными философскими учениями: идеями ненасилия, гармонии с природой и совершенствования тела и духа – главное, чему учатся адепты карате. Неспроста в Японии с 1902 г. занятия по карате вошли в систему обучения в общеобразовательных учреждениях, а с 1924 г. – ведущих университетов страны.

Ключевые слова: карате, история, философия, Япония, студенты, воспитание, система, методика.

KARATE AS A UNIVERSAL SYSTEM OF PHYSICAL AND SPIRITUAL EDUCATION

Assistant **Eduard Borisovich Balzhinimaev**

Irkutsk State University, Irkutsk

Karate has a long history, history directly related to Chinese martial arts, history where karate was the only weapon of peasants against armed samurai, history where one of the most important principles originated: “Ikken hisssatsu” – “with one blow – on the spot”. Karate is closely connected with Eastern philosophies, the idea of non-violence, harmony with nature and the improvement of body and spirit is the main thing that karate followers learn. Not for nothing in Japan since 1902, karate classes have been included in the system of education in general education institutions, and since 1924 – the leading universities of the country.

Keywords: karate, history, philosophy, Japan, students, upbringing, system, method.

Карате – от «кара» (пустой), «те» (рука) – переводится как «пустая рука». Это система рукопашного боя голыми (т. е. «пустыми») руками, а также ногами и всеми другими частями тела, включающая применение захватов, бросков, удушающих приемов, подножек и подсечек.

В переносном значении слово «карате» – «рука, свободная от злых намерений». «Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся карате-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он ни столкнулся», – так трактовал философскую концепцию «кара» («пустой, бескорыстный, истинный») основатель современного карате Фунакоши Гитин [1, с. 357]. Карате воспитывает уважение и любовь к ближнему, учит быть справедливым и спокойным, подавлять в себе ненависть и гнев.

Принцип карате «никогда не нападай первым» – это кодекс чести, запрещающий использование карате, за исключением ситуации вынужденной защиты себя или других людей.

Вообще до XX в. слово «карате» на Окинаве писалось двумя иероглифами: «кара», что буквально означает «Китай периода правления династии Тан», но иногда употребляется в расширительном смысле – для передачи понятия «Великий Китай», и «те» – «рука». В 1933 г. Фунакоши изменил написание слова «карате». В буддийских выражениях «Шики соку зеку, ку соку зешики» («Материя – пустое, все – суета») иероглиф «ку» («правда, истина») может произноситься как «кара» («пустой»). Он и заменил однозвучный иероглиф «китайский» на «кара».

Зарождалось карате прежде всего как боевое искусство, включающее в себя такие относящиеся к войне и военному делу области человеческой деятельности, как рукопашный бой без оружия и с оружием, стрельба и метание различных снарядов, вольтижировка, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской тактики и т. п. Посредством карате решался вопрос не победы или поражения, а жизни и смерти.

В современном мире исчезла жизненная необходимость при столкновении убивать противника, и поэтому карате сегодня можно рассматривать как вид спорта, в котором спортсмены могут демонстрировать все свои лучшие спортивные качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость), набирать очки согласно правилам соревнований и одерживать победы. Как и боевое искусство (традиционное карате), спортивное карате – это средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного (в том числе и умственного) развития человека.

Карате как спортивное единоборство существует в трех основных формах: ката (формальные упражнения), кумите (свободный поединок) и тамешивари (разбивание предметов).

Ката представляют собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер. Ката можно сравнить с боем с тенью, отрабатываемым боксерами на тренировках.

В отличие от ката кумите предполагает поединок (спарринг) с реальным противником. При этом существуют несколько видов кумите: ситтей иппон кумите (строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий); кихон иппон кумите (спарринг до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки); дзию иппон кумите (спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки); дзию кумите (свободный спарринг). В свою очередь, кумите может быть бесконтактным, полуконтактным и полностью контактным, соответственно этому существуют и определенные правила судейства поединков.

Тамешивари – разбивание предметов. Это испытание не только физической, но и духовной силы. Оно позволяет познать самого себя, по-

могает развить силу духовной концентрации. Кроме того, тамешивари учит ряду важных элементов техники. Оно способно ясно показать ошибки в выборе формы, дистанции, точки контакта с целью. Самое важное здесь – уметь настроить себя, сконцентрировать свою энергию, уверовать в свою силу. Поэтому хотя тамешивари и является разрушительным актом, направленным против природы, оно оправдывается созидательной целью – закалкой тела и духа [2, с. 18].

Отличие карате от многих других восточных единоборств (айкидо, бандо, бванг, варма-калаи, вовинам-вьетводао, тхэквондо, ушу и других) заключается прежде всего в низких мощных устойчивых стойках, жестких блоках, мгновенных переходах в контратаку с мощным ударом. В процессе тренировок отрабатывается умение перехватывать инициативу, отвечая на атаку противника либо встречным ударом, либо блоком или уходом с линии атаки с обязательной последующей контратакой. При этом удар в карате наносится по кратчайшей траектории с максимальной быстротой, силой и концентрацией энергии в точке удара (киме).

Как уже отмечалось, цель карате – это оборона, а не нападение. Поэтому все действия в карате начинаются с защиты. Но в этом скрывается и сущность карате, так как оборона здесь не пассивная, и сразу же после защиты, основанной на мгновенной реакции, следует немедленная контратака. Основополагающий принцип карате: «Карате ни сэн тэ наси», или «атака в карате не имеет преимущества» [3, с. 58]. Более широкое толкование: «карате не есть оружие агрессии». Однако следует заметить, что фраза «карате ни сэн тэ наси» имеет продолжение: «карате ва сэн тэ нари». Тогда в целом это звучит так: «В карате не нападают первым, в карате бьют первым». Это отвечает на вопрос о пресечении агрессии и о том, нужно ли дожидаться первого удара со стороны противника. Проще говоря, если противник явно решил напасть, то нужно первым нанести удар. Поэтому в карате учат не только самозащите, но и наиболее эффективному поражению слабых точек человеческого тела.

Таким образом, карате – это боевое искусство, рационально использующее для самозащиты все, что доступно человеческому телу, а также некоторые виды оружия. Применение техники карате должно обеспечить максимальную эффективность на различной дистанции и в различных ситуациях: стоя, сидя, лежа, при нападении спереди, сзади или сбоку, с оружием, без оружия, с одним или с несколькими противниками.

Правильное использование техники карате предполагает соблюдение ряда принципов, таких как кимэ (концентрация энергии в момент нанесения удара или постановки блока), дзёсин (непоколебимый дух), хара (соединение внутренней энергии с силой мышц тела), дачи (правильный выбор позиции) и др. Все это постигается путем длительных и упорных тренировок, как в ката (формальных упражнениях), так и в кумите (поединках).

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении карате в Японии не так уж много. Известно, что в Японию карате попало с острова Окинава, который когда-то был центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные связи с Китаем и Японией. По одной из версий, карате на Окинаве появилось благодаря влиянию китайского кулачного искусства; в 1392 г. в Наху, столицу острова, прибыла специальная миссия из 36 китайских колонистов (так называемые 36 принявших подданство), имевших задание распространять среди местного населения начала знаний по мореплаванию, книгопечатанию и различным ремеслам. С 1392 г. китайская колония обосновалась в Кумэмуре, пригороде Нахи, а затем аналогичные поселения появились в городах Сюри и Томари. Именно от китайских колонистов местное население узнало о боевых искусствах Китая.

Существует и другая точка зрения, согласно которой карате зародилось и развивалось на Окинаве и не имело ничего общего с китайскими боевыми искусствами. Но тот факт, что большинство терминов современного карате происходят от старокитайских, говорит об обратном. Например, среди ката, существующих в настоящее время, есть ката Ваншу. Китайский военачальник Вансю (Ван Цзи) был в послан в 1683 г. на Рюкю для сбора ленной дани. Также был такой китайский чиновник Куусянку (Гун Сянцзюнь) в 1756 г., а в карате есть ката Кушанку. Из разрозненных записок удалось узнать, что Куусянку приехал на Рюкю, привезя с собой из Китая последователей и учеников мастерства бойцовой техники, содержание которой всех изумило. Если бы в это время существовала рюкюская «те», не было бы повода особенно прокламировать бойцовскую технику, как не было бы и такого удивления масс.

Одним из факторов развития окинавского карате явился проводившийся на острове политический курс на запрещение оружия. Первый запрет на оружие датируется 1429 г., когда король Сё Хаси объединил под своей эгидой три области Окинавы, именовавшиеся Хокусан, Нандзан и Тю-дзан и, желая пресечь попытки мятежа и укрепить централизованную власть, ввел запрет на ношение оружия для всех, кроме королевской дружины и высших феодалов. Народ оказался беззащитен перед произволом чиновников и солдат, а также разбойничьих шаек, скрывавшихся в лесистых горах острова, что, по мнению некоторых аналитиков, вынудило многих крестьян искать спасения в боевых искусствах.

В интересах усиления централизованной власти была устроена и охота за мечами местных правителей при короле Се Сине (1477–1536). Мастер Хигаонна Морио, основатель стиля Годзю-рю, в своих трудах по истории карате пишет: «После того, как король Се Син отнял у всех жителей острова права на ношение оружия, были созданы два стиля рукопашного боя. Один – в среде дворянства и назывался «те», другой развивался среди простого народа и назывался «рюкю кобудзюцу». За-

нимались им рыбаки, крестьяне, ремесленники, и отличался этот стиль использованием в качестве оружия простых инструментов, характерных для крестьянского труда. Тренировки энтузиастов, изучавших эти виды боевого искусства, проводились, как правило, ночью и тайно» [4, с. 30].

После того как в 1609 г. Окинава была захвачена властителем южно-японского княжества Сацума Симадзу Иэхиса и стала частью Японской империи, запрещение оружия было введено для контроля над мятежами населения Окинавы против новой власти, которые возникали из-за грабительских налогов и поборов оккупантов. До массового восстания дело не дошло, но отдельные столкновения с самураями случались довольно часто.

Поскольку в столкновениях с самураями окинавцам приходилось иметь дело с опытными воинами, шанс на победу был невелик, и ее нужно было вырвать любой ценой. Остаться в живых можно было, только опередив противника и убив его одним ударом. Именно тогда и появился на свет принцип «иккэн хиссацу» – «одним ударом – наповал». Благодаря упорной тренировке окинавцы научились голыми руками крушить панцири и шлемы самураев и, не имея копий и мечей, кончиками пальцев протыкать тела своих врагов [1, с. 25].

В основе философии карате лежит идея ненасилия. По этому поводу гранд-мастер карате Хошу Икеда говорил так: «Вы не можете обучать карате как средству нанесения ущерба другому человеку, это нарушает гармонию Природы. Но Вы можете учить карате как средству, позволяющему остановить того, кто хочет причинить вред Вам или другим людям. Таким образом, Вы восстанавливаете гармонию Природы» [4, с. 45].

Во многих клубах ученики, занимающиеся карате, дают клятву, в которой обязуются не применять полученных ими знаний, навыков и умений в корыстных целях или во вред другим людям. «Я обязуюсь поддерживать настоящий дух карате – никогда не использовать приемы, которые я изучил, против человека, кроме самообороны, защиты семьи или друзей, в случае особой опасности или нападения, или в случае поддержки закона и порядка», – девиз английской ассоциации карате.

Следует заметить, что в некоторых школах карате, особенно восточных, изучение технических и тактических приемов переплетается с религиозным учением. Однако говорить о жесткой зависимости карате от религии не приходится. Из религиозной практики были заимствованы широко используемые в карате концентрация внимания и медитация – два способа перестройки сознания, взаимно дополняющих и усиливающих друг друга. Вся работа с сознанием как в религиозной практике (например, в дзен-буддизме), так и в карате проводится с целью выведения психики на естественный и спонтанный уровень восприятия мира и реагирования на него, а также для того, чтобы мобилизовать

скрытые возможности человека, заложенные в его природе, но способные раскрываться только в определенных состояниях.

Фундаментом карате служат философские воззрения даосских мыслителей, которые в противоположность греко-латинской, а позже христианской модели мира как Бытия выдвигали идею пустоты, или Небытия. Математическим символом этой идеи служил нуль, пространственным – круг, умозрительным – пустота. При этом если сумма и произведение всех вещей в мире равны нулю, то и каждая вещь в отдельности равна нулю, т.е. мнима. Но если это так, то вся вселенная равна человеку, а человек равен вселенной и может иметь в себе ее потенциал, обладать всей ее мощью, если сумеет найти правильный способ получения – Путь (по-японски «до»). Поэтому все дело заключается в поисках истинного Пути. А для этого необходимо овладеть разлитой в теле энергией (по-японски «ки»), научиться впитывать ее из космического океана и управлять ею. Кроме того, необходимо очистить «замутненный дух» (по-японски «син»), чтобы добиться состояния просветленности. Однако просветленный дух и очищенная энергия должны находиться в достойном вместилище. Поэтому следует всячески подготавливать свое тело, чтобы получить гармоничное Целое – слияние физического, морального и духовного.

Одним из способов достижения истинного Пути, по мнению даосских мудрецов, было осознание человеком Закона всеобщего соответствия всего, что есть во Вселенной, адаптация к природе, обществу, стихиям. Вечное движение пяти стихий (дерева, огня, земли, металла, воды), их круговорот (дерево рождает огонь, огонь рождает землю, земля рождает металл, металл рождает воду, вода рождает дерево) – основа даосского учения о мироздании, в котором человеку, желающему постигнуть устои Вселенной, нужно следовать естественным путем, совершенствовать собственную нравственность, применяясь к законам природы. При этом совсем не обязательно вести аскетический образ жизни, удаляться от мира с его конфликтами. Побеждать следует, сообразуясь с законами природы, приспосабливаясь к ней, согласовывая свои действия с изменениями в окружающем мире. Гармония, невозмутимость духа, следование Пути определяют принцип духовного и физического развития личности, служат первоосновой физического и духовного совершенства.

Дзен – это буддийский путь, ведущий к непосредственному восприятию действительности такой, какова она есть. Дзен отрицает все попытки рационализировать действительность, извлечь смысл из нее, облечь в философскую форму, а человеческое желание охватить ее интеллектуально сравнивает с восприятием отражения луны на поверхности реки, которое постоянно движется, хотя сама луна всегда спокойна.

Лучше всего на вопрос о том, что такое Дзен, ответил основатель стиля кёкусинкай Масутацу Ояма: «Дзен – это карате, карате – это Дзен. Когда спрашивающие возражают, что Дзен трудно понять и что Дзен доступен только людям Востока, я говорю, что это неверно. Дзен везде и в каждом. Когда мне задают вопрос «Каким образом?», я отвечаю: «Обучитесь нескольким приемам карате с чистой душой, искренним намерением и общей духовной собранностью. Если вы сделаете это, противник перестанет существовать для Вас, не будет больше врагов или союзников, победа или поражение перестанут иметь значение. В дальнейшем, по мере того как разум будет проясняться и вы будете находиться в состоянии духовной собранности и определенности в том, что вы делаете, вы сможете пребывать в состоянии Дзен, когда едите, разговариваете с друзьями, пишете, работаете или практически занимаетесь тем или иным видом деятельности. Вот что я имею в виду под мировоззрением Дзен и духом карате. Философы и священники делают величайшую ошибку, отстаивая мысль о том, что Дзен является чем-то неясным и труднодоступным в обучении для всех, кроме посвященных. Дзен существует вокруг нас и внутри нас. Его истинное величие состоит в его доступности, Дзен – это полное единство тела, намерений и души. Единство такого рода является единственным путем к человеческому совершенству и гармонии с человечеством. Это и есть Дзен» [4, с. 256].

Философия карате – это философия ненасилия, берущая все ценное и полезное из существующих религий и направленная на развитие человека как владеющей собой и творческой личности.

Имея многовековую историю, подкрепленную философскими догмами, карате остается полноценной системой воспитания личности. В Японии с 1902 года занятия по карате вошли в систему обучения в общеобразовательных учреждениях, а с 1924 года – ведущих университетов страны.

Исходя из опыта японских коллег, при Иркутском государственном университете в 2008 году был создан студенческий спортивный клуб карате-до шотокан. Этот клуб существует и сегодня, возглавляет его кандидат исторических наук, обладатель чёрного пояса по карате (3-й дан) Владимир Александрович Мунханов. Воспитанники клуба успешно выступают и завоёвывают медали на городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях; проходят аттестационные экзамены у японских мастеров карате. Но лишь три человека за 12 лет существования клуба смогли получить чёрный пояс. Этот факт свидетельствует о том, что сложный путь постижения техники карате очень непрост и не у всех хватает выдержки, терпения и сил пройти его до конца.

На сегодняшний день клуб карате при Иркутском государственном университет является единственным в своем роде в Иркутске и Иркут-

ской области. С 2017 г. в стенах клуба занимаются не только студенты, а также школьники и дети.

Чему учит карате? Прежде всего, на занятиях карате формируется уважительное отношение к Учителю, женщине, старшим. При этом на занятиях по карате учат не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека. Например, входя в зал (додзё), каждый каратека приветствует его, а после занятия благодарит зал за то, что он дал ему возможность позаниматься. Разве такое воспитание будет способствовать тому, чтобы школьник или студент ломал мебель в школе или институте, разрисовывал стены и столы, портил учебники?

На занятиях карате учат собранности, внимательности, умению не упускать из виду мелочи и детали. Разве это не может способствовать повышению качества учебы студентов и школьников? Также успешно решаются задачи общего физического развития, разносторонне совершенствуются двигательные способности человека. Применяемые в карате упражнения и отрабатываемые технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц, в отличие, например, от футбола и беговых видов спорта, где преимущественное развитие получают мышцы ног; тенниса и гимнастики, где в большей мере задействованы мышцы рук и т. д.

Разнообразные технические элементы обеспечивают всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма, одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышая ее пластичность.

Используемые в карате методы психофизического воспитания употребляются и с целью выработки определенных морально-волевых качеств, навыков саморегуляции, позволяющих противостоять стрессам и перегрузкам современного мира, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении его жизненной цели, на решении конкретной задачи, определенной проблемы. Занятия карате способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность.

Как и любой вид спорта, творчества или другой деятельности, карате занимает время учащихся и отвлекает их мысли от экспериментов с курением, употреблением спиртных напитков, наркотиков и от других пагубных привычек. Вместо того чтобы идти в подворотню к пьяной компании, подросток идет в светлый и чистый спортивный зал, где вместо отравы для организма ему предложат упражнения для его оздоровления, где вместо бесцельного времяпрепровождения он будет заниматься по программе самосовершенствования, где вместо подлости будут учить благородству, а вместо пьяных рассказов о «подвигах» он услышит рассказы о мастерах карате, увидит на экране фрагменты их

выступлений, сможет воочию убедиться в их искусстве, да и сам со временем сможет продемонстрировать свои умения.

Таким образом, карате является целостной воспитательной, образовательной и оздоровительной системой обучения. В карате нет ничего лишнего, техника, приемы и методики обучения выверялись и оттачивались мастерами на протяжении многих столетий.

Литература

1. Микрюков В. Ю. Энциклопедия карате. М. : Весь, 2013. 576 с. (Путь воина).
2. Митчелл Дэвид. Карате. М. : АСТ, 2010. С. 15–22.
3. Кайдзо : япон. журн. 1935. № 17. С. 56–72.
4. Масутацу Ояма. Классическое карате. М. : Эксмо, 2007. 256 с. (Боевые искусства).

УДК 796.034.2

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Ассистент **Э. Б. Бальжинимаев**[1]
Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**[1,2]
Начальник отдела физической культуры
и массового спорта **Д. Г. Дрюков-Филатов**[3]
Бакалавр **А. А. Самойленко**[1]

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск
[2]Иркутский национальный исследовательский университет, Иркутск
[3]Министерство спорта Иркутской области, Иркутск

Анализируется эффективность внедрения комплекса ГТО на территории Иркутской области, а также дана сравнительная характеристика полученных результатов сдачи комплекса ГТО. Представлен опыт работы по мероприятиям, проводимым с 2014 по 2018 г. Результаты мониторинга показали, что процесс внедрения комплекса ГТО в Иркутской области идет достаточно хорошо. Но в связи с этим возникают определенные проблемы, которые требуют решения на различных уровнях: управленческом, программно-нормативном, ресурсном, материально-техническом, организационном и мотивационном.

Ключевые слова: здоровье, население, физическая подготовка, мотивация, популяризация, спортивный праздник.

EXPERIENCE OF INTRODUCTION OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX “READY FOR LABOR AND DEFENSE” IN THE IRKUTSK REGION

Assistant **Edward Borisovich Balzhinimaev**[1]
Senior Lecturer, Postgraduate **Anna Yurevna Kolesnikova**[1,2]
Hend of the Departament for the Development of Pfysical Culture and Mass Sport
Dmitry Gennadievich Dryukov-Filatov[3]
Bachelor's Degree **Anastasia Alexandrovna Samoilenko**[1]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk

[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk
[3]Ministry of Sports of the Irkutsk Region, Irkutsk

The paper presents the analysis and efficiency of the implementation of the TRP complex in the Irkutsk region, as well as a comparative characteristic of the results of the TRP complex. The experience of work on the events held from 2014 to 2018. As a result of the monitoring, the process of implementing the TRP complex in the Irkutsk region is going quite well. But in this regard, there are certain difficulties that require special attention and solutions at various levels: management, program and regulatory, resource, material and technical, organizational and motivational.

Keywords: health, population, physical training, motivation, popularization, sports festival.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) был введен в действие 1 сентября 2014 г. Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”» [1].

Современный комплекс ГТО является адаптированной версией программы физкультурной подготовки с одноименным названием, существовавшей в СССР с 1931 по 1991 г. В советские годы комплекс ГТО играл значительную роль, был направлен на формирование морального и духовного облика советских людей, гармоничное и всестороннее развитие их физических и нравственных качеств, укрепление здоровья и повышение творческой и трудовой активности. Современный комплекс ГТО ставит перед собой аналогичные цели и задачи.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО включает 11 ступеней и следующие возрастные группы:

- 1-я ступень – от 6 до 8 лет;
- 2-я ступень – от 9 до 10 лет;
- 3-я ступень – от 11 до 12 лет;
- 4-я ступень – от 13 до 15 лет;
- 5-я ступень – от 16 до 17 лет;
- 6-я ступень – от 18 до 29 лет;
- 7-я ступень – от 30 до 39 лет;
- 8-я ступень – от 40 до 49 лет;
- 9-я ступень – от 50 до 59 лет;
- 10-я ступень – от 60 до 69 лет;
- 11-я ступень – от 70 лет и старше [Там же].

Виды испытаний подразделяются на обязательные, они включают в себя испытания на определение уровня развития таких качеств, как скорость, выносливость, сила, гибкость; и испытания по выбору, определяющие скоростно-силовые возможности, координационные способности, владение прикладными навыками (метание, стрельба из пневматической винтовки, туристический поход) [5, с. 98].

Распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”» [2] был разработан план внедрения комплекса ГТО.

Первый этап – организационно-экспериментальный (май 2014 г. декабрь 2015 г.), предусматривал внедрение комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций в 12 субъектах Российской Федерации, в том числе и Иркутской области.

Второй этап – с января 2016 г. В ходе этого этапа предполагалось внедрение комплекса ГТО для обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в 12 субъектах Российской Федерации.

Третий этап – с марта 2017 г., включает повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения страны.

Распоряжением Правительства Иркутской области 24 июля 2014 г. № 606-рп [3] также был утвержден план мероприятий поэтапного внедрения комплекса ГТО в Иркутской области. «Первопроходцами» стали учащиеся школ пяти муниципальных образований Иркутской области: городов Иркутска, Саянска, Ангарского городского округа, Осинского и Шелеховского районов. 21 ноября 2014 г. состоялось первое физкультурно-спортивное мероприятие по развитию комплекса ГТО – областной фестиваль «Единый день ГТО», участниками которого стали 25 школ в «пилотных» муниципалитетах Иркутской области.

С 2014 по 2018 г. проведен ряд мероприятий по развитию и популяризации комплекса ГТО. Подготовлена методическая и кадровая база для эффективной работы комплекса ГТО на территории Иркутской области.

Были организованны и проведены обучающие семинары и вебинары на базе областного учреждения «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области» (далее – РМЦ), которое было назначено региональным оператором по поэтапному внедрению и реализации комплекса ГТО, со специалистами сферы образования, физической культуры и спорта по организации и проведению тестирования комплекса ГТО. Разработаны и утверждены методические рекомендации по самостоятельной подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, подготовлены видеоматериалы с участием именитых спортсменов Иркутской области, ветеранов спорта и выдающихся деятелей. В их числе заслуженный мастер спорта по вольной борьбе, олимпийская чемпионка Наталья Воробьева, серебряный призер чемпионата мира по бобслею, мастер спорта по легкой атлетике Алексей Негодайло, чемпионка мира и Европы по прыжкам с шестом Алена Лутковская. Примером для подражания для молодого поколения является посол ГТО в Иркутской области Константин Познянский, в свои 92 года он продолжает заниматься спортом и активно вовлекает молодое поколение. Почетный значок ГТО он получили в 1936 г., когда ему было 9 лет, а в 2017 г., в год своего 90-летия, на региональном фестивале ВФСК ГТО он без особого труда выполнил нормативы на золотой знак ГТО.

С целью формирования профессиональной компетентности специалистов, осуществляющих организацию и проведение судейства на мероприятиях комплекса ГТО, сотрудники РМЦ в 2018 г. разработали курсы и провели обучение 107 специалистов по повышению квалификации по программе «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК “ГТО”».

На территории Иркутской области за четыре года создано 53 центра тестирования комплекса ГТО, задача которых – обеспечить доступность сдачи комплекса ГТО для всех жителей Иркутской области.

Большую работу по внедрению комплекса ГТО провели физкультурно-спортивные клубы. Так, по инициативе общественной организации «Рассвет» был создан и успешно реализован проект «Лига ГТО Иркутской области», который действует и сегодня. По словам заместителя руководителя организации Станислава Шнейгельберга, сначала проект был направлен на организацию и проведение соревнований, но статистика посещаемости и результаты участников показали, что население не готово к выполнению нормативов комплекса ГТО. Тогда было принято решение о проведении тренировок и мастер-классов. За время существования проекта участие в спортивных и тренировочных мероприятиях приняли более 2 тыс. человек.

С 2017 г. муниципальные образования Иркутской области получают субсидии из областного бюджета на приобретение спортивного оборудования и инвентаря, общий объем субсидий составил 25 млн руб., 30 % от этой суммы направляются на приобретение спортивного оборудования и инвентаря для выполнения нормативов комплекса ГТО.

Регулярно проводится работа по освещению спортивных и физкультурных мероприятий, направленных на популяризацию комплекса ГТО, таких как зимний и летний фестивали Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», спартакиада «Молодежно-спортивная лига» среди средних специальных учебных заведений профессиональных образовательных организаций Иркутской области, фестиваль ГТО Иркутской области среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, региональный этап Всероссийского молодежного физкультурного проекта «От студзачета к знаку отличия ГТО»; готовятся новостные сюжеты на телеканалах и статьи в общественно-спортивных и общественно-политических газетах Иркутской области, официальные пресс-релизы о поэтапном внедрении комплекса ГТО, размещается информация на радио, в печатных СМИ и лентах информационных агентств Иркутской области.

Отдельно стоит отметить апробацию испытаний комплекса ГТО среди людей с ограниченными возможностями здоровья. В 2017 г. на региональном этапе спартакиады «И невозможное возможно…», по-

священной 80-летию образования Иркутской области, участие в сдаче нормативов ГТО приняли 118 человек в возрасте от 19 до 73 лет, из них лица с интеллектуальными нарушениями – 39 человек, с нарушениями слуха – 47, с нарушениями зрения – 32.

В 2017 г. сборная команда Иркутской области в числе 85 команд впервые принимала участие в III Всероссийском этапе летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди школьников, который прошел с 18 октября по 7 ноября в международном детском центре «Артек» (Республика Крым). Ангарчанка Анна Галуза завоевала серебряную медаль в отжимании с результатом 102 подхода. В общекомандном зачете Иркутская область заняла 47-е место. Также к спортивным результатам иркутян в рамках ВФСК ГТО можно отнести победу семьи Шевчук из Нижнеудинского района во Всероссийском конкурсе органов государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих управление в сфере образования, на лучшую организацию работы по вовлечению семей обучающихся в реализацию ВФСК ГТО – «ГТО всей семьей». Конкурс был организован министерством просвещения РФ и общероссийской общественной организацией «Национальная родительская ассоциация социальной поддержки семьи и защиты семейных ценностей».

Безусловно, эффективность внедрения комплекса ГТО в Иркутской области отражает статистика по количеству участвовавших в испытаниях комплекса ГТО, сдавших нормативы и, самое главное, по количеству золотых, серебряных и бронзовых знаков. Поскольку 2014 и 2015 гг. были экспериментальными, статистика показывает динамику с 2016 по 2018 г. (рис.).

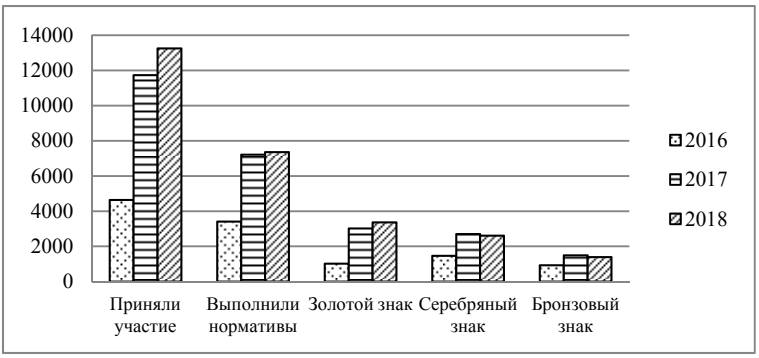


Рис. Внедрение комплекса ГТО в Иркутской области

Если в 2016 г. участие в сдаче нормативов принимали 4643 человека, то к 2018 году эта цифра увеличилась почти в три раза – 13 261 че-

ловек. Вырос и показатель выполнения нормативов комплекса ГТО: в 2016 г. 3417 человек, в 2017 и 2018 гг. – 7221 и 7365 соответственно. Количество золотых знаков к 2017 и 2018 гг. перевалило за 3 000 в 2017 г. 3024, в 2018 г. – 3365), в 2016 г. – 1020. На серебряный знак в 2016 г. сдали 1470 человек, в 2017 и 2018 гг. – 2702 и 2613, на бронзовый в 2016 г. – 927, в 2017 и 2018 гг. – 1495 и 1394 человек соответственно [4].

Цифры показывают, что процесс по внедрению комплекса ГТО в Иркутской области идет достаточно хорошо. Но в разрезе субъектов Российской Федерации наш регион по итогам 2018 г. находится на 55-м месте среди 85 регионов страны. Тройка лидеров: 1-е место – Воронежская область, 2-е место – Пензенская область, 3-е место – Тюменская область. Наши ближайшие соседи – Красноярский край и Республика Бурятия занимают 34-е и 36-е места соответственно [6]. К сожалению, неутешительные данные Иркутская область показывает не только по развитию комплекса ГТО. По итогам 2017 г. наш регион занимает 79-е место из 80 субъектов по развитию физической культуры и массового спорта; по адаптивной физической культуре – 50-е место, по подготовке спортивного резерва – 32-е место, по развитию спорта высших достижений – 24-е место.

На наш взгляд, проблем, способствующих таким низким результатам, несколько. Во-первых, неэффективная работа по развитию физической культуры и спорта в целом в муниципальных образованиях Иркутской области. Мэры, главы поселений и районов не подчиняются напрямую профильному министерству, соответственно, министерство может лишь давать рекомендации по работе того или иного муниципалитета. А дальше три варианта: либо руководители лично заинтересованы в развитии спорта в своем муниципальном образовании, либо есть финансовая мотивирующая составляющая, либо нет ничего. Так, в Заларинском районе мэр Владимир Самойлович является постоянным участником различных соревнований, ежегодно выступает в составе команды по перетягиванию каната на Сельских играх, в феврале 2019 г. на территории района впервые прошли XXV Зимние сельские спортивные игры. Летние сельские спортивные игры в этом году будет принимать Нукутский район, который также является одним из лидеров по развитию физической культуры и спорта благодаря инициативам мэра района Сергея Гомбоева.

Подводя итоги, хотелось бы отметить: на сегодняшний день комплекс ГТО возрождается, приняв новую форму в новых условиях. Внедрение комплекса направлено на решение многих целей и задач физического воспитания. Однако стоит заметить, что процесс внедрения комплекса ГТО испытывает определенные трудности, которые требуют особого внимания и решения на различных уровнях: управленческом,

программно-нормативном, ресурсном, материально-техническом, организационном и мотивационном.

Литература

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : указ от 24 марта 2014 г. № 172 / Президент РФ // Сб. офиц. док. и материалов. 2014. № 3. С. 3–4.

2. «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» : распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р // Сб. офиц. док. и материалов. 2014. № 6. С. 1–19.

3. Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Иркутской области : распоряжение Правительства Иркут. обл. от 24 июля 2014 г. № 606-рп // Консорциум кодекс [Электронный ресурс]. URL: http://docs.cntd.ru/document/430628628 (дата обращения: 01.06.2019).

4. Форма федерального статистического наблюдения № 2-ГТО «Сведения о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» за 2016, 2017 и 2018 гг.

5. Цаллагова Р. Нормы современного ГТО // Классный руководитель. 2015. № 1. С. 98.

6. Рейтинг с учетом работы за 4 квартал 2018 г. [Электронный ресурс]. URL: https://www.gto.ru/document/s?q=рейтинг (дата обращения: 01.06.2019).

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: http://www.gto.ru (дата обращения: 01.06.2019.).

УДК 796.035

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Старший преподаватель **Т. И. Бонько**
Старший преподаватель **О. А. Ницина**

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск

Выявлена актуальность использования эргогенических средств в условиях развития современного спорта. Рассмотрено понятие эргогенических средств, их роль и эффективность применения в рамках подготовки спортсменов. Обозначена их классификация и характеристика. Рассмотрено понятие перекрестной адаптации. Выявлены преимущества использования эргогенических средств для повышения уровня работоспособности спортсменов, их результативности и восстановлению после тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: спорт, эргогенические средства, спортсмены, эргогенный, физические нагрузки, работоспособность, тренировочный процесс, перекрестная адаптация.

THE ACTUALITY OF THE USE OF ERGOGENIC AGENTS IN THE PREPARATION OF ATHLETES

Senior Lecturer **Tatyana Ivanovna Bonko**
Senior Lecturer **Olga Aleksandrovna Nitsina**

Irkutsk State University, Irkutsk

The relevance of the use of ergogenic means in the development of modern sports is revealed. The concept of ergogenic means, their role and effectiveness in the preparation of athletes is considered. Their classification and characteristic is designated. The concept of «crossover adaptation» is considered. The advantages of using ergogenic agents to improve the level of performance of athletes, their performance and recovery after training loads are revealed.

Keywords: sports, ergogenesis funds, ergogenic, athletes, exercise, performance, training process, crossover adaptation.

В рамках развития современного спорта все более возрастают требования к уровню подготовки спортсменов. Усиливаются как физические, так и психологические нагрузки, интенсивность тренировочного процесса достигает огромных величин. Без разработки новых технологий, техник, средств, методик и прочего невозможен прогресс не только в спортивном движении, но и в социуме в целом. А так как развитие современного общества не стоит на месте, то и использование дополнительных, или эргогенических, средств в спорте расширяется, приобретая все больший диапазон и открывая все большие возможности для тренеров и спортсменов.

Говоря об использовании эргогенических средств в спорте, хотелось бы в первую очередь обратиться непосредственно к рассмотрению самого понятия. Термин «эргогенный» происходит от греческих слов *ergon*, что в переводе означает «работа», и слова *gennan* – «производить». Под эргогеническими средствами подразумевают любые тренировочные техники, механические устройства, режимы питания, психологические приемы, фармакологические препараты и все то, что способствует улучшению показателей при выполнении упражнений или повышению адаптации к тренировочным нагрузкам [1]. В качестве эргогенических могут выступать различные средства направленного воздействия на организм. Например, искусственная управляющая среда (тренажеры, спортивные сооружения определенного уровня, покрытия), естественная эргогеническая среда (гипоксия среднегорья или высокогорья как особые условия), применение естественных биологически активных веществ, воздействие на дыхательную систему и прочее. Доказаны положительный эффект от применения эргогенических средств наряду с основными воздействиями – физическими упражнениями и их действенность. Эргогенические средства способствуют повышению работоспособности, усилению влияния тренировочных нагрузок на спортсменов, формированию более совершенных адаптационных механизмов, позволяют полнее раскрыть функциональные возможности организма, повышают эффективность специальной спортивной подготовки и снижают риск и степень травматизма [2, с. 4]. Использование дополнительных, эргогенических, средств в настоящее время становится уже просто необходимым элементом, неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Выделяют несколько классов эргогенических средств. *Пищевые* средства применяют для обеспечения мышц энергетическими источниками, увеличения скорости энергопродукции в мышечных клетках. *Физиологические, фармакологические, психологические, физиотерапевтические,* а также подобного уровня средства имеют некоторые сходства. Все они подразумевают повышение скорости энергопродукции, препятствуют накоплению в организме продуктов, способствующих утомлению, а также поддерживают эффективность функционирования всех систем организма, ускоряют восстановление после тренировочных нагрузок и соревнований, используются для повышения физической работоспособности. *Биомеханические* средства повышают эффективность движений человека [3].

Так или иначе, внедрение в практику спорта всех вышеперечисленных эргогенических средств подразумевает и преследует одну основную цель – рост спортивных результатов. Эффективность влияния на организм самых различных эргогенов, их положительное воздействие не вызывает сомнений и доказано путем различных исследований и экспериментов. Проблема заключается в грамотном использовании методологических подходов и технологий применения эргогенических средств на разных этапах подготовки спортсменов. Безграмотный подход в данном вопросе может способствовать не только отсутствию каких-либо эффектов, но и ухудшению результативности. Так, современные технологии в тренировочном процессе должны быть дифференцированы в зависимости от специфики спортивной деятельности, от направленности воздействия в рамках достижения определенных эффектов тренировочных нагрузок (срочного, отставленного и кумулятивного), а также в зависимости от оптимизации восстановительных процессов [2, с. 4]. Необходимо учитывать уровень подготовленности спортсмена, специфику тренировочной и соревновательной деятельности, этапы и периоды подготовки, социальный статус, условия и многое другое. Исходя из того, что уровень конкуренции в спорте достаточно высок, а фактор коммерциализации современного спорта имеет огромное значение, выбор эргогенических средств с каждым годом растёт. Благодаря развитию спортивной науки в подготовке спортсменов, наряду с физическими упражнениями, используется огромный круг различных средств, факторов и условий, способствующих как повышению работоспособности спортсменов, так и ее ускоренному восстановлению.

Повышение скорости формирования стабильной адаптации к напряженной мышечной деятельности лежит в основе использования эргогенических средств, которые могут выступать в качестве дополнительных адаптогенных факторов. Что, несомненно, способствует как оптимизации тренировочного процесса в целом, так и более точному дозированию тренировочных воздействий. Нужно учитывать также и

существование перекрестной адаптации, которая подразумевает тождественные функциональные сдвиги в организме спортсмена [2, с. 5]. Иными словами, воздействовать можно как на весь организм в целом, так и на отдельные его системы. При этом выработка повышенной сопротивляемости какому-то одному неблагоприятному фактору влечет за собой возрастание устойчивости организма и к некоторым другим негативным воздействиям. Физиологические изменения, как было установлено, оказываются сходными при использовании тренировок в условиях гипоксии, физических нагрузках, закаливании и др. [2, с. 6]. При этом в организме возникают так называемые приспособительные реакции, как раз направленные на повышение его неспецифической резистентности. Основными средствами при этом являются тренировка в среднегорье или высокогорье, использование искусственно вызываемой прерывистой гипоксии, фармакологических и физиотерапевтических средств и мн. др. [2, с. 7].

Таким образом, выбор эргогенических средств в рамках тренировочного процесса должен быть рационально обоснован и должен учитывать все факторы во избежание ошибок в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Грамотное сочетание физических нагрузок с применением эргогенических средств является залогом успешного выступления спортсменов любого уровня, их результативности, конкурентоспособности, а также наиболее полного раскрытия спортивного потенциала и повышения уровня мастерства.

Литература

1. Повышение работоспособности, утомление и эргогенные средства в спорте [Электронный ресурс]. URL: httphttp://fsk.org.ua/2015/02/08/povyshenie-sportivnoj-rabotosposobnosti-utomlenie-i-ergogennye-sredstva/. Загл. с экрана. (дата обращения: 3.06.2019).

2. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов : монография / А. А. Шамардин [и др.]. Саратов : Науч. кн., 2008. 208 с.

3. Sportwiki: спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: http://sportwiki.to/Эргогенные средства, свободный. Загл. с экрана (дата обращения: 3.06.2019).

УДК 159.91

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С УЧЁТОМ ПРИЗНАКОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Кандидат психологических наук,
старший научный сотрудник **Е. В. Будыка**[1]
Старший преподаватель **О. Н. Цигулев**

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

Часть работы выполнена при поддержке РФФИ (договор 18-013-01171/19).

Выявлены связи показателей физической подготовленности, функциональной асимметрии и индивидуально-психологических характеристик с учётом игровых амплуа студентов, занимающихся волейболом.

Ключевые слова: студенты, волейбол, индивидуально-психологические характеристики, функциональная асимметрия, латеральная организация моторных и сенсорных функций, физические качества.

STUDY OF THE INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF STUDENT VOLLEYBALL PLAYERS TAKING INTO ACCOUNT THE SIGNS OF FUNCTIONAL ASYMMETRY

Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher **Elena Vladislavovna Budyka**[1]
Senior Teacher **Oleg Nikolaevich Tsigulev**

[1]Lomonosov Moscow State University, Moscow

The paper reveals the relationship between indicators of physical fitness, functional asymmetry, individual psychological characteristics, taking into account the playing role of students involved in volleyball.

Keywords: students, volleyball, individual psychological characteristics, functional asymmetry, lateral organization of motor and sensory functions, physical qualities.

Настоящая работа продолжает серию исследований, которые на протяжении длительного времени проводятся в лаборатории кафедры физического воспитания и спорта МГУ и посвящены анализу индивидуальных различий, связанных с функциональной межполушарной асимметрией, а также обоснованию значения обнаруженных связей для эффективного сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов [2, с. 132; 7, с. 136]. В указанных исследованиях используется подход, предложенный в такой отрасли психологии, как нейропсихология индивидуальных различий. Он состоит в рассмотрении в качестве биологической основы этих различий специфики межполушарной организации моторных и сенсорных функций [4, с. 30; 6, с. 69; 7, с. 136].

В нейропсихологии индивидуальных различий к настоящему времени описана межиндивидуальная вариабельность не только двигательных, но и познавательных, эмоциональных процессов и личностной сферы лиц, различающихся признаками функциональной межполушарной асимметрии [4, с. .310; 7, с. 142]. Эти данные могут использоваться для обоснования отбора и реализации индивидуального подхода в процессе сопровождения занятий определенным видом физкультурно-спортивной деятельности. Продолжение исследований в этом направлении остается актуальным [1, с. 670; 3, с. 200].

Цель настоящей работы состояла в изучении связей показателей функциональной асимметрии, физической подготовленности, индивидуально-психологических особенностей с учётом игровых амплуа студентов, занимающихся волейболом.

Материалы и методы. В исследовании участвовали 78 студентов-юношей, которые специализировались по волейболу в учебных группах и в группе спортивного совершенствования младших разрядов. Обследовано 18 пасующих, 21 нападающий первого (I) и 39 нападающих второго (II) темпа. Деление студентов по игровым амплуа осуществляли методом экспертных оценок.

Особенности асимметрии моторных и сенсорных функций описывали по схеме Е. Д. Хомской, И. В. Ефимовой [7, с. 33]. В соответствии с ней выявляли предпочтения в мануальной, слухоречевой и зрительной системах, т. е. определяли ведущие руку, ухо в речевых функциях и глаз. На основании этого для каждого испытуемого описывали его профиль латеральной организации (ПЛО) моторных и сенсорных функций, а затем испытуемых распределяли в группы по типам ПЛО. Это были типы: «чистые» правши – у таких индивидуумов были ведущими правая рука, правое ухо и правый глаз, праворукие – ведущей была правая рука в сочетании с любыми другими признаками асимметрии в слухоречевой и зрительной системах, амбидекстры – лица с симметрией рук в сочетании с любыми другими признаками в слухоречевой и зрительной системах, леворукие – ведущей была левая рука в сочетании с любыми другими признаками в двух других системах, «чистые» левши – ведущими были левая рука, левое ухо и левый глаз.

Для оценки общей и специальной физической подготовленности применялись стандартные тесты: прыжок в длину с места и прыжок в высоту с места, бег на 100 м, челночный бег (6 отрезков по 5 м), тест «Ёлочка».

Индивидуально-психологические характеристики исследовали с помощью опросников для определения уровня личностной и реактивной тревожности (по Спилбергеру – Ханину), экстраверсии – интроверсии (по Айзенку), а также экспериментально-психологических методик анализа концентрации и переключения внимания (по Шульте – Горбову), реак-

ции на движущийся объект, особенностей пространственного мышления, точности оценки временного отрезка (1 мин) [5, с. 273].

Значимость различий средних значений определяли, используя непараметрический *U*-критерий Манна – Уитни, также при обработке применяли корреляционный анализ данных по Спирмену.

Результаты и обсуждение. После определения индивидуальных профилей латеральной организации изучили соотношение типов ПЛО в обследованной выборке. В ней преобладали праворукие (50 %), треть студентов были «чистыми» правшами. Амбидекстров было 14 %, а леворуких – 4,08 %. «Чистых» левшей в данной группе не было. Различия в соотношении типов профиля асимметрии среди волейболистов с разными игровыми амплуа заключались в том, что среди пасующих было значимо больше лиц с симметричными и левосторонними профилями [2, с. 133].

Анализ средних результатов оценки общей и специальной физической подготовленности обследованных студентов-волейболистов позволил проследить её различия в зависимости от игровых амплуа. В частности, у нападающих I темпа обнаруживались более высокие результаты в прыжках в длину и в высоту с места, а у пасующих – более высокий уровень специальной скоростной подготовленности (табл. 1).

Таблица 1

Средние результаты оценки общей и специальной физической подготовленности обследованных студентов-волейболистов

Контингент	Прыжок в длину с места (м)	Бег, 100 м (с)	Челночный бег (с)	Прыжок в высоту с места (см)	«Ёлочка» (с)
Вся группа	2,60*	13,43*	9,99*	55,49*	25,59
Пасующие	2,61	13,23	9,81*	55,73	25,21
Нападающие I	**2,72	**13,14*	**9,90	**59,35*	25,38
Нападающие II	**2,52*	**13,69	**10,14	**52,16	25,97

Примечание: * – значимые различия средних значений для обследованной группы в целом и определенной подгруппы; ** – значимые различия средних значений для выделенных подгрупп. Уровень значимости различий от 0,05 до 0,10.

Для выявления особенностей общей и специальной физической подготовленности испытуемых с разными признаками функциональной асимметрии провели сопоставление средних значений для групп с разными типами ПЛО. Обнаружены значимо ($p < 0,05$) лучшие усредненные результаты прыжка в длину объединённой группы амбидекстров и леворуких (2,72±0,17 м) по сравнению с «чистыми» правшами (2,59±0,15 м), а также прыжка в высоту с места: 61,00±5,43 см – для объединённой группы амбидекстров и леворуких и 56,30±5,65 см – для «чистых» правшей. Описанные данные указывают на лучшую скоростно-силовую подготовленность обследованных студентов-волейболистов

с симметричными и левосторонними признаками функциональной асимметрии.

Связи показателей физической подготовленности и особенностей функциональной асимметрии в зависимости от амплуа обследованных волейболистов мы попытались проследить на основании результатов корреляционного анализа. Последний показал, что у пасующих при увеличении числа левосторонних латеральных признаков были более высокими результаты выполнения всех использованных тестов оценки физической подготовленности (коэффициенты корреляции от 0,50 до 0,72). У нападающих более высокие показатели физической подготовленности прослеживались при наличии правосторонних латеральных признаков в зрительной системе (коэффициенты от 0,22 до 0,46, $p = 0,05$).

Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей студентов-волейболистов свидетельствовали о следующем. В обследованной выборке было 28 % лиц с высоким уровнем личностной тревожности, у 10 % испытуемых обнаружена высокая реактивная тревожность. Преобладали экстраверты (65 %). Различия между подгруппами студентов с разными игровыми амплуа были выявлены по представленности лиц с высоким уровнем реактивной тревожности. Таких испытуемых было от 12 до 14 % среди нападающих первого-второго темпа, а среди пасующих они отсутствовали. Экстравертов было значимо больше среди нападающих I темпа (79 % против 56–60 % среди пасующих и нападающих II темпа).

Показатели, характеризующие познавательные функции обследованных волейболистов, представлены в табл. 2.

Из табл. 2 видно, что в тестах на концентрацию внимания лучшие временные показатели отмечались у нападающих I темпа, хотя они допускали много ошибок. Значимо более высокий средний индекс переключения внимания обнаружен у пасующих на фоне меньшего по сравнению с другими подгруппами количества ошибок. Лучшая реакция на движущийся объект наблюдалась у пасующих, а худшая – у нападающих I темпа. Скорость выполнения заданий на пространственное мышление была выше у нападающих I темпа, но при этом они делали много ошибок. Точность оценки временного интервала (одной минуты) была значимо выше у пасующих.

Корреляционный анализ обнаружил тенденцию повышения уровня личностной тревожности по мере «накопления» левосторонних признаков асимметрии в ПЛО (коэффициент корреляции -0,13, $p = 0,05$), что соответствует литературным данным [4, с. 234]. Было показано, что индекс переключения внимания повышался по мере увеличения числа левосторонних признаков в профиле (коэффициент корреляции -0,33, $p = 0,05$).

Таблица 2

Средние значения некоторых характеристик познавательных процессов обследованных студентов-волейболистов

Контингент	Концентрация внимания – 1		Концентрация внимания – 2		Переключение внимания			РДО, с	Простр. мышление		Оценка времен. интервала
	Время, с	Число ошибок	Время, с	Число ошибок	Время, с	Число ошибок	Индекс переключ. внимания		Время, с	Число ошибок	Секунд в минуте
Вся группа	49,1	0,2	41,7	0,1	157,6	2,1	75,5	26,8	92,9	1,3	51,1
Пасующие	48,0	0,2	41,3	0	149,4	1,6	89,3 **	28,2	91,0	1,0	57,2 *
Нападающие I	47,4	0,2	38,8 **	0,2	152,7	2,2	76,6	25,5	85,5	2,3	44,9 *
Нападающие II	50,3	0,3	43,3 **	0,2	162,9	2,3	70,2 **	26,9	97,3	0,9	52,2

Примечания: концентрация внимания – 1 – задание 1, концентрация внимания – 2 – задание 2; РДО – реакция на движущийся объект; * – значимые различия средних значений, уровень значимости, равный 0,02; ** – уровень значимости, равный 0,10.

Таким образом, в настоящем исследовании выявлены связи показателей физической подготовленности, функциональной асимметрии и индивидуально-психологических характеристик в зависимости от игровых амплуа студентов, занимающихся волейболом. На наш взгляд, учёт указанных связей может способствовать индивидуализации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов, занимающихся волейболом.

Литература

1. Бердичевская Е. М., Гронская А. С. Функциональные асимметрии и спорт // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. М. : Науч. мир, 2009. Гл. 24. С. 647–691.

2. Будыка Е. В., Цигулев О. Н. Особенности асимметрии моторных и сенсорных функций у студентов, занимающихся в группах волейбола, с учётом их амплуа и уровня физической подготовленности //Асимметрия. 2018. Т. 12, № 4. С. 131–136.

3. Кабанов Ю. Н. Успешность спортивной деятельности и функциональная асимметрия головного мозга // Мир науки, культуры, образования. 2009. № 3. С. 194–201.

4. Москвин В.А., Москвина Н.В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека. М. : Смысл, 2011. 367 с.

5. Психология спорта : монография / под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. М. : МГУ, 2011.424 с.

6. Сычев В. С., Давыдова С. С., Кашкаров В. А. Функциональная асимметрия в спорте // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 69–71.

7. Нейропсихология индивидуальных различий: учебное пособие для студентов учреждений высш. проф. образования / Е. Д. Хомская, И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Е. В. Ениколопова. М. : Академия, 2011. 160 с.

УДК 796

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ НА ОСНОВЕ АКЦЕНТИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ ОТСТАЮЩИХ ЗВЕНЬЕВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Доктор педагогических наук, профессор **Г. А. Гилев**[1,2]
Старший преподаватель **А. И. Фабрика**[2]
Старший преподаватель **А. М. Севостьянов**[2]
Аспирант **В. В. Владыкина**[1]
Кандидат педагогических наук, профессор **Р. Ф. Проходовская**[3]

[1]Московский педагогический государственный университет, Москва
[2]Московский политехнический университет, Москва
[3]Иркутский государственный университет, Иркутск

Обосновывается возможность повышения результативности спортсменов при планировании тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных модельных характеристик соревновательной деятельности. Определение модельных характеристик осуществляется при анализе изменений данных специальной физической подготовленности и повышения результата в условиях соревнования.

Ключевые слова: спортсмены, модельные характеристики, специальная подготовленность, результат.

TRAINING MANAGEMENT ON THE BASIS ACCENTATED DEVELOPMENT OF LACKING LINKS IN COMPETITIVE ACTIVITIES OF SPORTSMEN

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor **Gennadiy Andreevich Gilev**[1,2]
Senior Lecture **Aleksandr Igorevich Fabrika**[2]
Postgraduate **Aleksey Mihailovich Sevostyanov**[2]
Senior Lecture **Vasilisa Vladimirovna Vladykina**[1]
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **Raisa Fedorovna Prokhodovskaya**[3]

[1] Moscow Pedagogical State University,
[2] Moscow Polytechnic University, Moscow,
[3]Irkutsk State University, Irkutsk

The article substantiates the possibility of improving the performance of athletes when planning training loads, taking into account the individual model characteristics of competitive activity. The definition of model characteristics is carried out when analyzing changes in the data of special physical fitness and improving the result.

Keywords: athletes, model characteristics, special readiness, result.

При разработке модельных характеристик большое значение имеет не только уровень реализации физических качеств в двигательных соревновательных действиях спортсмена, но и их взаимообусловленная связь. Данный подход к определению модельных характеристик соревновательной деятельности определяет правомерность индивидуализированного подхода к созданию модельных данных с ориентацией на

параметры самого занимающегося для планирования тренировочных нагрузок, ведущих к повышению результативности [1, с. 78].

Однако многие тренеры предпочитают планировать тренировочные нагрузки своих подопечных с учетом средних обобщенных характеристик физических качеств и двигательных действий, присущих ведущим спортсменам в данном виде спорта. Одним из преимуществ подобного подхода они считают возможность определять слабые звенья в физической, технической и функциональной подготовленности спортсмена путем сравнения данных конкретного спортсмена с обобщенными модельными характеристиками. В дальнейшем тренировочный процесс планируется с акцентом на устранение отстающих («слабых») сторон подготовленности.

Практический опыт показывает, что акцентированное устранение слабых, относительно обобщенных модельных характеристик, звеньев подготовленности порой отрицательно сказывается на результативности соревновательной деятельности спортсмена. В первую очередь по той причине, что каждый спортсмен, тем более одаренный, имеет свои индивидуальные характеристики, которые связаны между собой и обусловлены генетикой индивида, антропометрическими данными, развитием тех или иных качеств и способностей. Нарушение этих взаимосвязей, при акцентированном развитии одного из компонентов спортивной подготовленности может привести к снижению результативности. Подтягивание отстающих звеньев приводит к устранению диспропорции, а вместе с ней к нарушению взаимосвязей физических и технических компонентов соревновательной деятельности [2, с. 31].

Целью исследования явилось обоснование использования при планировании тренировочного процесса должных (модельных) характеристик самого спортсмена.

Методика и организация исследования. В работе применялся комплекс методов исследования тренировочной и соревновательной деятельности, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов высокой квалификации.

В исследовании приняли участие 20 пловцов-студентов от 1-го спортивного разряда и выше. В контрольную группу (КГ) входили 10 пловцов, у которых объем и интенсивность тренировочной нагрузки были такими же, что у членов экспериментальной группы (ЭГ). Тренировочные нагрузки у пловцов КГ планировались с учетом обобщенных модельных характеристик, а ЭГ – с ориентацией на модельные характеристики самого спортсмена, разработка которых осуществлялась с учетом динамики изменения параметров соревновательной деятельности, общей и специальной физической подготовленности и ростом результативности.

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты нашего исследования, для спортсменов высокого класса предпочтителен путь, когда тренировочные нагрузки планируются с ориентацией на (должные) модельные параметры самого занимающегося. Данная методология планирования тренировочных нагрузок при проведении педагогического эксперимента оказалась не только достоверно лучшей по показанным результатам в условиях соревнований, но и наиболее приемлемой в психологическом плане для спортсменов ЭГ по сравнению с испытуемыми КГ, в которой планирование тренировочных нагрузок проводилось с учетом обобщенных модельных характеристик по способам и дистанциям плавания.

Полученные результаты подтвердили целесообразность планирования и проведения тренировочного процесса пловцов высокой квалификации с опорой на модельные характеристики основных сторон подготовленности самого спортсмена. Разработанные индивидуальные модельные характеристики явились ориентиром для совершенствования совокупности компонентов, взаимодействующих между собой в оптимальных сочетаниях, для повышения результативности в условиях соревнования.

Спортсмены КГ по завершении педагогического эксперимента в большей части улучшили свои результаты в условиях соревнования, но их достижения оказались достоверно менее значимыми в сравнении с результатами испытуемых ЭГ.

Заключение. Обоснована эффективность проведения тренировочного процесса пловцов высокой квалификации при планировании тренировочных нагрузок на основе модельных характеристик самого спортсмена, разработанных с учетом динамики роста уровней общей и специальной физической подготовленности в сочетании с результативностью в соревновательной деятельности. Сопоставление реальных показателей двигательных действий каждого конкретного спортсмена с его модельными характеристиками дает возможность обоснованно вносить корректировки в тренировочный процесс.

Литература

1. Повышение окислительной способности рабочих мышечных групп при выполнении упражнений анаэробной направленности / Г. А. Гилев [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2018. № 7 (963). С. 78–82.

2. Становление и развитие спортивного мастерства с ориентацией на модельные характеристики / Г. А. Гилев [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12 (966). С. 31.

УДК 615.825.1:616.248

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Старший преподаватель **Р. В. Калашникова**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

Рассматриваются основные вопросы необходимости применения физических упражнений, оказывающих лечебный эффект при заболеваниях дыхательной системы.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, бронхиальная астма, физические упражнения, органы дыхания.

HEALING FITNESS WITH BRONCHIAL ASTHMA

Senior Lecturer **Raisa Viktorovna Kalashnikova**

Irkutsk State Medical University, Irkutsk

This article discusses the main questions about the need for the use of physical exercises that have a therapeutic effect in diseases of the respiratory system.

Keywords: therapeutic physical culture (exercise therapy), bronchial asthma, exercise, respiratory organs.

Заболеваемость бронхиальной астмой и смертность, вызванная ею, охватывает все, даже развитые, страны. При этом показатели официальных статистических данных являются неточными, так как они формируются на основе обращений граждан в лечебное учреждение, а не на активном выявлении.

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание аллергической природы, проявляющееся приступами удушья, вызванного спазмом гладкой мускулатуры мелких бронхов. Развивается на фоне хронического бронхита, сопровождаемого аллергией, или как самостоятельное аллергическое заболевание.

Основная причина бронхиальной астмы – это нарушение дыхательного механизма организма. Поэтому в ходе применения лечебной физической культуры (ЛФК) при бронхиальной астме важным является устранение приступов и восстановление механизма дыхания студента.

Формируя методику ЛФК, преподаватель должен учитывать факторы, которые повлекли заболевание бронхиальной астмой.

Наследственность. В 1830 г. американский врач Дж. Эберли назвал наследственность одной из важнейших причин образования бронхиальной астмы. Существуют случаи заболеваемости астмой в нескольких поколениях семьи. Доказано, что если один из родителей астматик, вероятность заболеваемости ребенка варьируется от 20 до 30 %, если оба, то эта цифра достигает 75 %. Стоит заметить, что аспириновая астма (возникающая вследствие применения лекарственных средств) не передается по наследству [1, с. 65].

Инфекционно-аллергический механизм. Значение инфекции как в возникновении, так и при дальнейших обострениях бронхиальной астмы подтверждалось неоднократно. Инфекционно-аллергическая бронхиальная астма встречается в 65–85 % видах бронхиальной астмы. Инфекционно-аллергическая бронхиальная астма тесно связана с воспалительными респираторными заболеваниями, к которым относятся бронхит хронический, хроническая пневмония, с очагами инфекции в носоглотке, синусах и др.

Аллергены. Считают, что большинство аллергенов, содержащихся в воздухе, – пыльца растений, микроскопические грибы, домашняя пыль и множество веществ животного и растительного происхождения – вызывают астматические приступы.

Пищевая аллергия. Исследователями подтверждается аллергическая реакция на определенные продукты, вызывающая приступы бронхиальной астмы. Нестероидные противовоспалительные препараты. Большая часть астматиков имеет хорошую переносимость ацетилсалициловой кислоты и других элементов из группы НСПП. Но у некоторых больных при приеме нестероидных противовоспалительных препаратов наблюдаются приступы. Эта непереносимость называется «аспириновой астмой». Обычно аспириновая астма протекает вместе с инфекционной бронхиальной астмой.

Иммунологический механизм. Он является ведущим при тяжелом, непрерывно рецидивирующем ходе бронхиальной астмы, и это происходит на фоне снижения общей иммунологической реактивности организма. Своевременное выявление иммунологического механизма имеет не только теоретическое значение, но и практическое, в частности прогностическое.

Нервно-психические нарушения. Психические травмы составляют большую часть причин, воздействующих на развитие бронхиальной астмы. Внушительная доля больных бронхиальной астмой имеет психические нарушения. Следует подчеркнуть, что психосоматический подход к проблемам бронхиальной астмы открывает возможности для рациональной индивидуальной психотерапии.

Глюкокортикоидная недостаточность. Она имеет большое значение в патогенезе бронхиальной астмы, хотя часто выявляется сравнительно поздно. По мере нарастания тяжести заболевания снижаются резервные возможности коры надпочечников, особенно при длительной терапии глюкокортикостероидами.

Метеорологические факторы. Астматики чувствительны к колебаниям погоды. Метеорологические факторы нередко служат причиной возникновения и обострения бронхиальной астмы. Зачастую больные тяжело переносят холодное время года. При резком увеличении загрязнения воздушной среды вероятность возникновения приступов проявляется у 90 % астматиков [4, с. 3].

Различные источники подтверждают позитивное воздействие специальных дыхательных упражнений и различных видов массажа, облегчающих бронхоспазмы и улучшающих вентиляцию легких. Максимальный эффект наблюдается при их сочетании со специальными дыхательными упражнениями. Таким образом, если систематически делать парадоксальную дыхательную гимнастику (утром и вечером, по 1000 вдохов/выдохов за сеанс), результаты положительно отразятся на состоянии больного бронхиальной астмой.

Парадоксальное дыхание оказывает на организм человека лечебное воздействие в комплексе: положительно влияет на обменные процессы, активно помогающие больному в работе кровоснабжения, в том числе и легочной ткани; помогает восстановить нарушенные по причине заболевания нервные регуляции центральной нервной системы, способствует улучшению дренажной функции бронхов, возобновляет дыхание через нос; помогает избавиться от морфологических модификаций в бронхолегочной системе [2, с. 520].

В связи с этим можно говорить о том, что лечебная гимнастика не столько восстанавливает дыхательный механизм больного, сколько помогает избежать лишнего использования лекарств. Программа тренировок данного вида упражнений должна составляться индивидуально с учетом причин, особенностей протекания болезни.

Оценивая методы действия лечебной физической культуры при бронхиальной астме, необходимо принимать во внимание основные патофизиологические нарушения функции дыхания. Ведущими являются: спазм дыхательных мышц, воспалительные изменения слизистой оболочки, нарушение координации работы разных групп дыхательных мышц.

Дыхательная гимнастика и физические упражнения с использованием произношения звуков на выдохе рефлективным путем способствуют уменьшению спазмов бронхов и бронхиол. Вибрирование их стенок при такой гимнастике создает микромассаж, приводя к расслаблению мышц. При этом частота спазма бронхов понижается или спазм устраняется вовсе. Большое значение имеет носоглоточный рефлекс, возникающий при дыхании через нос. Раздражение рецепторов верхних дыхательных путей рефлекторно ведет к расширению бронхов. Средства ЛФК усиливают возбудимость коры головного мозга, позитивно влияют на подвижность нервных процессов, уравновешивают процессы возбуждения и торможения, перестраивают динамику процессов в коре головного мозга и создают новую доминанту в центральном отделе двигательного анализатора, подавляя этим доминантные патологические очаги в коре головного мозга. Кроме того, благодаря действиям средств ЛФК у больных нормализуется сон, улучшается аппетит, исчезают раздражительность и угнетаемое состояние [2, с. 520].

Подвижность грудной клетки и диафрагмы оказывает влияние на выделение мокроты во время кашля. Эффективность выделения бронхиального секрета зависит от скорости и силы сокращения дыхательной мускулатуры, которое тренируется во время ЛФК. Также необходимо обучить больных эффективному отхаркиванию мокроты. Для этого нужно после максимального вдоха кашлять короткими, повторными «толчками», что поможет избежать преждевременного спазма бронхов и бронхиол.

При дискоординации в работе мышц дыхания средства ЛФК нужны для ликвидации дискоординации дыхательного акта. При этом специальные упражнения – это раздражители в действиях дыхательного механизма и способствуют появлению у людей дыхательного рефлекса.

Таким образом, дыхательные упражнения помогают наиболее согласованной деятельности реберно-диафрагмального дыхания с оптимальным вентиляционным эффектом и с меньшим потреблением энергии на работу дыхания. Совершенствование координации работы дыхательной системы, увеличение скорости вдоха и выдоха приводит к облегчению дыхания и повышает эффект дренажа бронхов. При этом известно, что оптимальные результаты в лечении обычно достигаются при комплексном использовании разных средств и методов лечения.

Упражнения влияют неспецифично на организм больного. Благодаря этому активизируются физиологические процессы, повышается общая стойкость организма больного, стимулируется регенеративная способность тканей, изменяются реактивные свойства, что дает возможность использовать этот метод при самых разных заболеваниях.

Особую роль дыхательные упражнения играют в устранении патологических изменений в легких больного. Систематические занятия упражнениями влияют на дыхательные мышцы, повышают подвижность грудной клетки, помогают расслабить гладкую мускулатуру бронхов и бронхиол.

Способность управления своим дыханием, которая возникает благодаря регулярным упражнениям дыхания, помогают астматику контролировать приступ и требует приема меньшего количества спазмолитических медикаментозных средств.

Важное значение при данном заболевании имеет исходное положение. Правильно подобранное и благоприятное положение повышает эффективность упражнения. Наиболее удачные исходные положения – лежа и сидя. Но считается, что положение сидя менее благоприятно, так как для дыхательной системы создаются неподходящие условия работы.

Основные задачи ЛФК в лечении бронхиальной астмы: устранение или снижение бронхоспазма, возобновление уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, повышение силы дыхательных мышц, активизация трофических процессов в тканях, улучшение вентиляции легких, возобновление функции внешнего ды-

хания, содействие отходу мокроты, увеличение стойкости организма к действиям внешней среды [1, с. 65].

Лечебная гимнастика противопоказана при дыхательной и сердечной недостаточности с декомпенсацией функций этих систем.

Курс физической реабилитации нужно разделять на три периода:

1) щадящий (вводный);
2) функциональный (основной);
3) тренировочный (заключительный).

Вводный период характеризуется мобилизацией нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма для выполнения упражнений ЛФК. В первый период используются несложные упражнения с простой нагрузкой. Всего проводят 8–10 занятий. Продолжительность первого периода в среднем составляет 10–12 дней. Он применяется для знакомства с больными, изучения их личных физиологических реакций на упражнения ЛФК, постановки правильной системы дыхания, разработки программы, исходя из тяжести заболевания.

Во второй период проводятся упражнения, которые нацелены на увеличение длины выдоха, улучшение динамики дыхательных мышц, тренировки дыхательного механизма. Этот период, как правило, длится полгода или чуть больше (80–100 занятий), нацелен на занятия с широким применением дыхательных, общеукрепляющих упражнений и др.

При легкой степени развития заболевания проводится 10–15 упражнений по 20–30 мин каждый день. При средней тяжести заболевания 8–10 упражнений по 15–20 мин. Если бронхиальная астма протекает с осложнениями, количество упражнений ограничивается 6–8. При этом больные не должны перегружать свой организм, они могут выполнять упражнения с использованием подручных средств (например, спинка стула) либо не вставая с постели.

При тяжелой степени исключать физические упражнения не стоит. Программа упражнений таким больным составляется индивидуально, и при выполнении следует находиться в постели на спине или боку либо сидя на стуле. Упражнения направлены на укрепление всех мышц грудной клетки [1, с. 65].

Довольно эффективными являются упражнения звуковой гимнастики. Если после 2–3 физических упражнений дышать увлажненным кислородом, то самочувствие больных в разы улучшается. Упражнения следует выполнять в неторопливом темпе. В этом периоде важно грамотно распределить нагрузку на организм. При этом нужно придерживаться определенных правил: больным нужно плавно понижать и повышать физическую нагрузку при выполнении лечебной гимнастики, упражнения с сильной физической нагрузкой важно делать в середине занятия, так как увеличение нагрузки в этот период занятия больные переносят более комфортно, не демонстрируя ускорения дыхания. Между физическими упражнениями нужно включать дыхательные упражнения для восстановления дыхания и кровообращения [4, с. 3].

Физические упражнения должны быть направлены на все групп мышц (рук, ног, туловища). Однако важно чередовать работу разных групп мышц, что будет позитивно отражаться на работе организма и способствовать высокой результативности тренировки. Чтобы получить положительный результат, следует периодически обновлять и усложнять упражнения [2, с. 520]. В заключительный период необходимо объяснить порядок использования и значимость ЛФК, показать физические упражнения, чтобы больной смог самостоятельно заниматься дома.

Положительный результат ЛФК при бронхиальной астме достигается путем систематических занятий в течение 6–7 месяцев. Поэтому больные, получив определенные навыки выполнения комплекса физических упражнений, должны постоянно его выполнять. Во время приступа бронхиальной астмы целесообразно выполнять звуковые упражнения, а также проводить массаж грудной клетки, спины [2, с. 520].

Реабилитационные мероприятия при бронхиальной астме у студентов, направленные в поддержку ремиссии болезни, возобновления функциональной активности и адаптационных возможностей дыхательного аппарата и других органов и систем, обеспечивают последующее стабильное развитие и жизнеобеспечение организма. С этой целью используется комплекс лечебно-восстановительных мероприятий, что включает организацию ЛФК, массажи и физиотерапию [3, с. 8].

Назначение указанных средств определяется состоянием больного и особенностями течения заболевания. В реабилитации больного бронхиальной астмой физическим упражнениям принадлежит ведущая роль. Физические упражнения являются могучим фактором оздоровительного действия на организм больного бронхиальной астмой.

Занятия ЛФК улучшают адаптацию организма астматика, его сердечно-сосудистая система и органы дыхания привыкают к физическим нагрузкам, укрепляется иммунитет больного. Активные занятия лечебной физкультурой ведут к оптимизации соотношения процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, способствуя устранению функциональных нарушений с ее стороны. Комплексно это улучшает подвижность грудной клетки, укрепляет дыхательные мышцы, содействует устранению нарушений в сфере нейроэндокринной регуляции и возобновлению нормального механизма дыхания, нормализации деятельности других внутренних органов.

Литература

1. Кулик Н. М., Крюков М. И. Сравнительная оценка влияния специальных дыхательных упражнений и массажа на проходимость бронхов у больных бронхиальной астмой // Вестник физиотерапии и курортологии. 2002. № 2. С. 65–67.

2. Епифанова Ц. А. Лечебная физическая культура. М. : Медицина, 1988. С. 520–522.

3. Малявин А. Г., Епифанов В. А., Глазкова И. И. Реабилитация при заболеваниях органов дыхания. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. С. 8–9.

4. Смирнов Н. А., Смоленов И. В. Бронхиальная астма в Восточной и Центральной Европе // Аллергология. 2001. № 4. С. 3–9.

УДК 304.3

ЭЛЕКТРОННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**[1,2]
Старший преподаватель, аспирант **О. Ю. Александрович**[1,2]
Студент **Р. К. Добрынин**[1]

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск
[2]Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

На основе изучения электронного образовательного пространства Baikal E-Learning CAmpus выявлены основные факторы, способствующие повышению мотивационной ценности здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, здоровье, мотивация, электронные ресурсы, информационно-образовательная среда.

ELECTRONIC EDUCATIONAL SPACE AS A TOOL TO INCREASE THE MOTIVATION FOR HEALTH SEEKING BEHAVIOUR

Senior Lecturer, Postgraduate **Anna Y. Kolesnikova**[1,2]
Senior Lecturer, Postgraduate **Olga Y. Alexandrovich**[1,2]
Student **Dobrynin Rodion Konstantinovich**[1]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

In this article, based on the study of the electronic educational space «Baikal E-Learning CAmpus» the main factors that contribute to increasing the motivational value of a healthy lifestyle of students are identified.

Keywords: students, health seeking behaviour, health, motivation, electronic resources, information educational

---

Здоровье всегда считалось основой активной творческой жизни и благополучия человека. Показателем благосостояния общества и государства, который отражает текущую ситуацию и дает прогноз на будущее, является состояние здоровья молодого поколения.

Здоровье – это такое состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, экономических, духовных функций человека и общества [2].

Понятия «здоровье» и «образ жизни» тесно взаимосвязаны между собой. Под «образом жизни» понимают устойчивый сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедея-

тельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [1, с. 17].

Компоненты здорового образа жизни определяются в первую очередь усилиями, направленными на поддержание физической формы и организма в удовлетворительном состоянии.

Чтобы сделать это, человек должен следовать определенным правилам, разработанным для предотвращения ухудшения этого состояния. Здесь нет необходимости рассматривать отказ от вредных привычек, например курения или злоупотребления алкоголем, как единственный способ сохранить здоровье тела.

Важное значение имеют и другие виды деятельности, которые могу быть подкреплены знаниями, полученными из электронной образовательной среды.

Массовая компьютеризация проникает практически во все сферы жизнедеятельности современного общества, которое можно с уверенностью назвать информационным. В условиях реформы высшего профессионального образования России, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, одним из важных направлений развития образования выступает использование инновационных информационных технологий в учебном процессе.

Поэтому было решено осветить данную тему, чтобы показать эффективность электронного образовательного пространства, которое оказывает влияние на образ жизни современной молодежи и способствует повышению мотивационной ценности здорового образа жизни для студентов.

Было проведено исследование в форме опроса, в котором приняли участие 278 респондентов.

Цель исследования – выявить отношение студентов к формированию здорового образа жизни и показать необходимость использования электронного образовательного пространства на примере Baikal E-Learning CAmpus. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- выяснить, что понимает молодежь под здоровым образом жизни;
- установить отношение молодежи к здоровому образу жизни;
- узнать, стремятся ли молодые люди вести здоровый образ жизни;
- определить причины, барьеры, которые мешают вести здоровый образ жизни.

Распределение респондентов по половому признаку: 18 % мужчин и 78 % женщин (рис. 1).

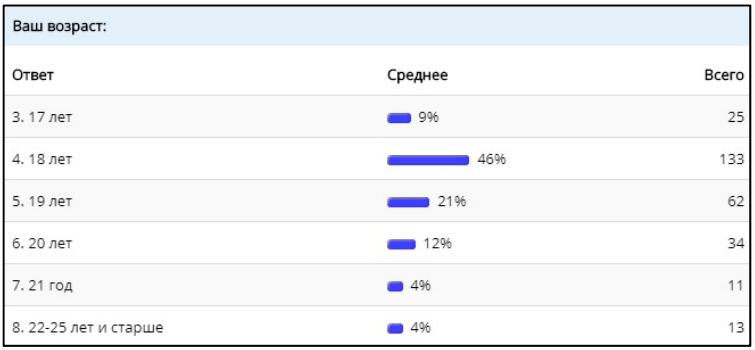
Около половины респондентов (46 %) в возрасте 18 лет (рис. 2).

Важным стимулом для человека в получении знания, способствующие сохранению здоровья, является осознание им его низкой осве-

домленности в этой области, поэтому крайне важно выяснить реальный уровень осведомленности студентов.

Ваш пол		
Ответ	Среднее	Всего
1. Мужской	18%	52
2. Женский	78%	226

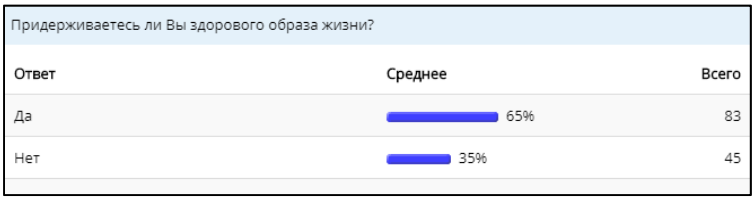
Рис. 1



Ваш возраст:		
Ответ	Среднее	Всего
3. 17 лет	9%	25
4. 18 лет	46%	133
5. 19 лет	21%	62
6. 20 лет	12%	34
7. 21 год	4%	11
8. 22-25 лет и старше	4%	13

Рис. 2

Большинство (65 %) опрошенных считают себя ориентированными в вопросах здорового образа жизни, 35 % студентов нуждаются в дополнительных знаниях о ЗОЖ (рис. 3).



Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни?		
Ответ	Среднее	Всего
Да	65%	83
Нет	35%	45

Рис. 3

К сожалению, респонденты обычно получают информацию о здоровье и здоровом образе жизни из средств массовой информации.

В связи с тенденцией к ухудшению показателей здоровья студентов необходимо коренным образом изменить отношение студентов к здоровью. Только активное взаимодействие студентов и их вузов поможет решить проблему приобщения к здоровому образу жизни.

Подобное взаимодействие легко достичь при помощи специального электронного образовательного пространства. Таковым является образовательный портал Института BELCA – Baikal E-Learning CAmpus.

BELCA – это система управления дистанционным обучением, позволяющая создавать дистанционные курсы, электронные образовательные ресурсы дисциплин, проводить мероприятия (интернет-конференции, олимпиады, конкурсы; вебинары; форумы), обеспечивающая возможность взаимодействия преподавателей и обучающихся посредством интерактивных обучающих элементов курса [5].

Применение компьютерных технологий дает возможность индивидуализации программ обучения, систематического контроля самостоятельной работы студентов, расширения коммуникативной практики обучающихся, использования новых методических приемов, стимулирует процесс изучения любого предмета и способствует развитию творческого потенциала студентов как конкурентоспособных личностей в условиях международной мобильности и интеграции.

Использование специальных модулей, которые доступны преподавателю, способствует формированию мотивационно-ценностного отношения у студентов к ЗОЖ (рис. 4).

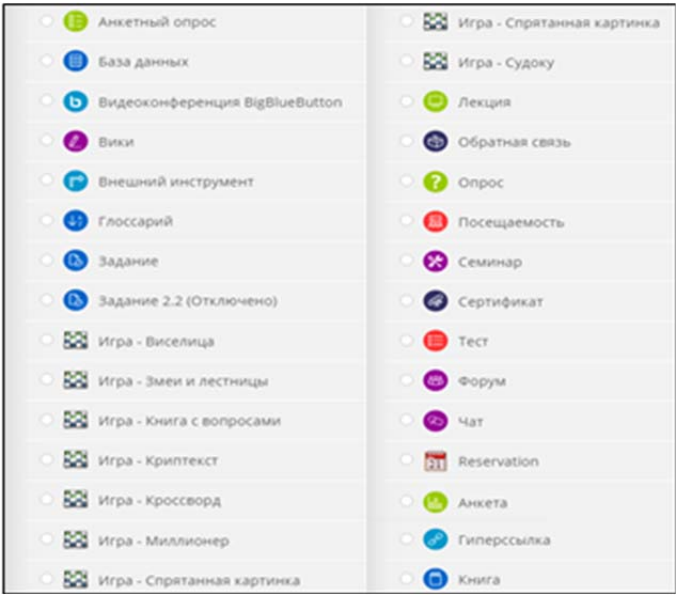


Рис. 4

Модули включают в себя не только самые необходимые инструменты, но даже игры. Подобный элемент в обучении стимулирует творческий интерес студентов.

Возможность создавать опросы и анкеты позволяет получать актуальную информацию по здоровью студентов.

Остановим внимание на еще одном модуле под названием «Вики» (Wiki). Данный модуль позволяет участникам добавлять и редактировать набор связанных веб-страниц. «Вики» может быть совместной – все способны редактировать ее, или индивидуальной, которую может редактировать только автор. «Вики», например, можно использовать:

- для создания групповых заметок к лекциям или учебникам;
- для планирования общей работы членов кафедры, факультета или обсуждения повестки дня;
- при совместном создании студентами книги по теме, заданной их наставником.

Эти инструменты имеют огромный потенциал в рамках формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов вузов. Они стимулируют процесс изучения любого предмета и облегчают обмен опытом преподавания различных учебных дисциплин; существенно повышают интерес учащихся к учебному процессу; расширяют коммуникативную практику учащихся; делают возможным использование новых методических приемов, основанных на сопоставлении собственных данных учащихся и тех данных, которые они получают в результате общения.

Литература

1. Агаджанян Н. А. Экология человека: здоровье и концепция выживания. М. : Изд-во РУДН, 1998. 208 с.

2. Кожельцова Т. С., Марков П. Г., Якунчев М. А. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в контексте культурологического подхода к образованию школьников // Письма в «Эмиссия. Оффлайн» : электрон. науч. изд. URL: http://www.emissia.org/offline/2008/1241.htm

3. Коробков А. В. Физическое воспитание. М. : Высш. школа, 2011. 212 с.

4. Попова И. П. Поведение в отношении здоровья и материальное положение: гендерные аспекты // Здравоохранение РФ. 2009. № 1.

5. URL: http://belca.isu.ru/mod/page/view.php?id=3 (дата обращения: 06.06.2019).

УДК 796.0

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**[1,2]
Доцент кафедры физической культуры **Е. А. Койпышева**[2]
Студентка **Д. В. Старыгина**[1]

[1] Иркутский государственный университет, Иркутск
[2] Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Представлены результаты исследования вопросов формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов вузов. Выявлены наиболее распространенные среди студентов вредные привычки, проанализирована степень осознания студентами зависимости от них.

Ключевые слова: здоровье, мотивационно-ценностное отношение, вредные привычки, культура, здоровый образ жизни, анкетирование, студенты.

HARMFUL HABITS OF MODERN STUDENT YOUTH

Senior Lecturer, Postgraduate **Anna YUrevna Kolesnikova**[1,2]
Assistant Professor **Elena Alexandrovna Koipysheva**[2]
Student **Diana Vitalievna Starygina**[1]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The article presents the results of a study on the formation of a motivational and axiological attitude to a healthy lifestyle among university students. The most common harmful habits among students were revealed, the degree of awareness of their dependence on them was analyzed.

Keywords: health, motivational value attitude, bad habits, problems, healthy lifestyle, questioning, students.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, поведения, тех привычек, которые он приобретает, умения разумно распорядиться потенциальными возможностями организма на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет. Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний [1, с. 62].

В психологии привычкой называют регулярно повторяющееся действие, без которого человек уже не может (или думает, что не может) обойтись. Развив в себе ту или иную полезную привычку, можно существенно улучшить качество жизни, поправить или просто поддержать

собственное здоровье, стать на ступень выше на пути саморазвития, улучшить общее состояние организма и качество жизни в целом [5, с. 24].

Для студента состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физических и духовных интересов в учебе, быте, отдыхе, представлении своей будущности. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры личности человека. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура личности человека подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах [6, с. 39].

В рамках исследования по формированию мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов вузов в 2018 году было проведено анонимное анкетирование с целью выявления наиболее популярных вредных привычек у студенческой молодежи.

В анкетировании участвовало 693 студента 1-го курса Иркутского государственного университета и 92 студента 1-го курса Иркутского национального исследовательского технического университета.

Анкета состояла из двух частей. Вопросы первой части позволяли выявить наиболее распространенные вредные привычки молодежи, поступившей в университеты. Во второй части анкеты респонденты оценивали степень своей зависимости от этих привычек.

Результаты анкетирования показали, что в настоящее время у студентов 1-го курса актуальна проблема сбалансированного и рационального питания, а также проблема организации свободного времени (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов 1-х курсов о наличии вредных привычек

Вредные привычки	**ИГУ**	**ИрНИТУ**
Неправильное питание (есть вредное, много и т.д.)	378 (55 %)	53 (58 %)
Интернет	228 (33 %) 2–4 часа в день	25 (27 %) 2–4 часа в день
Просмотр телепередач	193 (28 %) 1–2 часа в день	24 (27 %) 1–2 часа в день
Слушать громкую музыку (напрямую или через наушники)	198 (28 %) 1–2 часа в день	22 (24 %) 1–2 часа в день

Окончание табл. 1

Вредные привычки	ИГУ	ИрНИТУ
Играть в азартные игры	45 (6 %)	18 (20 %)
Компьютерные игры	79 (11 %) 1–2 часа в день	8 (9 %) 1–2 часа в день
Курение	26 (4 %) 7–12 сигарет за день	6 (7 %) 7–12 сигарет за день
Употребление алкоголя	38 (5 %) 1–3 раза в неделю	27 (29 %) 1–3 раза в неделю
Употребление наркотических веществ	12 (2 %)	6 (7 %)
Всего респондентов	693	92

Неправильное питание – зависимость, которая оставляет негативные последствия для организма и является причиной многих болезней. Неправильное питание включает в себя переедание, недоедание, тягу к вредной пище. Вместе с неправильным питанием приходят ожирение, сердечные болезни, заболевания желудочно-кишечного тракта, диабет. А причинами, которые заставляют переходить людей на неправильное питание, являются отрицательны эмоции, «недостаток времени и средств». Среди опрошенных более 50 % признались в наличии привычки перекусывать в фастфудах или продуктами быстрого приготовления.

Согласно данным, большую проблему вызывает интернет-зависимость (или интернет-аддикция). В настоящее время интернет-зависимость принято считать психическим расстройством по медицинским критериям (DSM-5 и МКБ-10). Кимберли Янг, профессор психологии Питсбургского университета, выделил две группы интернет-зависимых: люди, которые ищут в интернете общения (91 %) и люди, которые зависят от информации. Главными проблемами, к которым нведет эта зависимость, являются:

- отдаление людей от социальных контактов;
- возникновение проблем с учёбой;
- нарушение режима, сна из-за низкого контроля времени, проведённого в Сети;
- уход от реального мира – эмоциональных проблем (стресс, депрессия, беспокойство) и жизненных сложностей (загруженность учебой, работой, проблемы в семье).

Многие студенты признаются, что слишком зависимы от социальных сетей 33 % студентов ИГУ и 27 % студентов ИрНИТУ.

«Популярной» привычкой является громкое прослушивание музыки в наушниках. Мощность звука, воспроизводимого через наушники, приравнивается к 110–120 децибел. Таким образом, на уши человека оказывается воздействие, примерно равное тому, какое испытал бы человек, стоя в 10 метрах от ревущего реактивного двигателя. «Любой шум интенсивностью более 80 децибел негативно влияет на внутреннее ухо, – сообщает кандидат медицинских наук, сурдолог Василий Корвяков. – Громкая музыка поражает клетки, отвечающие за восприятие звука, особенно если атака идёт прямо из наушников». Поэтому необходимо соблюдать «правило 60/60», чтобы к 40 годам избежать ношения слухового аппарата:

- уровень громкости должен быть не больше 60 % от возможного
- продолжительность прослушивания музыки не должна превышать более 60 мин.
- Нравится слушать громкую музыку 24 % первокурсникам ИрНИТУ и 28 % первокурсникам ИГУ.

Просмотру передач по телевизору (новостей, шоу, фильмов) 1–2 часа в день уделяют 28 % студентов обоих вузов.

Компьютерные игры, продолжительность которых занимает 1–2 часа в день, необходимы 11 % респондентов из ИГУ и 9 % респондентов из ИрНИТУ.

Произнались в курении от 7 до 12 сигарет в день 7 % опрошенных в ИГУ и 9 % опрошенных в ИрНИТУ.

Употребляют алкоголь от 1 до 3 раз в неделю признались 5 % первокурсников ИГУ и 29 % первокурсников ИрНИТУ.

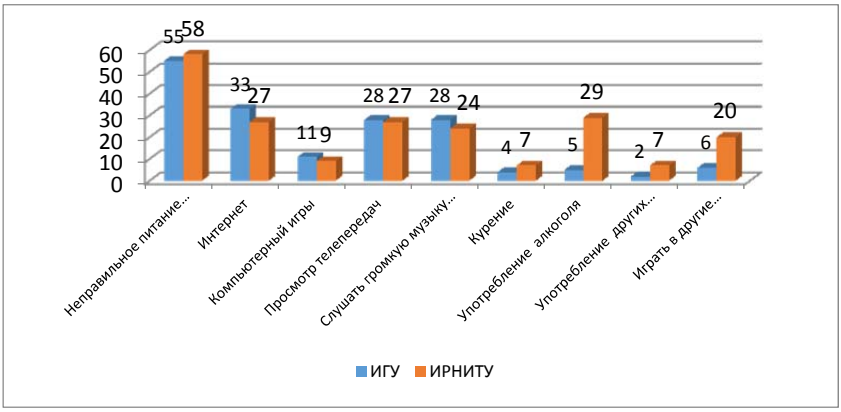


Рис. 1. Сравнительный анализ анкетирования о наличии вредных привычек у студентов 1-го курса (в %)

Таким образом, результаты анкетирования (первая часть) показали, что участники не только страдают от прокрастинации, которая выражается через просмотр телевизионных шоу, пустой траты времени в интернете, компьютерные игры. Все это склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, которая приводит к жизненным проблемам и болезням психологического характера.

Во второй части анкеты студенты оценивали степень своей зависимости от вредных привычек. В задании предлагалось расслабиться и быстро, не задумываясь дольше 5 секунд над каждым вариантом, проставить оценки от 0 до 10. Где 0 баллов – нет зависимости от привычки, далее по степени возрастания зависимости, 10 баллов – максимальный уровень силы привычки. Обобщив результаты первой части и второй частей анкетирования, провели сравнительный анализ (табл. 2).

Таблица 2

Результаты анкетирования по осознанию зависимости студентов 1-х курсов от вредных привычек

Привычка	Признали наличие вредной привычки (ИГУ)	Осознают зависимость (10 баллов) (ИГУ)	Признали наличие вредной привычки (ИрНИТУ)	Осознают зависимость (10 баллов) (ИрНИТУ)
«Уходить» в интернет (без необходимости для учебы, работы, творчества, развития личности)	228 (33 %)	86 (12 %)	25 (27 %)	13 (14 %)
Слушать громкую музыку (прямо или через наушники)	198 (28 %)	68 (10 %)	22 (24 %)	7 (8 %)
Неправильно питаться (есть вредное, много и т. д.)	378 (55 %)	37 (5 %)	53 (58 %)	5 (5 %)
Играть в компьютерные игры	79 (11 %)	17 (2 %)	8 (9 %)	1 (1 %)
Смотреть телевизор	193 (28 %)	7 (1 %)	24 (27 %)	0 (0 %)
Употреблять алкоголь	38 (5 %)	4 (0,5 %)	27 (29 %)	3 (3 %)
Играть в азартные игры	45 (6 %)	4 (0,5 %)	18 (20 %)	2 (3 %)
Курить табак	26 (4 %)	8 (1 %)	6 (7 %)	4 (4 %)
Употреблять наркотические вещества	12 (2 %)	4 (0,5 %)	6 (7 %)	2 (2 %)

Таким образом, можно сделать вывод, что студентов, которые признались в наличии вредных привычек, намного больше, чем тех, кто действительно осознает свою зависимость. Это говорит о том, что осознание вредных привычек ещё не сформировалось у большинства участников анкетирования.

Значительная часть опрошенных подтвердили, что проводят много времени в интернете, но осознают эту зависимость только 86 студентов ИГУ из 228 и 13 студентов ИрНИТУ из 25. Неправильное питание студенты почти не считают вредной привычкой.

Для большей наглядности результаты сопоставления анкетирования представлены на рис. 2.

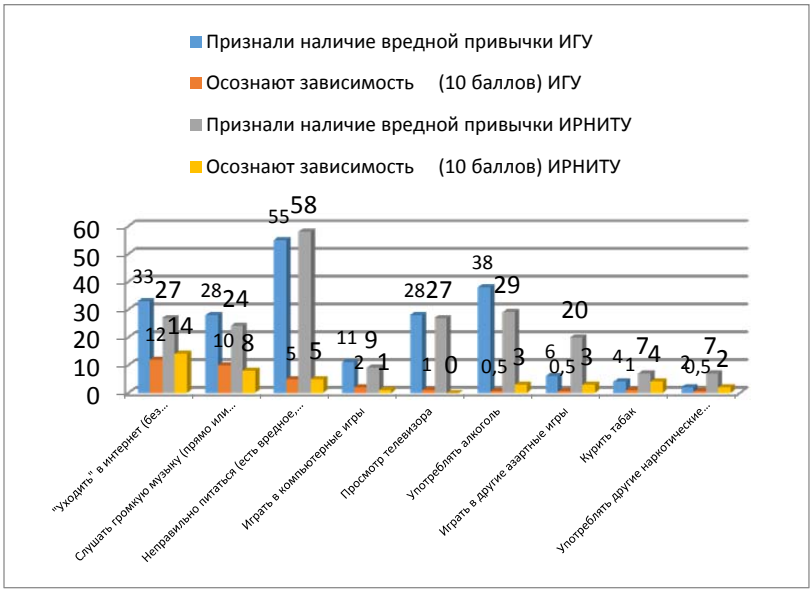


Рис. 2. Сравнительный анализ осознания студентами 1-х курсов зависимости от вредных привычек (%)

Проанализировав исходные данные, можно сделать следующие выводы: во-первых, на смену одним вредным привычкам, которые были популярны ранее, приходят другие. Так, проблема употребления алкоголя и курения среди молодёжи стояла на первом место, сейчас лидирующее место занимают проблема интернет-зависимости и неправильное питание.

Во-вторых, главной проблемой остаётся то, что студенты не стремятся анализировать свои вредные привычки и избавляться от них. Меньше половины участников анкетирования сумели осознать зависимость от той или иной вредной привычки.

Данное исследование также показало, что у студентов не сформировано понятие здорового активного образа жизни, который направлен на укрепление и сохранение здоровья.

Исходя из этого, необходимо регулярно проводить пропаганду здорового образа жизни среди студентов.

Литература

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

2. Колесникова А. Ю., Лебединский В. Ю., Бальжинимаев Э. Б. Анализ мотивационной заинтересованности сохранения здоровья студентами ИГУ // Физическая культура: спорт, здоровье, образование : сб. ст. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2018. С. 40–44.

3. Лебединский В. Ю. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе : учеб. пособие / под ред. В. Ю. Лебединского, Э. Г. Шпорина. Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2013. 302 с.

4. Лебединский В. Ю., Койпышева Е. А., Рыбина Л. Д. Физическая подготовленность дошкольниц, школьниц и студенток Восточной Сибири. Иркутск : Изд-во ИРНИТУ, 2018. 246 с.

5. Морфофункциональные характеристики здоровья студентов непрофильных вузов : учеб. пособие / К. В. Сухинина, В. Ю. Лебединский, А. Ю. Колесникова, О. Ю. Александрович. Иркутск : Мегапринт, 2019. – 250 с.

6. Лебединский В. Ю., Койпышева Е. А., Рыбина Л. В. Физическая подготовленность дошкольниц, школьниц и студенток восточной Сибири : монография. Иркутск, 2018. 246 с.

УДК 394

ИРЛАНДСКИЕ СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**[1,2]
Бакалавр **Т. В. Осоруев**[1]

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск
[2]Иркутский национальный исследовательский университет, Иркутск

Рассматривается влияние исторических факторов на формирование ирландской национальной идентичности в аспекте спортивных упражнений. Проанализированы предпосылки формирования комплекса физических упражнений, который характерен для современных ирландцев.

Ключевые слова: физические упражнения**,** национальные виды спорта, национальная идентичность, ирландские танцы.

IRISH SPORTS EXERCISES AS A REFLECTION: HISTORICAL ASPECT

Senior Lecturer, Postgraduate **Anna YUrevna Kolesnikova**[1,2]
Bachelor's Degree **Timur Vladislavovich Osoruev**[1]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

This article discusses the influence of historical factors on the formation of the Irish national identity in the aspect of sports exercises.

Keywords: self-awareness, identity, Irish, Ireland, formation, sport, exercise, health, dance.

Все преуспевающие нации обладают набором символических элементов, которые служат для нации своеобразными критериями и морально-нравственными ориентирами. Эти символы конкретизируют чувство собственного достоинства нации, создают этическую основу для функционирования социальных и экономических институтов и иногда даже формируют правовые нормы. При помощи этих символов нация выражает своё преставление о себе и отвечает на вопрос «Кто мы?», тем самым определяя свою национальную идентичность. Выработка и реализация национальной идентичности часто бывает связана с некоторыми трудностями, особенно если какая-либо нация включает в себя несколько различных этнических, религиозных или лингвистических групп, но её нахождение является важнейшим этапом в развитии государства. Отсутствие идентичности у целого народа может повлечь за собой не только крайне неприятные внутренние последствия для самого государства, в котором проживает данный народ, но и для мирового сообщества в целом. Часто бывает так, что одна лишь политика не всегда способна установить благоприятные отношения между государствами.

Составляющими, которые формируют национальную идентичность, являются многие факторы – от языка и религии до территориальных факторов и предпочтений в еде. Однако не следует забывать, что спорт также является основой для образования национальной идентичности, потому что у каждой нации есть свой набор уникальных спортивных мероприятий, игр и физических упражнений, который формировался на протяжении веков параллельно с процессом оформления данной нации в отдельную этническую общность. У разных народов свое представление о эффективном способе физического развития, свои национальные виды спорта и комплекс упражнений, который может значительно отличаться от комплекса упражнений не только других наций, которые проживают на отдаленной территории, но также и их ближайших территориальных соседей. Наиболее вероятно, что формирование идентичности народа в каждой из ее аспектов неразрывно связано с фактором исторического развития.

В нашей работе анализируется такой аспект национальной идентичности ирландской нации, как спорт. Для этого будет рассмотрен комплекс физических упражнений, который характерен для современных ирландцев, а также проанализированы предпосылки его формирования. Согласно данным, собранным Irish Sports Monitor в 2013 г., 47 % ирландских мужчин и женщин в возрасте 16 лет и старше участвуют в той или иной форме регулярных упражнений. В то время как некоторые выбирают общие виды упражнений, такие как тренировки в тренажерном зале, плавание, бег, езда на велосипеде, другие наслаждаются исключительно ирландскими, такими как ирландские народные танцы и херлинг. Нужно отметить, что ирландский херлинг считается старейшей

в мире полевой игрой. Этот вид спорта гэльского происхождения представляет собой смесь футбола, хоккея и лякросса, с участием двух команд по 15 игроков каждая. Целью игрыявляется закатить небольшой мяч в сетку команды противника.

Первое упражнение исторически сложилось по причинам ирландской эмиграции. Во время ирландского картофельного голода 1840-х годов многие граждане острова иммигрировали в Соединенные Штаты и Канаду и нашли работу лесорубов в лесной промышленности, что привело к появлению упражнения известного сегодня как «ирландский лесоруб», с помощью которого тренируется сила рук, торса, необходимая для рубки деревьев. Суть упражнения состоит в следующем: нужно выполнить в несколько подходов горизонтальные движения руками, держа в руках гантели или гирю весом больше семи килограммов, балансируя на одной ноге со слегка согнутым коленом. Следует стараться сохранить позу и не разворачивать корпус спиной вперед во время движений. Нога, находящаяся на весу, должна быть полностью вытянута позади, а туловище должно находиться параллельно полу, чтобы тело имело форму буквы «т» [2].

Упражнение «ноша фермера» вдохновлено фермерским трудом, одним из базовых видов деятельности ирландских крестьян в XIX в. Это классическое функциональное силовое упражнение, для которого нужно взять два предмета одинакового веса и двигаться с ними вперед и назад в любом свободном пространстве, имитируя действия фермера несущего ведра с водой, в течение трех и более минут. Данное упражнение тренирует мышцы верхней части спины, а также помогает регулировать осанку при правильном выполнении.

Еще одно упражнение, которое пришло из сельскохозяйственного прошлого Ирландии, называется «картофельный мешок». Следует делать приседы, используя мешок с песком или другим тяжелым материалом. Мешок нужно поднять и закинуть через плечо, после плавно опустить и повторить поднятие через другое плечо.

Также можно упомянуть такое упражнение, как «ирландец Джек», вдохновленное традиционным ирландским танцем. Оно улучшает координацию и ускоряет сердечный ритм. Нужно плотно держать корпус, выполняя последовательные махи ногами, похожие на движения танца «канкан». Суть упражнения в том, чтобы сохранить интенсивность движений на протяжении более двух минут, не теряя ритма танца.

На всем развитии истории страны танцы всегда были неотъемлемой частью ирландской жизни, включающей от традиционных ирландских народных танцев до энергичных степа и джиги, популяризированных в наше время. Это также отличное упражнение, особенно степ, который требует от танцора выполнения сложных и быстрых движений ногами, что делает его хорошей тренировкой как для мышц ног, так и

для легких. Еще одно преимущество ирландского танца — это развитие мышц пресса, так как тело и руки в основном остаются неподвижными, когда танцор выполняет сложную работу, поднимая и опуская ноги. Недавнее исследование, опубликованное в New England Journal of Medicine, показало, что танцы стимулируют мозговую активность и помогают предотвратить развитие деменции с возрастом [1, с. 38].

Но что еще, кроме танцев, помогает современному ирландцу оставаться в хорошей физической форме? Одной из причин можно назвать государственную политику по оздоровлению нации. Например, в Ирландии в рамках правительственных программ проводится кампания по поощрению велосипедного и пешеходного движения. Эти программы оказали положительное влияние. Доля ирландских жителей, использующих велосипед в качестве основного или вторичного средства передвижения, увеличилась с 13 до 33 % с 2005 по 2015 г. Кроме того, одной из причин можно назвать экономическое положение Ирландии в целом и состояние развития ее промышленного сектора по отношению к ведущим странам мировой экономики. К примеру, 10 % ирландцев работают непосредственно в сельскохозяйственном секторе, в то время как в США 2 % [2]. Результаты обследования здоровья населения, проведенного в 2012–2013 гг. в Северной Ирландии, показали, что более 50 % взрослых поддерживают рекомендуемый CDC (Centers for Disease Control and Prevention) уровень активности (в США – 20,6 %).

Литература

1. Осоруев Т. В., Сосорова Б. С. Американцы в поисках своей идентичности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2018. С. 36–40. URL: http://e-koncept.ru/2018/0.htm.

2. Exercise like the Irish [Электронный ресурс]. URL: https://edition.cnn.com/2014/03/17/health/upwave-st-patricks-day-workout/ (дата обращения: 02.06.2019).

3. You're not as fit as the Irish! Try an Irish Workout [Электронный ресурс]. URL: http://www.chicagonow.com/katalin-fitness-health-driven/2015/03/irish-workout/(дата обращения: 02.06.2019).

УДК 378.172

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО РЕСУРСА НА ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**[1,2]
Кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Е. Г. Салимгареева[1]
Студентка **Т. Д. Авдеева**[1]

[1] Иркутский государственный университет
[2] Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Рассматривается значение использования музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре в учебных заведениях разного уровня. Отмечается стихийность и недостаточность исследований влияния музыки на психофизическое состояние организма в условиях систематических занятий по физической культуре. В то время как использование музыкального ресурса позитивно отражается на продуктивности занятий физической культурой, спортивных тренировок и иных видов активной деятельности. Положительный результат регулярного, методически обоснованного применения музыкального сопровождения выражается в возможности более эффективно решать основные задачи физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, подрастающее поколение, музыкальное сопровождение, физическое воспитание.

THE POSITIVE IMPACT OF THE MUSICAL RESOURCE AT INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION

Senior Lecturer, Postgraduate **Anna YUrevna Kolesnikova**[1,2]
Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer **Elena Gennadievna Salimgareyeva**[1]
Student **Tatyana Dmitrievna Avdeeva**[1]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The article deals with the use of musical accompaniment in physical education in educational institutions of different levels. The authors note the spontaneity and insufficiency of the study of the influence of music on the psychophysical state of the body in terms of systematic physical training. While the specificity of musical influence can positively affect the productivity of physical culture, sports training and other activities. The positive result of regular, methodically justified use of musical accompaniment is expressed in the possibility of more effectively solving the main problems of physical education.

Keywords: physical culture, health, younger generation, music, physical education.

Одна из ключевых задач современного образования и воспитания – формирование гармонично развитой личности. Значимую роль в данном процессе играет физическое воспитание, направленное на совершенствование физических качеств индивида и укрепление его здоровья. Здоровье определяется как состояние физического, душевного, социального благополучия и признается важнейшим условием реализации личности [2, с. 63].

Однако исследования последних лет отмечают снижение показателей здоровья населения. Особенно настораживает эта тенденция в детской, подростковой и юношеской возрастных группах. Одновременно в них наблюдается снижение интереса к регулярным физическим занятиям, что может негативно отразиться на здоровье подрастающего поколения.

Современная физическая культура учитывает существующие проблемы. Научное и педагогическое сообщества разрабатывают новые методики реализации задач физического воспитания, совершенствуют традиционные формы с целью повышения интереса к занятиям физической культурой [2, с. 64]. В этой связи актуальной представляется проблема использования возможностей такого ресурса, как музыка, для организации продуктивных и увлекательных занятий по данному предмету.

Использование музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре в учебных заведениях разного уровня не является абсолютно новым методом. Однако исследователи вопроса отмечают стихийность и нерегулярность его применения, а также недостаточную изученность влияния музыки на психофизическое состояние организма в условиях систематических занятий по физической культуре. Этим определяется необходимость разработки грамотного и научно обоснованного подхода к широкому применению музыкального сопровождения в организации занятий физическими упражнениями.

Музыка издавна включена в жизнь и деятельность человека. Она сопровождает трудовые процессы, объединяет людей, выражает настроение человека, его творческую сущность. Данный вид искусства оказывает комплексное воздействие, духовно и эмоционально обогащает личность.

Использование музыкального ресурса позитивно влияет на продуктивность занятий физической культурой, спортивных тренировок и иных видов занятий. Еще В. М. Бехтерев отмечал, что музыка может оказывать воздействие на организм человека. Например, прослушивание спокойной мелодии замедляет пульс. Выделяют особый тип музыки, который способствует повышению работоспособности, – функциональная музыка, она может использоваться в качестве сопровождения физкультурных занятий [1, с. 51].

Влияние музыки на физиологические процессы организма человека стало предметом исследования ученых разных стран. Так, было подтверждено, что при восприятии музыки: происходят изменения в центральной нервной системе; наблюдается заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови, повышается и понижается мышечный тонус; происходит нормализация мозгового кровообращения.

Музыка оказывает успокаивающее воздействие и стимулирует появление эмоций. Энергичная музыка с четким ритмом умеренной громкости дает тонизирующий эффект; мажорная музыка быстрого темпа учащает пульс и увеличивает тонус мышц.

Отмечено влияние музыки на уровень различных гормонов в крови; на подвижность и координацию организма. При прослушивании музыки изменяется восприятие времени; улучшается память и акцентируется внимание.

Рядом ученых доказано, что регулярное восприятие специально подобранной музыки улучшает кратковременную память, а также повышает показатели вербального и невербального интеллекта [4, с. 897].

Педагог, отбирая музыкальное произведение для введения его в структуру учебного занятия, должен учесть:

1) педагогический аспект – согласованность целей, задач, методов, реализуемых в занятии, которым должно соответствовать музыкальное сопровождение;

2) психофизиологический аспект – воздействие, которое способно оказать произведение на организм учащихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных особенностей;

3) качественный аспект – эмузыкально-фонетические свойства произведения (динамика, ритм, композиция и пр.), а также качество записи и воспроизведения звука [1, с. 54].

Использование музыкального сопровождения возможно в разных вариантах: в течение всего занятия (единая музыкальная программа), на отдельных этапах урока (фрагменты одного или разных произведений). Чаще всего педагоги создают музыкальный фон в подготовительной и заключительной стадиях занятия. Это помогает настраивать учащихся на выполнение определенных задач, подводить итоги, поддерживать их позитивный эмоциональный настрой на физическую активность.

Положительный результат регулярного, методически обоснованного применения музыкального сопровождения выражается в возможности более эффективно решать основные задачи физического воспитания.

1. Образовательные задачи: музыка способствует формированию необходимых двигательных умений, обогащению двигательного опыта, стимулирует интерес к физическим упражнениям и активному образу жизни, эмоционально обогащая учебную деятельность.

2. Оздоровительные задачи: выполнение упражнений под музыку повышает возможность увеличения физиологической нагрузки, способствует развитию выносливости организма.

3. Воспитательные задачи: выстраивая благоприятный эмоциональный фон, музыка создает условия для восприятия мышечной радости, что способствует формированию ценности хорошей физической подготовки. Гармония музыки и движения способствует формированию эстетической культуры личности [3, с. 56].

Важным условием повсеместного внедрения музыкального сопровождения в организацию занятий по физической культуре является разработка специальных музыкальных программ, адаптация произведений

к целям и задачам уроков. Это требует слаженной работы специалистов разных направлений: педагогов-практиков по физической культуре и музыке, методистов, научных работников, врачей и др. Такой подход, во-первых, облегчит преподавателю подготовительную работу и проведение занятия, избавит его от ошибок в выборе музыки; во-вторых, позволит наиболее оптимально использовать музыкальный ресурс в решении задач физического воспитания.

Использование музыки в любых форматах занятий физическими упражнениями содействует всестороннему гармоничному развитию личности, улучшению эмоционального фона на занятии и психоэмоционального состояния занимающихся.

Таким образом, введение музыкального сопровождения в занятия по физической культуре может не только повысить их продуктивность, но стать одним из способов решения проблемы воспитания здорового подрастающего поколения.

Литература

1. Жданкин Н. А., Баласанова Д. А. Как повысить мотивацию студентов к учебе инновационными подходами? // Ректор вуза. 2013. № 3. С. 50–57.

2. Колесникова А. Ю. Особенности мотивационной заинтересованности студенческой молодежи занятиями физической культурой в вузе // Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-метод. конф. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2016. С. 63–69.

3. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре : учеб.-метод. пособие. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. 104 с.

4. Якуб И. Ю., Крыжановская О. А. Роль музыкального сопровождения во время физической активности // Молодой ученый. 2016. № 13. С. 895–900. URL https://moluch.ru/archive/117/32130/ (дата обращения: 03.06.2019).

УДК 796.015.55

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Кандидат педагогических наук, доцент **О. И. Кузьмина**
Студент **О. Б. Цыдыпова**

Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Рассмотрены особенности выполнения упражнения «вакуум», выявлены основы его техники, влияние на организм и противопоказания. При изучении упражнения были определены негативные последствия на здоровье человека. С целью изучения популярности данного упражнения проведено анкетирование студентов Иркутского национального исследовательского технического университета. Результат анкетирования показал, что студенты знают о существовании упражнения «вакуум», но недостаточно осведомлены о противопоказаниях данного упражнения и практическом его применении.

Ключевые слова: студенты, физическое здоровье, здоровье студентов, анкетирование.

NON-TRADITIONAL FORMS OF PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor **Olga Ivanovna Kuzmina**
Student **Oyuna Batoevna Tsydypova**

[1]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

This article describes the features of the exercise «Vacuum», identified the basics of technology, the impact on the body and contraindications. In the study of the exercise were identified negative consequences on human health. To study the popularity of this exercise, a survey of students of national research Irkutsk state technical University (INRTU). The result of the survey showed that students are aware of the existence of the exercise «Vacuum», but are not sufficiently aware of the contraindications of this exercise and its practical application.

Keywords: students, physical health, health of students, questioning.

Показатели здоровья студенческой молодежи снижаются с каждым годом. Одной из причин такой ситуации является пассивный образ жизни, который часто приводит к различным видам заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной систем, возникновению избыточного веса и др. [1, с. 84].

Данной проблеме в настоящее время уделяется достаточно много внимания, разрабатываются и применяются новые нетрадиционные формы привлечения студенческой молодежи к физкультурно-спортивным занятиям [2, с. 139].

Однако чаще всего высокая загруженность студента учебой, сопровождающаяся необходимостью переработки огромных потоков информации, не оставляет времени для занятий физическими упражнениями или спортом. В подобном случае следует обратиться к нетрадиционным видам физической культуры, заниматься которыми можно в домашних условиях и которые не требуют особых временных затрат. Нетрадиционные формы занятий разработаны для профилактики заболеваний и укрепления организма, к ним относятся: атлетическая гимнастика; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; стретчинг; йога и другие занятия, не требующие обязательного посещения спортивных залов и физкультурно-оздоровительных центров.

Одним из видов упражнений, которое можно выполнять дома, является упражнение «вакуум».

«Вакуум» – одно из самых популярных упражнений для живота. Почти все люди, неравнодушные к своему здоровью, рекомендуют и демонстрируют данное упражнение в социальных сетях. В интернете о нем появилось много. Большой ажиотаж вокруг него и в то же время незнание его нюансов побудили нас изучить упражнение «вакуум», а также оценить его положительное и отрицательное воздействие на организм человека.

Упражнение «вакуум» пришло из хатха-йоги и носит название «Уддияна бандха»: в переводе с санскрита «уддияна» означает устремление тела вверх, а «бандха» – сокращение мышц для изменения

направления потока энергии. По-другому упражнение называется брюшным «замком».

Суть упражнения «Уддияна бандха» заключается во втягивании брюшной стенки к позвоночнику с поднятием вверх диафрагмы. Считается, что при регулярном выполнении данного упражнения можно добиться повышения уровня физической и духовной силы [3].

«Вакуум» –рэто упражнение, основанное на дыхательной практике и направленное на сокращение поперечных мышц живота, что позволяет им быть в тонусе, при этом не влияя на движение в суставах.

Поперечная мышца, как корсет, уменьшает объем брюшной полости. Укрепление этой мышцы позволяет сделать живот более упругим и плоским [4].

Выполнение упражнения оказывает положительное влияние на весь организм человека. Оно способствует похудению (подтягивается живот, формируется талия, сжигается висцеральный жир), полезно для функционирования внутренних органов (служит профилактикой опущения внутренних органов, улучшает работу кишечника, пищеварение и кровообращение), исправляет осанку, уменьшает (при наличии) боли в поясничном отделе, влияет на нервную систему (успокаивает, снижает уровень стресса, повышает заряд бодрости) [5].

Самое подходящее время для выполнения упражнения – утро (перед приемом пищи) или вечер (перед сном). При выполнении «вакуума» важно контролировать дыхание и постепенное сокращение/расслабление мышц [6].

Основы техники выполнения упражнения «вакуум» состоят, во-первых, в принятии правильного исходного положения (существуют четыре варианта его выполнения – лежа, стоя, сидя и на четвереньках, при этом техника выполнения для каждого варианта одна). Наиболее легким вариантом является положение лежа, так как сила тяжести помогает внутренним органам приблизиться к задней стенке брюшной полости. Варианты стоя и сидя немного сложнее. Однако вариант стоя на четвереньках – самый сложный, при его выполнении необходимо прилагать больше усилий, так как сила тяжести тянет внутренние органы вниз [5]. Для начала важно сделать глубокий вдох, втянуть живот как можно сильнее к позвоночнику, сделать выдох, удержать положение в течение 10–15 секунд и затем вернуться в исходную позицию.

Допустимое количество подходов составляет от 2–3, повторы – от 10 до 12 или 15 раз [6].

С целью выяснения распространенности упражнения «вакуум» было проведено анкетирование студентов Института кибернетики (ИК) ИрНИТУ. В исследовании приняли участие 40 студентов (24 юноши и 16 девушек).

Анкета включала шесть вопросов:

1. Знаете ли Вы о существовании упражнения «вакуум»?
2. Использовали ли Вы в физкультурных занятиях упражнение «вакуум»?
3. Знаете ли Вы основы техники выполнения упражнения «вакуум»?
4. Считаете ли Вы, что упражнение «вакуум» является безопасным для здоровья?
5. Знаете ли Вы о противопоказаниях упражнения «Вакуум»?
6. Хотели бы Вы практиковать упражнение «Вакуум»?

Результаты анкетирования (рис.) показали, что из 40 студентов 40 % (16 человек) не знают о существовании упражнения «вакуум», 60 % (24 человека) узнали об этом упражнении через социальные сети; 35 % (14 человека) студентов пробовали делать данное упражнение, 15 % (6 человека) студентов знают основы техники выполнения данного упражнения, 55 % (22 человека) опрошенных считают, что упражнение «вакуум» является безопасным для здоровья, и только 10 % (4 человека) знают о его противопоказаниях, а 30 % (12 человека) респондентов хотели бы практиковать данное упражнение.

Исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод о том, что упражнение «вакуум» – достаточно популярное, однако мало кто решился самостоятельно применять его на практике.

Рис. Результат анкетирования о распространенности информации об упражнении «вакуум»

Упражнение «вакуум» имеет целый ряд противопоказаний. Его нельзя выполнять при обострении язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, беременности, сразу после родов и операций, при артериальной гипертензии, тахикардии и повышенном внутричерепном давлении, патологии лёгких; при наличии грыжи в брюшной полости, слабом

брюшном прессе и большом размере живота, заболевании внутренних органов, прилегающих к диафрагмальной перегородке [7].

Данное упражнение вызывает повышение внутрибрюшного давления [8]. Это состояние считается опасным для здоровья и жизни человека, поскольку оно дестабилизирует работу внутренних органов.

Повышение/понижение внутрибрюшного давления имеет характерные для него симптомы, но на ранних стадиях протекает незаметно, поэтому его сложно выявить без диагностики. Однако первые признаки внутрибрюшного давления можно прочувствовать при наличии выраженных ощущений: тяжести и ноющей боли в области желудка, вздутия живота, тошноты, головокружения [9].

Противопоказано делать «вакуум» сразу после родов, к его возобновлению можно вернуться через 6–8 недель. Упражнение задерживает лохии в полости матки, что повышает риск воспалительных процессов [10].

К перечисленным признакам у некоторых людей добавляются и иные. Так, признаки выражаются сильнее при наличии у человека пораженных органов брюшной полости, что проявляется сильными и постоянными отдающими в поясницу болевыми ощущениями; интоксикацией, вызывающей упадок сил, тошноту, снижение аппетита; головными болями; ознобом и рядом других [11].

Также не рекомендуется делать упражнения при беременности, во время критических дней, при наличии кисты, полипов, миомы, эндометриоза или других новообразований, любых острых и воспалительных процессов в органах брюшной полости и полости малого таза, а также при склонности к запорам [10].

Не стоит выполнять упражнение «вакуум» при обострении гастрита или язвы. Данное упражнение способствует максимальному притоку крови к органам желудочно-кишечного тракта, что вызывает болезненные ощущения. Упражнение также может вызвать кровотечение. Если самочувствие остается в норме при выполнении этого упражнения, консультация врача все равно считается обязательной [12].

Упражнение «вакуум» снискало много положительных отзывов, однако следует учитывать и отрицательные мнения. Некоторые считают его даже вредоносным и самым переоцененным упражнением в фитнесе, так как «…поперечные мышцы не отвечают за «выпадение» живота вперед, поскольку конкретно за фронтальную часть (больше известную как «кубики пресса») отвечают прямые мышцы. Поэтому упражнение «вакуум» не уменьшит талию и не повлияет на похудение…» [8].

Вывод. Упражнение «вакуум» вызывает неоднозначную оценку: кому-то оно нравится, кто-то считает его неэффективным и опасным для здоровья.

Самостоятельное выполнение упражнения требует высокого уровня осведомленности, внимательности и ответственности, поскольку не-

правильное его выполнение может отразиться на здоровье, особое внимание следует обратить на противопоказания. Перед выполнением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

«Вакуум» не применяется в групповых занятиях, так как на момент его выполнения нужно учитывать время приема пищи. Наиболее благоприятным временем занятия является утро перед приемом пищи либо вечер перед сном.

Выполнять упражнение «вакуум» или нет, каждый должен решать самостоятельно. Однако популярность не всегда значит «хорошо». Перед выполнением любого упражнения следует изучить и оценить все стороны его воздействия на организм человека и только после этого принимать решение.

Литература

1. Кузьмина О. И. Отклонения физического развития и состояния здоровья юношей специальной медицинской группы, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья, и пути их коррекции // Учен. зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2016. С. 84–91.
2. Кузьмина О. И., Коновалова Т. Г., Черных Ю. А. Спортивно-танцевальный фестиваль «Вектор здоровья» как средство укрепления здоровья студенческой молодежи // Восток – Россия – Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI в. : материалы XXI Традиц. Междунар. симп. Киев, 2019. С. 139–143.
3. Секреты выполнения Уддияна Бандхи (брюшного замка): глубокая проработка внутренних органов [Электронный ресурс]. URL: https://miryogi.com/praktika/bandhi/uddiyana-bandha.html (дата обращения: 24.02.2019).
4. Упражнение «вакуум» для плоского живота [Электронный ресурс]. URL: https://fitfan.ru/trenirovki/10089-uprazhnenie-vakuum-dlja-ploskogo-zhivota.html (дата обращения: 24.02.2019).
5. Упражнение вакуум для живота: техника выполнения [Электронный ресурс]. URL: https://sportfito.ru/publication/uprazhnenie-vakuum-zhivota/ (дата обращения: 26.02.2019).
6. Упражнение «вакуум»: плоский живот без особых хлопот [Электронный ресурс]. URL: https://stroy-telo.com/trenirovka-v-zale/uprazhneniya/dlya-pressa/uprazhnenie-vakuum-ploskij-zhivot-bez-osobykh-khlopot.html (дата обращения: 02.03.2019).
7. Вакуум – упражнение для живота: вред и польза – 2018. 10 июля [Электронный ресурс]. URL: http://polza-ili-vred.ru/vakuum-uprazhnenie-dlya-zhivota-vred-i-pol-za.html (дата обращения: 02.03.2019).
8. Упражнение вакуум для живота – самое переоцененное в фитнесе. 2016. 25 авг. [Электронный ресурс]. URL: http://www.stylefitness.ru/uprazhnenie-vakuum-dlya-zhivota.html (дата обращения: 20.03.2019).
9. Gipertoniya.GURU [Электронный ресурс]. URL: https://gipertoniya.guru/info/ vnutribryushnoe-davlenie/ (дата обращения: 20.03.2019).
10. Внутрибрюшное давление: причины и симптомы [Электронный ресурс]. Дата обновления: май 2019. URL: https://yogajournal.ru/blogs/mariya-khavkina/rasprostranennye-mify-ob-uprazhnenii-vakuum (дата обращения: 20.03.2019).
11. Воспаление матки как осложнение после родов [Электронный ресурс]. URL: http://7mam.ru/vospalenie-matki-posle-rodov/ (дата обращения: 20.03.2019).
12. Можно ли заниматься спортом при гастрите и язве желудка [Электронный ресурс]. URL: https://gastrox.ru/live/sport-pri-gastrite.html (дата обращения: 20.03.2019).

УДК 796.921

ВНЕДРЕНИЕ В ЛЕТНИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ТРЕНИРОВОК ПО СКАЙРАННИНГУ

Ассистент **Д. Д. Манзий**[1]
Тренер **В. В. Чернов**[2]
Инструктор-методист **Д. В. Юшин**[2]

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск
[2] Федерация альпинизма и скалолазания Иркутской области, Иркутск

Предложено изменение тренировочного плана лыжников-гонщиков посредством замены стандартной подготовки лыжника-гонщика на альтернативную подготовку, включающую бег по пересеченной местности и на высоте, для повышения физической работоспособности и поддержания мотивации к занятию спортом.

Ключевые слова: лыжные гонки, скайраннинг, подготовка в горах, циклические виды спорта, развитие выносливости.

INTRODUCTION TO THE SUMMER TRAINING PROCESS SKIERS ON SKYRUNNING TRAINING

Assistant **Daria Dmitrievna Manziy**[1]
Coach **Vitaliy Victorovich Chernov**[2]
Instructor Methodist **Dmitriy Vladislavovich Yushin**[2]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Federation of Mountaineering and Climbing of the Irkutsk Region, Irkutsk

It was proposed to change the training plan of skiers-racers by replacing the standard training of a skier with alternative training as running over rough terrain and at a height to increase physical condition and maintain motivation for playing sports.

Keywords: cross-country skiing, skyrunning, training in the mountains, cyclical sports, endurance development.

Подготовка студентов, занимающихся лыжными гонками на профессиональном и полупрофессиональном уровне, отличается в ряде случаев от подготовки спортсменов, не обремененных учебным графиком. Студенты, регулярно занимающиеся беговыми лыжами, сталкиваются с такими жизненными факторами, как адаптация к учебному процессу, преподавательскому и студенческому коллективу, в конце семестров попадают в стрессовые ситуации во время сдачи сессии из-за пропусков занятий по причине участия в соревнованиях или выездах на учебно-тренировочные сборы. В связи с этим возможны перерывы в тренировочном режиме, небольшой объем выполняемой физической работы, недовосстановление после тренировок. Поэтому задача тренера – внимательно следить за физическим и психоэмоциональным состоянием спортсменов, воспитанием которых он занимается, а также адаптировать тренировочный план к учебной нагрузке.

Также некоторые коррективы вносит тот фактор, что после окончания учебы и практики в университете многие студенты уезжают по домам и прекращают тренировки в летний период, а ведь летом закладывается база для подготовки к будущему лыжному сезону. Чтобы спортсмены не потеряли физическую форму, тренеру необходимо мотивировать их тренироваться в летний период, поддерживать азартно-спортивную составляющую их жизнедеятельности.

Летом лыжники делают основной упор в подготовке на развитие силы [1] и выносливости, умения держать равновесие, быстроты и гибкости посредством бега и ходьбы в подъемы с различной интенсивностью, а также с помощью прыжковой работы и передвижения на лыжероллерах. Зимой, особенно в соревновательный период, подготовка акцентируется на поддерживающих и развивающих тренировках [2, с. 24].

Необходимость круглогодичной подготовки лыжников обусловлена тем, что дополнительная двигательная активность помогает спортсменам держать вес и тонус мышц в норме [3]. Если лыжник не будет регулярно тренироваться в течение всего года, то спортивные результаты будут ухудшаться из-за нехватки подготовки, поэтому самый лучший способ уйти от привычной циклической работы – добавить в тренировочный план упражнения и соревнования из смежных видов спорта, например из нового и развивающегося вида спорта скайраннинг.

Скайраннинг – это бег в горах на высоте не менее 2000 м с минимальным средним уклоном в 6 % маршрут, обязательно должен включать в себя участки с уклоном в 30 %, а также иметь скальные участки до 2-й категории сложности [4]. Данный вид спорта является дисциплиной альпинизма и дополнительно подразделяется на поддисциплины «вертикальный километр», «высотная гонка» и «марафон».

Посредством бега по пересеченной местности развиваются силовые качества и повышается выносливость, которые необходимы спортсмену, занимающемуся лыжами. Стоит также отметить, что бег по пересеченной местности имеет сходство с лыжными гонками умеренной нагрузкой при беге в гору и возможностью восстановления при беге с горы. Также, в отличие от бега по асфальту, он не служит причиной возникновения травм опорно-двигательного аппарата, а наоборот, укрепляет связки и сухожилия. При беге по горным каменистым трассам улучшается общая координация и сбалансированность [5] движений спортсмена. Технически сложные спуски заставляют длительное время поддерживать высокую концентрацию внимания.

Трассы для скайраннинга очень требовательны к состоянию опорно-двигательного аппарата спортсменов. При использовании таких трасс в тренировочном процессе [6] происходит естественное развитие и укрепление периферических и стабилизационных мышц и связок.

Дисциплина скайраннинга «вертикальный километр» – это доступное и простое в реализации средство длительного силового воздействия на организм спортсмена. При работе в подъем значительной крутизны с использованием палок прорабатываются основные движущие мышцы спортсмена. В таких условиях достаточно легко варьировать усилие и задавать различные нагрузочные режимы. Также стоит отметить, что тренировки и соревнования по скайраннингу – это средство эмоциональной разгрузки и смены места тренировок. Разнообразие рельефа в пределах Иркутской области и Республики Бурятия позволяет проводить тренировочные выезды и сборы в Восточном Саяне, на хребте Хамар-Дабан и Олхинском плато и в других районах. Горы, новые пейзажи, каменные рельефные тропы способствуют повышению мотивации к длительным нагрузкам.

Как правило, трассы для скайраннинга расположены на значительной высоте по отношению к уровню мирового океана. Воздействие высотной недостаточности кислорода в воздухе на организм спортсмена, занимающегося циклическим видом спорта, изучено и доказано рядом исследований. Разумное внедрение эффекта высотной гипоксии в тренировочный процесс лыжника-гонщика позволяет существенно повысить уровень его тренированности.

Недельный тренировочный план подготовительного периода лыжника-гонщика с учетом уровня подготовленности (2–3-й год обучения)

1. Понедельник: бег 6 км, ОРУ, скоростная работа 5*700/700 м, бег 3 км, растяжка.

2. Вторник: шаговая имитация, 75 мин, растяжка.

3. Среда: бег 5 км, СБУ, силовая работа (бег с горы с отягощением), бег в гору с уклоном до 15° – 5*20 м, бег 2 км.

4. Четверг: бег 10 мин, фартлек 10 сек/2 мин в течение 40 мин по пересеченной местности, растяжка.

5. Пятница: бег 15 мин, беговая имитация 40 мин, растяжка.

6. Суббота: кросс по пересеченной местности в горах 3 часа.

7. Воскресенье: отдых.

Относительно психологического состояния спортсмена, занимающегося лыжными гонками, следует отметить, что участие в соревнованиях по смежным циклическим видам спорта, не повторяющих цикл передвижения на беговых лыжах, поднимает психоэмоциональный тонус спортсмена, вносит необходимое разнообразие за счет новых эмоций, появляющихся конкурентов на дистанции, за счет азарта и новых впечатлений поддерживает мотивацию к тренировкам. Именно таким образом многие лыжники-гонщики успешно участвуют в соревнованиях по скайраннингу в летний период и нередко становятся призерами и победителями этапов Кубка России и чемпионатов России. Подобная практика реализуется и во многих европейских лыжных командах и клубах.

Литература

1. Силовая подготовка лыжника в зале [Электронный ресурс] // SkiTeamRussia : сайт. URL: https://skiteamrussia.ru (дата обращения 07.06.2019).
2. Колодяжная Н. А. Построение микроцикла тренировки лыжников-гонщиков высокой квалификации // Лыж. спорт : сборник. М., 1985. Вып. 1. С. 23–25.
3. Подготовка лыжников-гонщиков летом [Электронный ресурс] // Федерация лыжных гонок Магаданской области : сайт. URL: http://www.magflgr.ru/index.php?newsid=115 (дата обращения 06.06.2019).
4. Скайраннинг [Электронный ресурс] // Википедия : сайт. URL: https://ru.m.wikipedia.org/wiki/ %D0 %A1 %D0 %BA %D0 %B0 %D0 %B9 %D1 %80 %D0 %B0 %D0 %BD %D0 %BD %D0 %B8 %D0 %BD %D0 %B3/ (дата обращения 06.06.2019).
5. Теоретическая подготовка лыжника [Электронный ресурс] // Лыж. секция : сайт. URL: http://www.ski-medik.com/arhiv/927-teoreticheskaya-podgotovka-lyzhnika (дата обращения 07.06.2019)
6. Скайраннинг – дисциплины, правила, соревнования [Электронный ресурс] // KeepRun : сайт. URL: http://keeprun.ru/types/skajranning-discipliny-pravila-sorevnovaniya.html (дата обращения 07.06.2019).

УДК 793.011. 1

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Студент **В. А. Медведева**
Кандидат педагогических наук, доцент **О. И. Кузьмина**

Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Состояние здоровья студентов сказывается на их успеваемости и оказывает существенное влияние на дальнейшую профессиональную деятельность. Особенно важно следить за состоянием здоровья студентов технических вузов, поскольку они вынуждены перерабатывать огромный объем информации, выполнять сложные расчеты, решать задачи, сдавать экзамены и т. д. Недостаток свободного времени приводит к сокращению занятий физической культурой и спортом. Впоследствии такая ситуация способствует ухудшению физического здоровья. Таким образом, необходимо следить за физическим состоянием студентов и правильно планировать занятия физической культурой и спортом в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: студенты, вуз, индекс Брока, индекс массы тела, показатель Пинье, жизненная емкость легких, уровень физического состояния, индивидуальная тренировочная зона, проба Мартинэ.

ANALYSIS OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF A TECHNICAL COLLEGE

Student **Valentina Aleksandrovna Medvedeva**
Candidate of Pedagogical Sciences Associate Professor **Olga Ivanovna Kuzmina**

Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The state of health of students affects their future professional activities. It is especially important to monitor the health status of students of technical universities, because they have to process a huge amount of information, solve complex problems, pass exams, etc. This is due to the limited number of physical training and sports. Over time, this situation leads to a deterioration of physical health. Consequently, it is necessary to monitor both the physical condition of students and to plan properly physical education and sports in higher education.

Keywords: students, university, Broca's index, body mass index, Pigne index, VC, level of physical condition, individual training zone, Martiné test.

Студенты высших учебных заведений сталкиваются с огромным количеством материала, который необходимо изучить, закрепить, выполнив большое количество домашних заданий, на что тратится почти все их свободное время. Наряду с огромными учебными нагрузками, недостатком сна, неправильным питанием малоподвижный образ жизни приводит к серьезному ухудшению физического состояния молодого организма. Если раньше на 1–3-х курсах учебный план включал занятия физической культурой, то на 4-м курсе такие занятия больше не проводятся. Таким образом, физические нагрузки становятся необязательными для получения зачета, и почти все студенты от них отказываются. Малоподвижный образ постепенно перерастает в привычку и впоследствии становится нормой для будущих специалистов. Это влечет за собой ряд негативных последствий, для устранения которых необходимо сфокусировать внимание студентов на состоянии их здоровья, предложить профилактические мероприятия по его сохранению и укреплению [2, с. 56]. Для этого важно оценить исходное физическое состояние студентов, что позволит:

1) продемонстрировать студентам уровень их физического развития и физической подготовленности (по индексам массы тела, индексу Пинье, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), пробе Мартинэ);

2) выявить и указать на необходимость организации дополнительных самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

3) обозначить проблему в целях актуализации ее при разработке учебных планов технических вузов и включения в них дополнительных обязательных практических занятий физической культурой для студентов старших и выпускных курсов [4].

Цель работы – оценить физическое состояние по значениям показателей основных индексов физического развития и физической подготовленности студентов Института высоких технологий (ИВТ) кибернетического направления ИрНИТУ.

Для реализации поставленной цели были сформулированы основные задачи:

1. Выявить значения показателей индексов физического состояния студентов вышеперечисленных групп, обучающихся на 4-м курсе ИрНИТУ.

2. Провести сравнительный анализ полученных значений со стандартами физического развития и физической подготовленности для определения среднего уровня физического развития.

Организация и методы исследования. За основу были взяты исследования, проводившиеся на базе ИрНИТУ в сентябре – ноябре 2018

г. в форме самостоятельного измерения студентами основных показателей физического развития. В испытании приняли участие 55 студентов (юноши) 4-го курса Института высоких технологий (направление кибернетики).

Оценка физического развития студентов осуществлялась посредством измерения антропометрических данных. Методы исследования включали расчет и анализ индексов, характеризующих физическое состояние студентов [7, с. 12].

Полученные результаты позволили сделать вывод о среднем физическом развитии студентов 4-го курса ИВТ.

Для оценки соотношения массы тела и роста использовались индекс Брока и индекс массы тела (ИМТ).

Весоростовой индекс Брока и ИМТ – величины, позволяющие косвенно оценить степень соответствия массы человека его росту и определить ее возможный недостаток или избыток [5, с. 15].

Среднее арифметическое весоростового индекса Брока для юношей составил 0,92, а для девушек – 0,90. Полученные данные приводят к выводу, что большая часть студентов имеет небольшой недостаток веса или нормальный вес.

Среднее арифметическое индекса массы тела для юношей равно 23,20, а для девушек – 23,46, что означает, что большая часть студентов имеет нормальный вес. Данный вывод совпадает с выводами по весоростовому индексу Брока [6, с. 685].

Среднее арифметическое показателя Пинье для юношей равно 17,77, а для девушек – 28,6. Это означает, что большая часть юношей имеет хорошее телосложение, тогда как большая часть девушек – слабое телосложение.

Жизненная емкость легких – величина, позволяющая оценить развитие дыхательной системы человека и определить недостаток объема легких путем сравнения фактического и необходимого объема легких.

Среднее арифметическое должной ЖЕЛ для юношей равно 4992,9, а для девушек – 3851,46 л.

Фактическая ЖЕЛ измеряется при помощи спирометра. Замеры проводились в поликлинике № 11 г. Иркутска.

Среднее арифметическое фактической ЖЕЛ для юношей составляет 4761,33, а для девушек – 3600 л, что немного меньше должной ЖЕЛ. Это позволяет сделать вывод, что студенты имеют недостаточно развитую дыхательную систему.

Уровень физического состояния – величина, позволяющая оценить уровень физического развития студентов и определить физическую группу студента.

Среднее арифметическое показателя уровня физического состояния для юношей – 0,6765, а для девушек – 0,647. Это очень хороший резуль-

тат, свидетельствующий о том, что студенты имеют высокий уровень физического состояния [7, с.12].

Индивидуальная тренировочная зона включает в себя две величины, на которые необходимо опираться при планировании занятий физической культурой в высшем учебном заведении. Они означают соответственно верхнюю и нижнюю границу пульса. Пульс студентов во время занятий должен находиться в пределах полученного диапазона. Если пульс студентов меньше нижней границы, тренировочный эффект не наступает. Если пульс превышает верхнюю границу, происходит переутомление, организм не справляется с нагрузкой и может наступить обморок [1, с. 99].

Среднее арифметическое верхней границы ЧСС для юношей равно 173,21, нижней границы ЧСС – 134,6. Среднее арифметическое верхней границы ЧСС для девушек составляет 173,5, нижней границы – 136,9. Данные показатели важно учитывать при планировании нагрузок как на индивидуальных занятиях студентов, так и во время занятий физической культурой в университете.

Проба Мартинэ проводится с целью определения адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

Среднее арифметическое времени восстановления для юношей равно 89,09 секунд, для девушек – 93,75, что свидетельствует о хорошей приспособляемости сердечно-сосудистой системы [8, с. 252].

В таблицах 1 и 2 представлены результаты анализа проведенных исследований, на основании которых были сделаны выводы о физическом развитии студентов технического вуза.

Таблица 1

Антропометрические и физиологические показатели (юноши)

Показатель	Индекс Брока	Индекс массы тела	Показатель Пинье	Фактическая ЖЕЛ	Уровень физического состояния	Проба Мартинэ
Результат	0,915 ±0,02	23,2 ±0,9	17,76 ±1,94	4761,33 ±86,04	0,677 ±0,03	89,09 ±7,2
Эталонные значения	0,9–1,1	20–25	11–20	4978	>0,266	<120

Таблица 2

Антропометрические и физиологические показатели (юноши)

Показатель	Индекс Брока	Индекс массы тела	Показатель Пинье	Фактическая ЖЕЛ	Уровень физического состояния	Проба Мартинэ
Результат	0,9 ±0,047	23,47 ±1,068	28,6 ±4,07	3600 ±133	0,6467 ±0,047	93,75 ±8,9
Эталонные значения	0,9–1,1	20–25	11–20	3851	>0,047	<120

Вывод. Большинство студентов ИВТ имеют нормальный вес, хорошее телосложение. Уровень физического состояния высокий, время восстановления после нагрузок низкое, что свидетельствует об отличном физическом состоянии студентов. Однако фактическая жизненная емкость легких меньше положенной, поэтому студентам рекомендуется выполнять дыхательные упражнения, заниматься плаванием, бегом, что способствует не только увеличению ЖЕЛ, но и улучшению общего физического состояния [3, с. 20].

Так как учебный план исследуемых групп на 4-м курсе не включает занятий физической культурой, следует ожидать, что без регулярных тренировок полученные показатели в скором времени ухудшатся. Чтобы этого не произошло, студентам необходимо самостоятельно заниматься физической культурой.

В университете уже проводятся занятия по физической культуре, на которые может прийти любой (корпус ИЗО), стадион ИрНИТУ открыт для всех желающих, а профком ИрНИТУ проводит спортивные мероприятия. Учебный план включает лекционные занятия по физической культуре, что позволяет научить студентов определять состояние организма, подбирать комплекс упражнений индивидуально, а также определять необходимую нагрузку (меньшая нагрузка неэффективна, а превышение нагрузки может привести к травмам).

Литература

1. Ахматгатин А. А., Шпорин Э. Г., Власов Е. А. Физиометрические характеристики здоровья студентов технического вуза // Соврем. проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 119–123.

2. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. М. : Медицина, 1997. 197 с.

3. Воронин Д. М. Подходы к использованию циклических физических упражнений в работе с обучающимися в специальной медицинской группе с диагнозом «вегетососудистая дистония» // Соврем. здоровьесберегающие технологии. 2017. № 3. С. 6–25.

4. Практикум здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Личный блог Дубсон И. А. URL: http://health4ever.org/vse-ob-uprazhnenijah/anajerobnye-i-ajerobnye-uprazhnenija.

5. Мониторинг физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья студентов специальной медицинской группы как инструмент контроля и основа проектирования физкультурной среды обучающихся в технических вузах / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, А. И. Рахматов, О. А. Швачун // Стандарты и мониторинг в образовании. 2018. № 3 (120). С. 12–18.

6. Кузьмина О. И., Лебединский В. Ю., Кудрявцев М. Д. Мониторинг как инструмент контроля и основа проектирования образовательной среды (физическая культура) студенток // Европейские труды социальных и поведенческих наук. 2018. С. 683–687.

7. Семченко Л. М., Батрымбетова С. А. Влияние адаптационного потенциала на здоровье студенческой молодежи // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины : науч.-практ. журн. 2008. № 3. С. 12–14.

8. Повышение мотивации девушек-студенток 1–2-го курсов технического вуза к занятиям физической культурой при использовании различных систем физических упражнений / А. И. Рахматов, Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Э. Ф. Сабиров // Учен. зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 10 (128). С. 251–258.

УДК 159.99

ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ ДИАДЫ «МАТЬ – РЕБЕНОК»

Кандидат психологических наук **О. В. Никифорова**
Старший преподаватель **И. В. Эльрих**

Частное учреждение Академия «Bolashaq», Казахстан, Караганда

Рассматривается проблема психофизиологической связи матери и ребенка в пренатальный период, который детерминирует новообразования личностного развития на последующих этапах онтогенеза и определяет истоки субъективного опыта и начало истории жизни человека.

Ключевые слова: пренатальный период, ребенок, физиологическое и психическое развитие, онтогенез, депривация, сенсорная система.

PSYCHOLOGICAL – PHYSIOLOGICAL ASPECT OF RESEARCH OF DYAD OF MOTHER AND CHILD

Candidate of Psychological Sciences **Olga Vladimirovna Nikiforova**
Senior Teacher **Irina Vladimirovna Elrikh**

Private institution Academy «Bolashaq», Kazakhstan, Karaganda

The article deals with the problem of the psychophysiological relationship between mother and her child in the prenatal period, which determines the neoplasms of personal development in subsequent stages of ontogenesis and determines the origins of subjective experience and the beginning of human life history.

Keywords: prenatal period, child, physiological and psychological development, ontogenesis, deprivation, sensory system.

Традиционно время жизни (или протяженность, пространство жизни) обозначает временной интервал между рождением и смертью. В настоящее время наиболее емким и употребительным современным научным термином для описания индивидуального развития является сочетание «жизненный путь». «Всякое живое существо развивается, но только человек имеет свою историю», – утверждает С. Л. Рубинштейн. Безусловно, человек включен в разнообразные сферы общественного процесса, и изучение его жизненного пути требует сочетания историко-социологического и психолого-физиологического анализа.

Сегодня ясно, что нужно изучать развивающуюся личность в изменяющемся мире. И в свете новой методологической перспективы гетеростазические возрастные различия личности – не просто следствие универсальных этапов онтогенеза, но результат сложного переплетения траекторий индивидуального психического развития. Поэтому возрастные особенности человека, которые, как правило, являются мерилами онтогенеза, необходимо рассматривать в более сложной системе отсчета – время жизни, жизненный цикл и жизненный путь. Интересна в этой связи мысль американского ученого Т. Верни, который утверждает, что

личность человека формируется до его появления на свет. Иными словами, «история человека», жизненный путь, аккумулирующий его субъективный опыт, начинается ранее момента его рождения.

«Траектория движения» человека в жизненном пространстве представляет собой две неравновеликие половины: от зачатия до рождения (пренатальный период) и от рождения до смерти (постнатальный). Первый, пренатальный период жизни, который часто отсекается от общего жизненного цикла, в достаточной степени выступает значимой детерминантой психического развития, его индивидуально-психологических особенностей, динамической и содержательной сторон личности. Следует отметить, что метафорический образ «разговора» ребенка с родителями восходит к очевидной проблеме «взаимодействия организма и среды»: нельзя рассматривать организм как самодовлеющий, подчиненный в своих отправлениях закономерностям, обусловленным только его собственным строением.

Создатель русской физиологической школы И. М. Сеченов, заложивший основы материалистической психологии, отмечал: «Вы, вероятно, когда-нибудь слышали или читали, что под организмом разумеется такое тело, которое внутри себя заключает условия для существования в той форме, в которой оно существует. Эта мысль ложная и вредная, потому что ведет к огромным ошибкам. Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен, поэтому в научное определение организма должна входить и среда, влияющая на него» [1, с. 124].

Социальная ситуация развития ребенка в утробе матери тесным образом связана с соматическим и психическим здоровьем матери, поэтому объектом исследования в пренатальной психологии выступает диада «мать – ребенок».

Ребенок на ранних стадиях развития воспринимает внешний мир и взаимодействует с миром не как самостоятельный субъект, а опосредованно, через взаимосвязь с матерью. Постепенно у него формируется восприятие себя, матери и других объектов внешнего мира как отделенных друг от друга, имеющих самостоятельный физический статус и независимое существование. «Партнер», с которым взаимодействует ребенок в диаде, отмечается как «материнский объект».

Связь развивающегося организма ребенка с окружающей внешней средой осуществляется при помощи нервной системы, которая, как отмечает Н. Н. Авдеева, в пренатальный период претерпевает интенсивное физиологическое развитие [2, с. 105].

Изучен уровень физиологической зрелости моторики плода на различных этапах пренатального развития. Процесс дифференциации отдельных мышц начинается у плода при его длине 7 мм и завершается при длине 17 мм в 7 недель. Примерно в 7,5 недели удается вызвать не

только общую реакцию, но и локальные движения, которые связаны с раздражением кожных рецепторов. Рецепция и моторика последних месяцев пренатального периода находится на таком уровне физиологической и функциональной зрелости, который способен обеспечить прием экстероцептивной информации и определенные формы двигательного реагирования.

С одной стороны, с момента оплодотворения и до появления на свет в материнском организме находится лишь биологический компонент будущего человека.

С другой стороны, с момента оплодотворения в организме женщины зародыш живет своей собственной жизнью, реагирует на голоса, на настроение матери, на внешние стимулы. Существует гипотеза, что зародыш начинает реагировать еще раньше, чем будет сформирована центральная нервная система, потому что клетки живого организма могут улавливать изменения в химическом составе материнской крови, такие изменения неизбежно появляются в связи с любыми волнениями будущей матери.

«Нервная система на нашей планете, – подчеркивает И. П. Павлов, – есть невыразимо сложнейший и тончайший инструмент сношений, связи многочисленных частей организма между собой и организма как сложнейшей системы с бесконечным числом внешних влияний» [3, с. 54].

Бесконечное число внешних влияний на физиологическое и психическое развитие ребенка обеспечивает мать. Именно поэтому тесная связь ребенка с матерью, причем на самых первых этапах развития – связь физическая, эмоциональная, а также представление о системном строении общности «мать – дитя» послужили основанием для включения в область исследования проблем перинатальной психологии, связанных с особенностями матери, которая рассматривается как создающая условия для развития ребенка. Известно, что пренатальное развитие можно рассматривать с позиций разделения его на триместры, или периоды, или стадии развития ребенка. Триместры просто разбивают 9-месячный цикл беременности матери на три сегмента, состоящих из трех месяцев каждый. Первый триместр – от момента зачатия до 13 недель, второй – с 13 недель до окончания 25-й недели и третий – с 26-й недели до родов.

К концу первого триместра беременности, как указывает Г. Г. Филиппова, у ребенка появляются не только разнообразные сенсорные переживания, но и положительные и отрицательные эмоциональные переживания, сопровождающие комфортное и дискомфортное состояние. Влияние матери на ребенка в этот период происходит через функции ее организма [4, с. 59].

Нервная система зародыша формируется с 3–4-й недели внутриутробной жизни, развивается на протяжении всего последующего внут-

риутробного периода. Несмотря на то что нервная система возникает очень рано, головной мозг будет развиваться на протяжении многих лет после рождения ребенка. Но центральная нервная система начинает функционировать уже в материнском организме. Именно он, организм матери, во всем многообразии тонкого взаимодействия соматического благополучия и эмоционального баланса, выступает посредником между начинающей развиваться нервной системой ребенка и окружающей средой. В своих отношениях с внешними раздражителями хрупкий организм ребенка выступает не как сумма разобщенных клеток, а как единое целое. В жизнедеятельности его организма формирующаяся нервная система осуществляет двойную функцию – объединяет работу различных частей организма и вместе с тем обеспечивает связь с внешней средой.

Специалисты по проблемам раннего развития мозга, внешней среды и психического здоровья доказали, что ребенок чувствует отрицательные эмоции матери и они влияют на него самым сильным образом. Основные характеристики мозга зависят не только от наследственности, но и от качества контактов плода с окружающей средой. Если будущий ребенок нежелателен для матери, в период беременности она была озлоблена или раздражена, то плод все это чувствует, поскольку его нервная система выступает, по Павлову, «сложнейшим и тончайшим инструментом», на который обрушивается «бесконечное число внешних влияний».

Во втором триместре беременности эмоциональное состояние ребенка – удовольствие/неудовольствие – изменяется в зависимости от эмоционального состояния матери напрямую, через поступающие с кровью гормоны матери. Физиологические исследования показывают, что эмоциональные переживания матери, связанные с деятельностью органов внутренней секреции, проецируются на эмоциональное состояние ребенка. Действенные, или стенические, эмоции активизируют все жизненные процессы в организме матери, и, напротив, астенические, или пассивные, связаны с ослаблением внутренних процессов и пониманием активности. «Эмоциональные удары» как отрицательные или положительные внешние раздражители способны изменить определенным образом течение многих жизненных процессов в материнском организме, что ближайшим образом сказывается на психосоматическом состоянии ребенка.

«Кто отделил бы, – подчеркивает И. П. Павлов, – соматическое от психического, т. е. физиологическое от переживаний мощных эмоций?!» Следовательно, физиологический механизм эмоциональных переживаний матери создает сложную картину нервных процессов, переживаемых ребенком как то или иное эмоциональное состояние [3, с. 94].

«Решающей чертой эмоционального состояния, – указывал П. К. Анохин, – является его интегративность, его исключительность по отношению к другим состояниям и реакциям» [5, с. 79]. Мы полагаем в

связи с этим положением важным отметить, что П. К. Анохин выделял еще одно важное свойство эмоций, заключающееся в их связи с активационным обеспечением деятельности, – «эмоциональный тонус», благодаря которому все жизненные процессы, включая деятельность мозга, поддерживаются на оптимальном уровне. Во втором триместре на эмоциональное состояние матери ребенок уже реагирует изменением двигательной активности. Это объясняется тем, что в возрасте четырех месяцев у него начинает развиваться проприоцепция – двигательная чувствительность. Чувствительные аппараты (рецепторы) мышц, сухожилий, суставов Ч. Шеррингтон выделил в категорию глубокой чувствительности, а Н. А. Бернштейн отметил, что проприцепция играет большую роль в физическом самочувствии и формировании чувств бодрости. Нейрофизиологическими исследованиями установлено, что проприорецептивные импульсы – мощный активатор ретикуляторной системы (регулирующей уровень возбудимости и тонуса), а через нее и коры мозга.

Следует отметить, что с 7,5-й недели у ребенка развивается кожная чувствительность, а с 14-й недели он становится потенциально готовым к приему тактильной информации как от мамы, так и от папы («материнского объекта»). Мы назвали материнским объектом взрослого, который выполняет по отношению к ребенку материнские функции. Это может быть и отец, и «множественный» материнский объект, когда в этой роли совместно выступают мать и отец. Таким образом, отец на ранних этапах развития отношений дублирует и расширяет материнские функции (уход, забота, удовлетворение физических и психических потребностей ребенка, защита и поддержка, эмоционально-личностное общение).

В формировании представлений о психологической защите и эмоциональной поддержке ребенка важную роль играют поведенческие стратегии папы. Отмечено, что ласковый голос отца и заботливое поглаживание по животу матери способны через два месяца проявить реакцию ребенка на этот «внешний раздражитель» – он начинал шевелиться, когда подавали знакомый сигнал. Это и есть «разговор родителей с ребенком до его рождения», о котором еще до нашей эры говорил Гиппократ. Следует отметить, что в результате подобного обучения родившиеся дети начинали раньше разговаривать, меньше плакали, долго и внимательно слушали родителей.

Ребенок чувствует мысли, переживания, эмоции матери, именно эти впечатления впоследствии сформируют его характер, поведение, психику. У 28-недельного плода уже есть мимические реакции. Плод выражает свое отношение к вкусу пищи, которую ест мать. Гримасы неудовольствия возникают на соленое и горькое, и, наоборот, сладкое вызывает у зародыша выражение удовольствия. Плод реагирует особым выражением лица на плач матери, крик, гнев. Безусловно, источником

информации для ребенка является речь. Не секрет, что у каждого человека индивидуальный ритм речи. И доказано, что источником рисунка речи человека является речь его матери, звучание которой он копировал. Причем процесс обучения начинается еще в утробе матери, это доказывается тем фактом, что ребенок движется в ритме ее речи. Отсутствие зрительного восприятия партнера ребенком не дает ему в этом триместре возможность прямого зрительного взаимодействия с матерью на эмоциональном уровне, которое осуществляется непрямым путем – через гормоны матери в крови.

В третьем триместре, который сензитивен для образования индивидуальных особенностей нервной системы, психических особенностей ребенка и его способностей, ребенок имеет возможность формировать предпочтения к различным видам звуковой стимуляции: голосу матери, биению ее сердца, характеристикам родного языка, музыкальным и речевым фразам, мелодиям, стихам, песням, у него развивается избирательность к культурным особенностям пищи. Таким образом, здесь закладывается начало формирования содержания субъективного опыта ребенка, которое станет основой его привязанности.

Противоположный полюс в системном образовании «мать – дитя» может проявить себя как депривация. Термин «депривация» обозначает потерю чего-либо, лишение из-за недостаточного удовлетворения какой-либо важной потребности. Прежде всего речь идет о недостаточном удовлетворении таких основных психических потребностей, как потребность в интимно-личностном общении (эмоциональная депривация), потребность в разнообразии стимулов внешней среды (сенсорная депривация), потребность ребенка в материнской заботе и опеке (материнская депривация) и т. д.

В плане социального изучения сенсорной депривации проявил себя Джон Боулби. Дж. Боулби подчеркивал, что ребенок, включенный в зону депривации в пренатальный период и после рождения изолированный от матери, эмоционально неустойчив, отличается выраженными психическими расстройствами, высоким уровнем агрессивности, неумением выстроить семейно-брачные отношения [6, с. 83]. Ребенку необходимы первично-генетические связи с матерью – депривация по материнской линии может вызывать отклонения в психическом развитии ребенка.

Ходом своего размышления мы пытались показать, что жизненный путь ребенка начинается на несколько месяцев раньше физического рождения, с момента оплодотворения. Вместе с тем ответить на вопрос, с какого момента зародыш является существом с функционирующей психикой, однозначно нельзя. Наряду с этим очевидно, что в пренатальный период происходит интенсивное физиологическое развитие мозга ребенка, его сенсорных и эффекторных систем. Это создает «стартовые

возможности» развития чувственной формы познания мира – субъективного познавательного процесса через систему сенсорных каналов. «Благодаря считыванию сенсорной (чувственной) информации с ощущением различной модальности (слуховой, тактильной, вкусовой, кинестетической, температурной, обонятельной и т. д.), т. е. реакциями живой системы на падающие на нее извне раздражения, ребенок через материнский объект включается в активный процесс взаимодействия с миром, обретая тем самым свой собственный субъективный опыт. Именно доверительная, интимная связь с матерью выступает создающей условия для психического развития ребенка, поэтому представленность матери в ребенке выступает как «инобытие» в нем. Сущность этой представленности – не статичный отпечаток. Речь идет, – отмечает А. В. Петровский, – об активном процессе, о своего рода “продолжительности себя в другом”» [7, с. 46].

И действительно, системное строение общности «мать – дитя» вписывается в систему ценностно-смысловых координат, избирательных отношений к миру, к ребенку, к себе, которые выстраивает мать. Мы полагаем важным подчеркнуть, что истоки зарождения субъективного опыта определяют, по Рубинштейну, начало «истории человека», которая, аккумулируя потребностные интенции, поведенческие векторы, эмоциональные предпочтения, впоследствии развернется в жизненный путь личности, траекторию ее движения в собственном жизненном пространстве.

Литература

1. Сеченов И. П. Избранные произведения. М. : Просвещение, 1982. Т. 1. 226 с.

2. Авдеева Н. Н. Среда развития и психическое здоровье ребенка. Здоровье человека: социогуманитарные и медико-биологические аспекты. М. : Просвещение, 2003. 278 с.

3. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. М. : Просвещение, 1997. Т. 3, кн. 2. 354 с.

4. Филиппова Г. Г. Психология материнства : учеб. пособие. М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. 240 с.

5. Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1994. 288 с.

6. Боулби Дж. Привязанность. М. : Гардарики, 2003. 298 с.

7. Петровский А. В. Индивид и его потребность быть личностью // Вопр. психологии. 1992. № 3. С. 44–54.

УДК 796.078

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Старший преподаватель **О. А. Ницина**
Старший преподаватель **Т. И. Бонько**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Определены состояние и основные тенденции развития легкой атлетики на современном этапе. Рассмотрена работа национального антидопингового агентства. Проанализирована динамика результатов спортсменок, специализирующихся в беге на 800 и 1500 м, на протяжении десятилетнего периода. Выявлены общие тенденции их результативности. Обозначена проблематика и определено кризисное состояние легкой атлетики в России.

Ключевые слова: легкая атлетика, спорт, результативность, антидопинговая политика, динамика результатов, кризис в легкой атлетике.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF ATHLETICS AT THE MODERN STAGE

Senior Lecturer **Olga Aleksandrovna Nitsina**
Senior Lecturer **Tatyana Ivanovna Bonko**

[1]Irkutsk State University, Irkutsk

The relevance and importance of athletics are considered. The current state and the main trends in the development of athletics as a sport are determined. The work of the national Anti-doping Agency is considered. The dynamics of the results of the athletes over the ten-year period, specializing in the 800 and 1500 meters. The general tendencies of their efficiency are revealed. The problems and crisis state in track and field athletics are designated.

Keywords: athletics, sport, efficiency, anti-doping policy, dynamics of results, crisis in athletics.

Актуальность и значимость легкой атлетики неоспоримы. Во-первых, это олимпийский вид спорта. В его олимпийской программе разыгрывается самое большое количество медалей. Складывается жесткая конкуренция в мире легкой атлетики в силу ее популярности и активного развития во многих странах. Так, в 2016 г. на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в разных дисциплинах по легкой атлетике приняли участие около двухсот стран [3]. Во-вторых, лёгкую атлетику недаром называют королевой спорта. Ее комплексность, многообразие видов, средств, форм и методов поистине впечатляют. Элементы лёгкой атлетики стали базой либо составной частью множества других видов спорта. И, в-третьих, легкая атлетика – это один из самых демократичных и малозатратных видов спорта, характеризующийся своей массовостью и общедоступностью.

Но, несмотря на всю свою ценность и значимость, лёгкая атлетика в нашей стране находится в состоянии глубочайшего кризиса. Не вдаваясь в подробности и все нюансы отстранения Всероссийской федерации легкой атлетики (далее ВФЛА) от участия в международных соревнова-

ниях [1, с. 15], хотелось бы отметить тот факт, что на протяжении уже четырех лет ситуация остается достаточно сложной и требует кардинальных решений. Несомненно, за период с ноября 2015 г. по май 2019 г. была проделана большая работа по восстановлению ВФЛА: изменены правоустанавливающие документы, некоторые нормативные документы и положения, введены новые распоряжения и правила; проведена смена руководства федерации. Национальное антидопинговое агентство «РУСАДА», которое с 18 ноября 2015 г. было признано комитетом Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА) не соответствующим Всемирному антидопинговому кодексу, 27 июня 2017 г. возобновило свою работу по планированию и координированию тестирования, выполнив большинство критериев по восстановлению в правах. А 20 сентября 2018 г. на заседании исполкома ВАДА было признано соответствие «РУСАДА» Всемирному антидопинговому кодексу. Хотя «РУСАДА» все еще продолжает работу с целью восстановления доверия и уважения международного и спортивного сообщества, данный факт можно считать большим успехом [4]. Также стоит отметить, что в последнее время происходит постоянное расширение пулов тестирования спортсменов. Пул тестирования можно определить как список спортсменов, выбранных для проведения многократного внесоревновательного и соревновательного тестирования, иными словами, проведения процедуры допинг-контроля. «Критериями для включения спортсменов в этот список являются спортивные результаты, включение в число кандидатов на участие в крупных спортивных соревнованиях, нарушение спортсменами или их персоналом антидопинговых правил, а также другие соображения, обуславливающие интерес антидопинговой организации к тестированию конкретного спортсмена, включая желание возобновить спортивную карьеру после ухода из спорта. Включение в пул тестирования обязывает спортсмена своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении. Непредоставление такой информации или предоставление недостоверной информации может повлечь за собой нарушение антидопинговых правил» [4]. Пристальное внимание уделяется легкоатлетам. Это можно объяснить не только многообразием дисциплин и большим числом спортсменов, но в первую очередь как раз проблемами, существующими в данном виде спорта в рамках антидопинговой политики. На май 2019 г. в Национальном регистрируемом пуле тестирования находятся 258 спортсменов, а в расширенном пуле тестирования – 183 спортсмена, занимающихся легкой атлетикой. В сумме – 441 легкоатлет. Это самое большое число из общего количества спортсменов в других видах спорта.

Существует множество версий относительного того, по какой причине произошла дисквалификация РУСАДА и ВФЛА. Рассмотрев ряд новостных сообщений в СМИ и комментарии к ним, мы пришли к вы-

воду, что разноплановость информационного пространства, трактовка некоторых тем и, вероятно, существующие стереотипы демонстрируют неоднозначность отношения общества к данной проблематике. Зачастую у людей, которые далеки от спорта, складывается не вполне верное представление о тех событиях и проблемах, которые существуют. В связи с этим мы провели анализ динамики результатов спортсменок, которые специализируются на достаточно популярных в нашей стране дистанциях 800 и 1500 м. За основу мы взяли главные соревнования страны – чемпионаты России по легкой атлетике в период с 2008 по 2018 г. Норматив мастера спорта международного класса на дистанции 800 м на данный момент составляет 2.00.24, на дистанции 1500 м – 4.06.74.

В 2008 г. на чемпионате России 10 спортсменок вбежали из двух минут на дистанции 800 м. Результат победительницы составил 1.54.85, 2-е место – 1.56.00, 3-е – 1.56.64. На дистанции 1500 м результат победительницы составил 3.59.42, 2-е место – 4.00.57, 3-е место – 4.02.02. В 2009 г. результат победительницы в беге на 800 метров составил 1.59.01, на дистанции 1500 м – 3.58.38. В 2010 г.: 800 м – 2.00.96, 1500 м – 4.00.84. 2011 г.: 800 м – 1.56.95, 1500 м – 4.01.68. 2012 г.: 800 м – 1.58.15, 1500 м – 3.59.28. В 2013 г.: 800 м – 1.59.56, 1500 м – 4.02.56. В 2014 г.: 800 м – 1.59.54, 1500 м – 4.04.45. В 2015 г.: 800 м – 2.01.42, 1500 м – 4.04.48. В 2016 г.: 800 м – 2.01.22, 1500 м – 4.07.76. В 2017 г.: 800 м – 1.58.34, 1500 метров – 4.04.90. В 2018 г. 2.00.80, 1500 м – 4.05.00. С 2008 по 2015 г. большинство победительниц и призеров были впоследствии дисквалифицированы. Таким образом, результат победительницы в беге на 800 м в 2008 г. составил 1.54.85, спустя десять лет – 2.00.80. В беге на 1500 м с результата 3.59.42 мы пришли к результату 4.05.00. Да, здесь необходимо учитывать различные факторы, такие как погодные условия или, например, тактический розыгрыш в финале. Тем не менее такой регресс кажется аномальным, особенно в условиях, когда повсеместно идет развитие мировой спортивной науки, открываются новые перспективы и возможности как в тренировочном, так и в соревновательном аспектах. Просмотрев топ-листы, или, иными словами, лучшие результаты спортсменов за год на протяжении десятилетнего периода, также можно отметить факт снижения результативности спортсменок [5]. Если еще в 2012 г. с результатом 2.01 можно было претендовать лишь на 16–20-е место, то уже в 2018 г. с аналогичным результатом можно попасть в тройку призеров чемпионата России по легкой атлетике.

Таким образом, падение уровня результатов говорит о многих проблемах, на самом деле существующих в отечественной легкой атлетике. И если в центральных регионах лёгкую атлетику стараются развивать и хоть как-то поддерживать, то большинство других регионов нашей страны не способны обеспечить качественную подготовку спортивных

кадров [1, с. 32]. Отчего происходит не только миграция талантливых спортсменов в более обеспеченные центральные регионы, другие страны и снижение общего числа спортсменов, но и тотальный регресс в развитии данного вида спорта в целом. А ведь наша страна имеет количественный потенциал, богатейшие спортивные традиции и огромное преимущество в количестве занимающихся. В связи с этим требуются кардинальные и, самое главное, действенные меры, способные реабилитировать легкую атлетику, повысить ее уровень и статус.

Литература

1. Бонько Т. И. Анализ современных тенденций и особенностей развития лёгкой 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. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 28–34.

2. Бонько Т. И. Легкая атлетика в современном российском спорте: тенденции, проблемы и перспективы развития // Физическая культура, спорт, здоровье, образование : материалы Междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 22 июня 2018 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск : Изд-во ИГУ, 2018. С. 14–19.

3. Легкая атлетика на олимпийских играх 1986–2016 гг. [Электронный ресурс]. URL: http://athletics-sport.info/olympics/2016 (дата обращения: 27.05.2019).

4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: http://rusada.ru/ (дата обращения: 03.06.2019).

5. RusAthletics: современная легкая атлетика [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusathletics.com/ (дата обращения: 05.06.2019).

УДК 796.062.4

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОЕКТНОГО УПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Старший преподаватель, аспирант **А. Н. Павлов**[1,2]
Доктор педагогических наук, профессор **К. К. Марков**[2]

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск
[2]Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Рассмотрены понятия «проект» и «проектное управление», проанализированы основные методологии управления проектами. Авторы исследуют текущие подходы к управлению в сфере физической культуры и спорта и обосновывают возможности применения проектного управления в деятельности региональных спортивных федераций спортивного ориентирования.

Ключевые слова: проект, проектное управление, проектное управление в физической культуре и спорте, управление в ориентировании, федерации спортивного ориентирования.

USE OF PROJECT MANAGEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF ORIENTEERING IN THE RUSSIAN FEDERATION.

Senior Lecturer, Postgraduate **Andrey Nikolayevich Pavlov**[1,2]
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor **Konstantin Konstantinovich Markov**[2]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The article discusses the concepts of project and project management, analyzes the main of project management methodologies. The authors consider the current approach to management in physical culture and sports and propose the use of project management in the work of regional orienteering sports federations.

Keywords: project, project management, project management in sport, management of orienteering, orienteering federations.

В настоящее время уделяется большое внимание совершенствованию системы управления в государственном секторе в целом и отрасли физической культуры и спорта в частности. Одним из ключевых направлений в решении этой задачи является внедрение проектного управления в деятельность государственных учреждений и органов исполнительной власти. Так, Президент РФ В. В. Путин отмечает: «Безусловно, без проектного подхода нам сегодня не решить стоящих перед страной задач. Необходимо внедрять современные управленческие технологии, привлекать людей с проектным мышлением. Именно тогда реализация проектов будет способствовать повышению качества госуправления» [1].

Не может остаться в стороне от внедрения современных управленческих технологий и отрасль физической культуры и спорта. Так, на 2017–2019 гг. в контексте проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в Российской Федерации запланирована разработка научно обоснованных предложений по формированию и внедрению системы управления проектной деятельностью [2].

Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающийся на всех уровнях от международного до муниципального, не может остаться в стороне от внедрения современных управленческих технологий, таких как проектное управление. Особенно когда дисциплины спортивного ориентирования вносятся во всё большее количество комплексных международных соревнований, таких как Всемирные игры военных, Всемирная зимняя универсиада, в рамках проведения которых уже используется проектное управление [3].

Однако формирование и внедрение системы управления проектной деятельностью для обеспечения успешного развития вида спорта требует научно обоснованных подходов, а для этого сначала необходимо выявить возможные области применения данного метода управления в сложившейся структуре управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. Но прежде всего необходимо определить, что же такое проектное управление.

Проектное управление, или *project management*, – это наука и искусство руководства и координации людских и материальных ресурсов на протяжении жизненного цикла проекта путем применения современных методов и техники управления для достижения определенных в проекте результатов по составу и объему работ, стоимости, времени, качеству и удовлетворению участников проекта [4].

Управление проектами позволяет определить цели и задачи проекта, обосновать необходимость его реализации, создать структуру управления проектом, установить основные этапы реализации, определить необходимые источники финансирования, подобрать команду исполнителей, составить план-график реализации проекта и рассчитать необходимый объем ресурсов, вести управление рисками.

В развитии методологий управления проектами ведущую роль играют международные и национальные профессиональные ассоциации. Наиболее известными в мире ассоциациями являются Международная ассоциация управления проектами (IPMA) и Институт управления проектами США (PMI). Большим авторитетом также пользуются национальные ассоциации управления проектами Японии (PMAJ), Великобритании (APM), Германии (GPM), Австралии (AIPM) и других стран. Россию, которая уже более 20 лет является членом Международной ассоциации управления проектами, в IPMA представляет национальная Ассоциация управления проектами СОВНЕТ [5, с. 16].

Вышеуказанные ассоциации самостоятельно или совместно с органами государственного управления разрабатывают собственные стандарты проектного управления, основной перечень которых представлен в табл. 1.

Таблица 1

Перечень основных международных и национальных стандартов управления проектами

Страна	Название стандарта		
Международные стандарты	ISO 21500	ISO 10006	
США	PMBOK		
Великобритания	PRINCE2	APMBOK	BSI BS 6079
Швейцария	Hermes		
Германия	DIN 69901		
Япония	P2M		
Россия	ГОСТ Р ИСО 21500-2014	ГОСТ Р 54869-2011	ГОСТ Р 54871-2011

Определение понятия «проект» варьируется от стандарта к стандарту, основные из которых даны в табл. 2, но в целом все формулировки указывают на временные и ресурсные ограничения, возникающие при реализации проекта, и необходимость создания уникального результата в процессе реализации проекта.

Таблица 2

Определения понятия «проект»

Стандарт	Определение
PMBOK	Проект – это временное предприятие, направленное на создание уникального продукта, услуги или результата
PRINCE2	Проект – временная организация, которая создается с целью получения одного или нескольких бизнес-продуктов в соответствии с утвержденным экономическим обоснованием
DIN 69901	Проект – это предприятие (намерение), которое в значительной степени характеризуется неповторимостью условий в их совокупности, например задание цели; временные, финансовые, людские и другие ограничения; разграничения от других намерений; специфическая для проекта организация его осуществления
ГОСТ Р 54869-2011	Проект – комплекс взаимосвязанных мероприятий, направленны на создание уникального продукта или услуги в условиях временных и ресурсных ограничений

Помимо термина «проект», в контексте управления в отрасли физической культуры и спорта требуют раскрытия такие понятия, как «мероприятие» и «программа», взаимосвязь, которых показана на рисунке.

Мероприятие – неформализованный набор краткосрочных и/или нетрудоемких работ, направленных на получение заданных результатов [6].

Программа – ряд связанных друг с другом проектов и мероприятий, управление которыми координируется для достижения выгод и/или степени управляемости, недоступных при управлении ими по отдельности [6].

Определившись с тем, что представляет собой проектное управление, необходимо выявить основные методы управления в отрасли физической культуры и спорта в Российской Федерации.

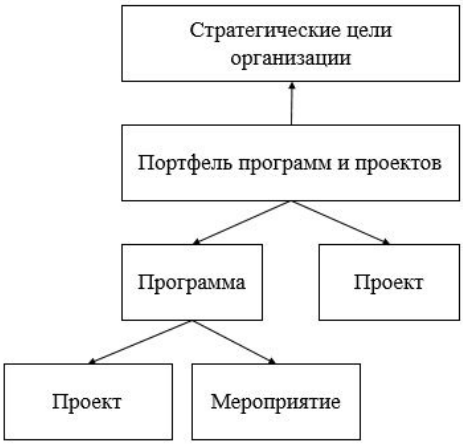


Рис. Взаимосвязь портфелей, программ, проектов и мероприятий в структуре проектного управления

В зависимости от социально-экономических процессов, протекающих внутри страны, в различные периоды её существования формировалась и система управления физической культурой и спортом, развитие и эволюцию которой можно проследить от царских времен до настоящего времени [7, с. 37].

А. Ю. Близневсикй и С. С. Филиппов, опираясь на труды Столбова, Финогенова, Мельникова, отмечают, что управление системой физической культуры и спорта в Российской Федерации существует в тесной взаимосвязи государственных органов управления физической культурой и общественных организаций и объединений [7, с. 8].

Органы государственного управления физической культурой и спортом в целях реализации политики в сфере физической культуры и спорта принимают стратегии развития физической культуры и спорта. Так, на текущий момент в Российской Федерации принята стратегия развития до 2020 г. Также приоритетные направления развития физической культуры закреплены в стратегиях социально-экономического развития федеральных округов и субъектов Российской Федерации.

В целях формирования общефедерального комплекса мер по развитию физической культуры и спорта, основываясь на стратегии развития, с 2006 г. принимаются целевые программы развития. На текущий момент в Российской Федерации принята федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта до 2020 г. [9].

Основным методом управления с учетом масштабности поставленных целей и задач для реализации комплексной системы мер по реализации государственной программы является программно-целевой метод [9].

В ряде научных работ, посвященных программно-целевому методу управления, подтверждается эффективность его применения в различных областях системы государственного управления. В частности, основываясь на структуре взаимосвязи государственных органов и общественных организаций и объединений Российской Федерации федерального, регионального и местного уровня, можно четко установить уровень проникновения программно-целевого подхода в структуру управления отраслью физической культуры и спорта.

Относительно государственных органов программно-целевой подход применяется на всех уровнях исполнительной власти и реализуется в виде принятия федеральных, региональных и муниципальных программ развития физической культуры и спорта.

Применение программно-целевого подхода в деятельности общественных организаций и объединений Российской Федерации выражается в обязательной разработке программ развития вида спорта общероссийскими и региональными спортивными федерациями в соответствии с федеральным законом о физической культуре и спорте [8].

Т. В. Юрьева в своей работе «Проектно-целевой подход и его роль в современной экономике» сводит программно-целевой подход и проектно-целевой подход в единое понятие «проектное управление», или «программно-проектный подход» [10].

На основе работы Т. В. Юрьевой можно сделать вывод о том, что различие этих подходов состоит лишь в масштабах применения методов, так как проектный подход к управлению, или метод проектного управления, чаще всего направлен на управление конкретным проектом или мероприятием, включенным в программу, управляемую с помощью программно-целевого метода.

Так, Федерацией спортивного ориентирования России разработана и принята программа «Развитие спортивного ориентирования в Российской Федерации до 2020 г.». Анализ данной программы показал, что основным средством достижения целей развития спортивного ориентирования является организация спортивных соревнований различного уровня. В программе предусмотрено увеличение количества международных, межрегиональных и региональных спортивных соревнований по спортивному ориентированию по отношению к 2014 г. на 20 % [11].

Как отмечают многие исследователи, при проведении спортивных соревнований практически всех уровней от муниципального до международного большую роль играют региональные федерации по спортивному ориентированию. Несмотря на курирование процесса организации общероссийской федерацией, основная нагрузка возлагается на её региональное отделение [12].

Основываясь на вышесказанном, можно сделать вывод, что наиболее оправданным выглядит внедрение проектного управления в деятельность региональных спортивных федераций по спортивному ориентированию. Однако необходимы дальнейшие исследования с целью определения, для осуществления каких функций региональных спортивных федераций по виду спорта возможно применение проектного управления.

Литература

1. Официальный портал Красноярского края [Электронный ресурс]. URL: http://www.krskstate.ru/project.

2. Тематический план проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2017–2019 гг. [Электронный ресурс] : приложение к приказу Минспорта России от 16.12.2016 № 1298 // М-во спорта РФ : офиц. сайт. URL: http://www.minsport.gov.ru/activities/science/nauka/.

3. Раздел официального сайта Аналитического центра при Правительстве Российской Федерации, Практики проектного управления [Электронный ресурс]. URL: http://ac.gov.ru/projects/0475.html.

4. Масловский В. П. Управление проектами. Версия 1.0 [Электронный ресурс] : конспект лекций. Электрон. дан. (2 Мб). Красноярск : ИПК СФУ, 2008.

5. Управление проектами: фундаментальный курс : учебник / А. В. Алешин [и др.] ; под ред. В. М. Аньшина, О. Н. Ильиной. М. : Высш. шк. экономики, 2013. 620 с.

6. ГОСТ Р 54869-2011 Проектный менеджмент. Требования к управлению проектом [Электронный ресурс]. Введ. 01.09.2010 //Электронный Фонд правовой и нормативно-технической документации. URL: http://docs.cntd.ru/document/1200089604.

7. Близневский А. Ю., Филиппов С. С. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта на региональном уровне (на примере Красноярского края) : монография. Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. 200 с.

8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) // КонсультантПлюс : справочная правовая система. URL: http://www.consultant.ru.

9. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 гг.» [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 21 янв. 2015 г. № 30 // М-во спорта РФ : офиц. сайт. URL: https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361/.

10. Юрьева Т. В. Проектно-целевой подход и его роль в современной экономике // Соврем. технологии упр. 2015. № 6 (54).

11. Развитие спортивного ориентирования в Российской Федерации до 2020 г. : программа [Электронный ресурс]. URL: http://rufso.ru/index.php?rubric=fsor-documents.

12. Худик А. А. Блоковая модель функционирования региональных федераций спортивного ориентирования // Изв. ТулГУ. Физ. культура. Спорт. 2016. № 1. С. 231–235.

УДК 796.56

АВТОМАТИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В УСЛОВИЯХ КУРСА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Старший преподаватель, аспирант **А. Н. Павлов**[1,2]
Студент **Ю. А. Прошутин**[1]

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск
[2]Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Рассмотрена сущность тренировки по спортивному ориентированию. Проанализированы основные показатели, необходимые для комплексного контроля в тренировочном процессе, разработаны технологические решения в целях создания системы автоматизированного комплексного контроля тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная тренировка, спортивное ориентирование, комплексный контроль, автоматизация комплексного контроля, Python, VK API.

AUTOMATION OF CONTROL IN THE TRAINING PROCESS OF UNIVERSITY ORIENTEERING CLUBS

Senior Lecturer, Postgraduate **Andrey Nikolayevich Pavlov**[1, 2]
Student **Yuriy Aleksandrovich Proshutin**[1]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The article considers training in orienteering and analyzes the main indicators necessary for integrated control in the training process. The authors have developed a system for automated control in the training process of university orienteering clubs.

Keywords: sports training, orienteering, integrated control, automation integrated control, Python, VK API.

Студенческий спорт приобретает все большее значение в образовательных организациях высшего образования, причем динамично развиваются обе составляющие студенческого спорта – спорт высших достижений и массовый спорт. На современном этапе развитие спорта невозможно без внедрения цифровых технологий как в процесс организации соревнований, так и в тренировочный процесс студентов-спортсменов [1].

Особенно актуальным является автоматизация комплексного контроля за тренировочными воздействиями в условиях курса спортивного совершенствования по спортивному ориентированию [2]. Спортивное ориентирование относится к числу всесезонных видов спорта с преимущественным проявлением качеств выносливости [3, с. 5], что требует проведения большого количества тренировочных занятий.

Однако в связи с тем, что студенты, зачисленные на курс спортивного совершенствования, обучаются на различных программах подготовки бакалавриата и магистратуры, достаточно сложным является построение тренировочного процесса таким образом, чтобы каждый студент-спортсмен мог выполнить запланированный объём нагрузки.

Из-за невозможности посещать занятия курса спортивного совершенствования по установленному расписанию в связи с пересечением с учебным расписанием зачастую большой объем тренировочной нагрузки студентам-спортсменам приходится выполнять самостоятельно по тренировочному заданию, полученному у тренера индивидуально. Данный процесс вызывает большие сложности с систематической регистрацией количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом, таких как количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность.

Цель исследования: разработка автоматизированной системы комплексного контроля в условиях курса спортивного совершенствования по спортивному ориентированию в образовательных организациях высшего образования.

Задачи:

1. Рассмотреть сущность тренировки в спортивном ориентировании.
2. Выявить основные показатели, необходимые для комплексного контроля.

3. Разработать технологические решения для создания системы автоматизированного комплексного контроля тренировочного процесса.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Организация исследования: проведен анализ системы спортивной тренировки на основе системы, предложенной Ю. С. Константиновым и О. Л. Глаголевой в книге «Уроки ориентирования» [3, с. 57]. Согласно положениям данной системы целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Спортивная тренировка ориентировщика включает:

– физическую подготовку;

– техническую подготовку;

– тактическую подготовку;

– психологическую подготовку;

– интеллектуальную подготовку;

– морально-волевую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена-ориентировщика тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости в свою очередь тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т. д.

Таким образом, в процессе тренировки перед ориентировщиком стоят следующие основные задачи:

– освоение техники передвижений (бег, техника лыжных ходов, передвижение на велосипеде);

– освоение техники ориентирования;

– совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т. д.);

– воспитание необходимых морально-волевых качеств;

– обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

– приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в условиях тренировочного процесса, организованного на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последо-

вательность, а также проведение комплексного контроля выполнения данных компонентов [4, с. 305].

Соответственно, далее в работе нам необходимо выяснить, в чем состоит комплексный контроль в тренировочном процессе.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты) [4, с. 324].

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок [5].

Основными показателями объема нагрузки являются:

– количество тренировочных дней;

– количество тренировочных занятий;

– время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность;

– количество, километраж специализированных упражнений.

Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты [2, с. 325].

Для облегчения ведения процесса комплексного контроля в условиях курса спортивного совершенствования в образовательных организациях высшего образования было решено разработать автоматизированную систему комплексного контроля и выдачи заданий для тренировки. За основу был взят язык программирования Python 3 и VK API (*application programming interface*) – это посредник между разработчиком приложений и какой-либо средой, с которой это приложение должно взаимодействовать. API упрощает создание кода, поскольку предоставляет набор готовых классов, функций или структур для работы с имеющимися данными.

API «ВКонтакте» – это интерфейс, который позволяет получать информацию из базы данных vk.com с помощью http-запросов к специальному серверу. Не нужно знать в подробностях, как устроена база, из каких таблиц и полей каких типов она состоит, достаточно того, что API-запрос об этом «знает». Синтаксис запросов и тип возвращаемых ими данных строго определены на стороне самого сервиса. Например, для получения данных о пользователе с идентификатором 116142503

необходимо составить запрос такого вида: https://api.vk.com/method/users.get?user_id=116142503&v=5.52.

Для нашей задачи отлично подходит Bots Long Poll API. Он позволяет работать с событиями из определенного сообщества в режиме реального времени, а также очень упрощает процесс подключения софта к группе «ВКонтакте».

Для работы пользователю достаточно лишь вписать токен в отдельный файл и заполнить таблицу пользователей.

На данный момент автоматизированная комплексная система контроля выполняет единственную функцию – ведет учёт посещаемости занятий. Но планируются внедрение массы новых функций и постоянные обновления и оптимизация уже имеющихся решений. В будущем предполагается добавить возможность автоматического ведения статистики и выдачи заданий для текущей тренировки. С этой целью уже подготовлены соответствующие технические решения.

Литература

1. Павлов А. Н. Роль инновационной системы GPS-слежения в тренировочном процесс спортсменов-ориентировщиков // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. С. 136–145.

2. Раздел сайта Федерации спортивного ориентирования России, Олимпийский проект [Электронный ресурс]. URL: http://rufso.ru/index.php?rubric=olimp_project.

3. Константинов Ю., Глаголева О. Уроки ориентирования. М. : ЦДЮТиК, 2005. 328 с.

4. Теория физической культуры и спорта : учеб. пособие / сост. В. М. Гелецкий ; Сиб. федер. ун-т. Красноярск : ИПК СФУ, 2008. 342 с.

5. Ибрагимов Д. Ш. Управление процессом тренировки в спортивном ориентировании на основе оперативных данных // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием посвященной памяти В. С. Пирусского. Томск : Том. гос. ун-т, 2012. 251 с.

УДК 005.71

ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В СПОРТЕ

Кандидат юридических наук **Е. Н. Пастернак**
Студент **М. А. Смышников**

Филиал Московского государственного университета
им. М. В. Ломоносова, Севастополь

Рассмотрена сущность и факторы эффективного управления спортивным бизнесом. Изучены задачи и функции финансового менеджера в спортивных организациях. Исследованы основные финансовые инструменты и виды деятельности в спортивной организации. Выявлена структура управления финансами в организации, а также уникальные для спортивной индустрии должности в организации. Проанализирован такой маркетинговый инструмент, как спонсорство.

Ключевые слова: спорт, финансовый менеджмент, финансовые инструменты, спонсорство.

FINANCIAL MANAGEMENT IN SPORT

Candidate of Jurisprudence **Elena Nikolaevna Pasternak**
Student **Maxim Andreevich Smyshnikov**

Moscow State University, Branch in Sevastopol

The essence and factors of effective management in sports business are considered. The tasks and functions of the financial manager in sports organizations are studied. The main financial instruments and activities in the sports organizations are investigated. The structure of financial management in the organization, as well as unique for the sports industry positions in the organization are considered too. Sponsorship is analyzed.

Keywords: sport, sports organization, financial management, manager, financial instruments, sponsorship.

Менеджмент – это деятельность, включающая в себя планирование, организацию, координацию, мотивацию и контроль. Чаще всего данный термин применяется к коммерческим организациям.

Как и любой другой бизнес, спортивная организация или фирма-производитель оправдывает себя тогда, когда ее деятельность приносит прибыль. Размер прибыли в свою очередь зависит от того, насколько эффективно организация управляется и функционирует.

Залогом эффективного управления организацией является постановка цели. Цель должна быть ясной, четкой. Для выполнения цели необходимо определить временной промежуток. На стадии формирования целей предприятия нужно их тщательно проанализировать, выявить противоречия и устранить их. Реализация цели требует определенного количества материальных и финансовых ресурсов, также у бизнеса должен быть соответствующий целям кадровый потенциал, контингент потребителей, болельщиков и клиентов.

Исходя из всего вышесказанного, можно построить пирамиду ценностей спортивной организации:

1) менеджеры;
2) кадры;
3) финансовые ресурсы;
4) материальная база;
5) болельщики (клиенты, потребители).

Примером эффективного управления спортивной организацией может служить деятельность исполнительного директора «Манчестер юнайтед» Питера Кеньона [1, с. 342]. Вследствие умелого управления профессионального менеджера годовой бюджет клуба вначале превысил 100 млн, а потом и 200 млн долл. Сенсационные расходы на самых престижных игроков, грамотный маркетинг в стиле шоу-бизнеса, расширение стадиона, а также наличие ресторана Red Café, «МЮ»-мегастора, сети закусочных Man U позволили Кеньону сделать «МЮ» самым успешным футбольным клубом мира.

Для реализации собственных нужд организации нужны финансовые ресурсы. Их можно получить из самых разных источников: из бюд-

жета государства, от реализации товаров и услуг и т. д. Организация платит налоги в соответствии с установленным законодательством. Таким образом, финансы не являются статичным элементом, а переходят от одного субъекта экономической деятельности к другому. Для управления этим потоком необходим финансовый управляющий, или финансовый менеджер.

Вся деятельность финансового менеджера сводится к:

1) финансовому анализу и планированию (в том числе бизнес-планированию);

2) взаимодействию с коммерческими банками и разработке кредитной политики;

3) управлению потоками наличных денег (на зарплату, премиальные и т. д.);

4) поиску и привлечению спонсоров;

5) разработке рекламной и маркетинговой стратегии.

Финансовый менеджер должен обеспечивать максимальную доходность, высокую надежность и приемлемую ликвидность финансовых активов организации. Для этого применяются различные инструменты, например:

1) эмиссия собственных ценных бумаг (можно использовать как способ привлечения денежных ресурсов из внешних источников, которые могут быть вложены в научные исследования, реконструкцию спортивных сооружений и т. д.);

2) инвестиции в смежный бизнес (спортклубами приобретаются доли в торговых фирмах, финансовые ресурсы активно инвестируются в рекламный и модельный бизнес, издательскую деятельность);

3) инвестиции в интернет-проекты (интернет-ресурсы позволяют спортивным клубам поддерживать обратную связь со своими болельщиками, клиентами (так, например, на данный момент очень популярен жанр интервью); интернет – большой плацдарм для размещения рекламы, продажи товаров;

4) инвестирование в спортивные сооружения и дочерние фирмы (инвестиции в сооружения могут быть очень рентабельны, так как, во-первых, обеспечивают чистый доход; во-вторых, создают благоприятный имидж для клуба;

5) инвестирование в спортсменов и тренеров (естественно, что чем известнее игрок, чем лучше он показывает себя на соревнованиях, чем больше он нравится публике, тем больше дохода приносит; тренер позволяет настроить команду/игрока на желаемый результат, подготовить, тренер является тем, кто ответственен за визуальную картинку того, что видит зритель).

Диверсификация финансовых активов позволяет клубу чувствовать себя более устойчивым на рынке.

Весомую роль играет маркетинг и организация бизнес-проектов, проведение спортивных мероприятий.

Что такое маркетинг? Существует очень много разных определений, но наиболее полным и подходящим для спорта и физической культуры представляется современное определение Дж. Эванса и Б. Бермана: «Маркетинг – это предвидение, управление и удовлетворение спроса на товары, услуги, организации, людей, территории и идеи посредством обмена» [2, с. 17].

Управление маркетингом включает:

1) управление бизнес-стратегиями;
2) управление производством и реализацией атрибутики и сувенирной продукции;
3) управление спонсорингом;
4) управление коммерческой деятельностью стадиона;
5) управление рекламой;
6) управление проектами;
7) продажа лицензий производителям игрушек и компьютерных игр.

Как правило, в состав финансового менеджмента входит креативный менеджер, который предлагает бизнес-идеи, новые нетривиальные способы привлечения инвестиций. Также он ответственен за планирование и поставку спортивных мероприятий.

Менеджер по работе с болельщиками создает возможность привлечения новых фанатов и развивает программы торговли атрибутикой и сувенирами для сохранения уже существующей аудитории, взаимодействует с внешними некоммерческими организациями.

Работу с рекламодателями осуществляет менеджер по рекламе.

Менеджер по тикетингу разрабатывает билетные программы спортивного клуба. Это он, как правило, занимается вопросами ценообразования, интернет-торговли билетами и абонементами.

Помимо финансовых ресурсов, спортивная организация часто нуждается в иных ресурсах. Спонсорство позволяет удовлетворить некоторые потребности на взаимовыгодной со спонсором основе. В современном понимании спонсорство означает финансовую или иную поддержку кого-либо в обмен на услуги рекламного характера. Компании, которые выступают спонсорами какой-то спортивной организации или спортивного мероприятия, могут заслужить репутацию перспективного и устойчивого предприятия, с которым хочется сотрудничать.

Таким образом, спонсорство можно рассматривать как деятельность фирмы для увеличения своего капитала – не только финансового, но и социального, репутационного.

Существует два способа поиска спонсоров: через посредническую фирму и напрямую. Если работать через посредника, то можно избежать коммерческого риска, ненужных ошибок, сэкономить много вре-

мени. Например, менеджер Федерации лыжных гонок России Ю. Чарковский считает, что нашей сборной команде предпочтительнее сотрудничать со специализированной посреднической фирмой Sponsor Service, чем напрямую выходить на спонсоров [3, с. 26–28].

Итак, без идеи и коммерческого замысла бизнес не может существовать. Но для того чтобы была возможность реализовать какую-то идею, необходимы материальные и финансовые ресурсы. Финансовый менеджмент позволяет обеспечить эффективное управление наличными и возможными ресурсами.

Литература

1. Галкин В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 448 с. (Высшее образование).

2. Эванс Дж., Берман Б. Маркетинг : сокр. пер. с англ. М. : Экономика, 1990. 350 с.

3. Чарковский Ю. Учимся зарабатывать сами // Лыж. гонки. 1996. № 1. С. 26–28.

УДК 796.034.2

КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СИСТЕМНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Кандидат педагогических наук, доцент **И. И. Плотникова**[1]
Доктор педагогических наук, профессор **М. Д. Кудрявцев**[2,3,4,5]
Кандидат педагогических наук **О. С. Доржиева**[6]

[1] Иркутский государственный университет, Иркутск
[2]Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск
[3]Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел РФ, Красноярск
[4]Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Красноярск
[5]Сибирский федеральный университет, Красноярск
[6]Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова, Улан-Удэ

Можно с уверенностью сказать, что возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в настоящее время – важный шаг вперед в физическом воспитании нашего населения. С 2014–2018 гг. произошел всплеск интереса общества к занятиям физической культурой примерно на 50 %.

Ключевые слова: комплекс ГТО, здоровье, меры по улучшению физической культуры.

“READY FOR LABOUR AND DEFENCE” COMPLEX AS A SYSTEMIC FACTOR OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor **Irina Ivanovna Plotnikova**[1]
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor **Michael Dmitrievich Kudryavtsev**[2,3,4,5]
Candidate of Pedagogical Sciences **Olga Sergeevna Dorzhieva**[6]

[1] Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk
[3]Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Krasnoyarsk
[4]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk
[5]Siberian Federal University, Krasnoyarsk
[6]Buryat State University named after Dorzhi Banzarov, Ulan-Ude

There is no doubt that the revival of the TRP complex in our time is an important step forward in the physical education of our population. From 2014–2018 there was a jump in the public interest in physical development, by about 50 %.

Keywords: complex TRP, health, measures to improve physical culture.

Комплекс ГТО – это программа физической подготовки и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, повышение уровня физического развития и подготовленности и воспитание патриотизма у молодого поколения, в частности [3, с. 434].

Уже даже при расшифровке ГТО становится понятно, что главной задачей комплекса является физическое воспитание представителей всех поколений. Комплекс ГТО реализуется не только в наше время, он существовал с 1931 г., играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе студенческой молодежи, а его нормативы на протяжение многих лет служили ориентирами разносторонней физической подготовленности. Комплекс сыграл важную роль в развертывании массового физкультурного движения в нашей стране [1, с. 10]. Но ввиду распада Советского Союза, одной из основных целей руководства которого было патриотическое воспитание, комплекс ГТО прекратил своё существование.

Чтобы укрепить и восстановить физическую культуру, здоровье и весь физический потенциал страны, 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [2].

Вновь созданный комплекс ГТО хоть и сохранил прежнее название, но претерпел кардинальные изменения своей структуры. Испытания разделены на обязательные и по выбору, в него включены новые разделы (рекомендации к недельному двигательному режиму) и виды испытаний, введены возрастные ступени: от 6 до 8 лет, от 60 до 69 лет, от 70 лет и старше. Появилась возможность проявить себя в национальных видах спорта.

Но как же можно заинтересовать молодежь в таком физкультурном течении, как комплекс ГТО?

Ответ очевиден: в настоящее время значок ГТО влияет на результаты поступления молодежи в вузы, а студентам, имеющим золотой знак отличия, может быть назначена повышенная стипендия, предоставлена возможность принять участие в соревнованиях по ВФСК ГТО в вузе (рис. 1).

Стремление студентов достичь высокого результата будет повышать мотивацию к занятиям физической культурой, спортом. Ведь цели и задачи ВФСК ГТО совпадают с задачами физического воспитания в вузе.

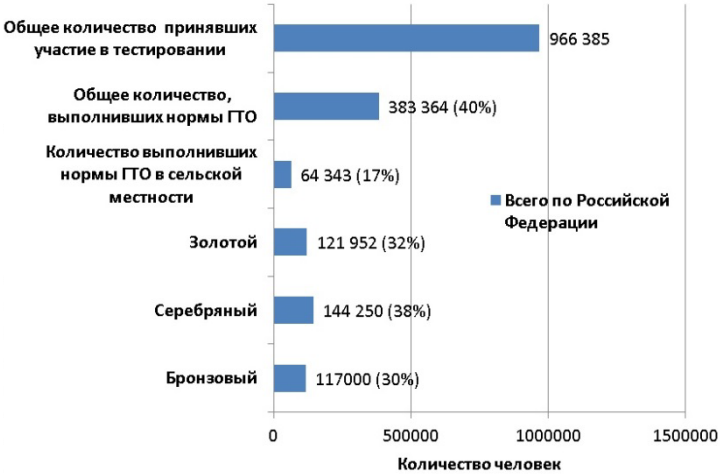


Рис. 1. Общее количество испытуемых, принявших участие в сдаче норм комплекса по Российской Федерации

Результаты тех, кто принял участие в сдаче норм комплекса ГТО в федеральных округах, демонстрируют положительную динамику в популяризации и развитии физического воспитания молодого и взрослого поколения (рис. 2). Это способствует укреплению здоровья населения страны в целом.

Важное значение приобретает поиск новых решений проблемы привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой, повышения уровня их ответственности и сознательности за личное здоровье. Студенческая молодёжь – это будущее нации. Анализируя данный вопрос, можно смело сделать вывод о том, что ВФСК ГТО – это именно тот самый главный и системный фактор, который ведет к развитию физической культуры современного общества в нашей стране.

Литература

1. Курамшин Ю. Ф., Гадельшин Р. М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // Теория и практика физической культуры. 2014. № 7. С. 9–12.

2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 // Собр. законодательства РФ. 2014. № 13. Ст. 1452.

3. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А., Ишкина О. А. ГТО как средство воспитания молодого поколения // Инновационные достижения науки и техники АПК : сб. науч. тр. Кинель : РИО СГСХА, 2018. С. 432–434.

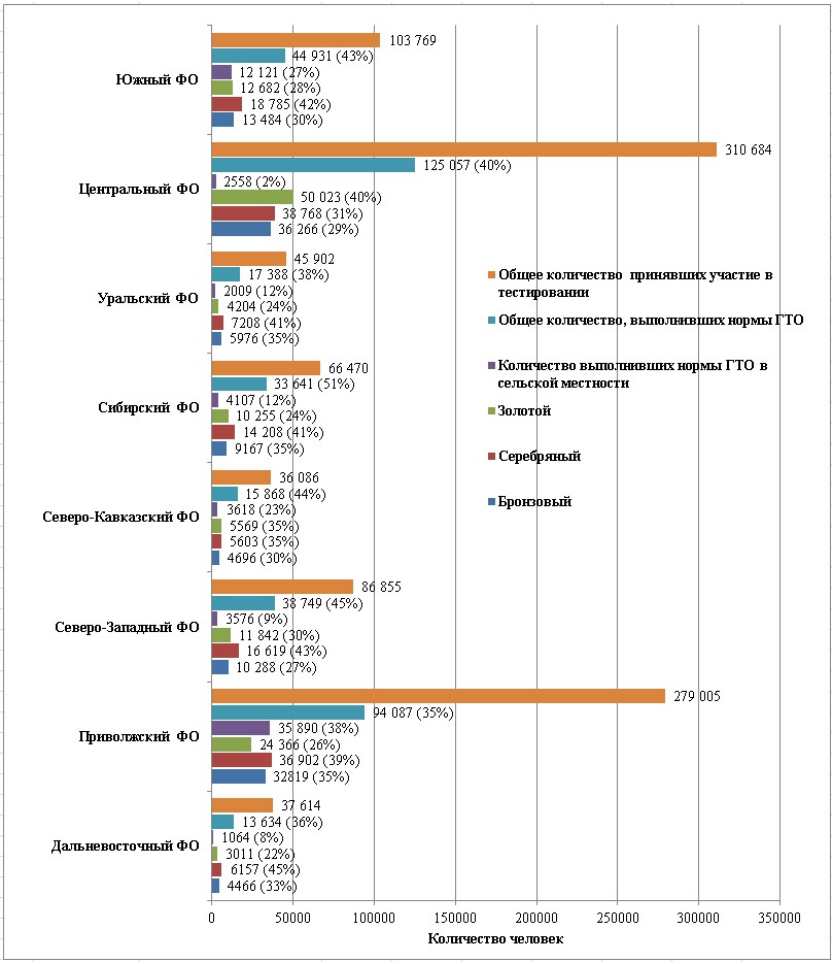


Рис. 2. Общее количество испытуемых, принявших участие в сдаче норм ВФСК ГТО по федеральным округам Российской Федерации

УДК 378.172

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Кандидат педагогических наук, доцент **И. И. Плотникова**[1]
Доктор педагогических наук **М. Д. Кудрявцев**[2,3,4,5]
Студент **Д. А. Медведева**[1]

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск
[2]Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск
[3]Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел РФ, Красноярск
[4]Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Красноярск
[5]Сибирский федеральный университет, Красноярск

Изучены проблемы психосоматического здоровья студентов, возникающие в процессе обучения в вузе, причины возникновения информационного невроза. Предложено введение в вузах дисциплины «Психогигиена».

Ключевые слова: студенты, состояние здоровья, психофизическая дезадаптация, дисциплина «Психогигиена».

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF CONSERVATION AND STRENGTHEN THE HEALTH OF STUDENTS

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor **Irina Ivanovna Plotnikova**[1]
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor **Michael Dmitrievich Kudryavtsev**[2,3,4,5]
Student **Darya Aleksandrovna Medvedeva**[1]

[1] Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk
[3]Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Krasnoyarsk
[4]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev, Krasnoyarsk
[5]Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Studied the problems of psychosomatic health of students arising in the course of University studies, the causes of information neurosis, proposed the introduction in the Universities the discipline “PsychoHygiene”.

Keywords: students, health status, psycho-physical maladjustment, discipline “PsychoHygiene”.

Уровень благосостояния населения в настоящее время качественно и количественно изменился. В этом есть множество положительных моментов. Однако XXI в. – это век компьютеризации, новейших технологий, огромного потока информации, очень стремительного темпа жизни, оказывающего влияние на состояние здоровья населения всего мира.

Высшие учебные заведения призваны готовить специалистов в разных сферах знаний. Первостепенной задачей для вузов является объединение главных идей образовательной политики и программ, которые способны дать студентам возможность реализации своего личностного потенциала.

Широко известно, что состояние самочувствия и здоровья студента в условиях подготовки и освоения образовательной программы вуза становится одним из существенных аспектов студенческой жизни и важнейшей составляющей подготовки достойных специалистов, востребованных на рынке труда.

Изучение условий жизни, учебы, здоровья студентов, поиск средств и методов профилактики и коррекции дезадаптационных процессов – далеко не полный перечень актуальных вопросов, требующих своевременного научного комплексного анализа для оптимизации здоровья интеллектуального потенциала страны [2, с. 115].

В настоящее время у большинства студентов вузов достаточно ярко выражена проблема психосоматического здоровья. Это недуг, который доставляет очень много проблем в жизни и учебе. Как правило, данное расстройство возникает на фоне стресса и переживаний, тревожности, паники. Неуравновешенные эмоциональные состояния присущи студентам, так как экзамены, сдача курсовых и других видов работ подвергают психику обучающихся переживаниям и чрезмерному стрессу, которые, увы, для здоровья бесследно не проходят. Как следствие, после продолжительных стрессов могут возникнуть тревожность, страхи, психические расстройства. На этом фоне возникают и физические недуги: учащенный пульс, нехватка воздуха, головные боли, повышенная утомляемость, головокружение, в результате чего студент больше устает, запоминает меньше информации, уровень его ученических способностей понижается. Однако и это далеко не все негативные последствия, связанные с состоянием здоровья молодого поколения.

Таким образом, вуз должен быть заинтересован в улучшении условий, являющихся одним из важнейших факторов сбережения и улучшения состояния здоровья студентов.

Информационный невроз – одно из широко распространенных нервно-психических расстройств, встречающихся у студентов. Он возникает при сочетании следующих неблагоприятных факторов [1, с. 2]:

- большого объема подлежащей изучению и усвоению информации,
- хронического дефицита времени, отведенного для выполнения работы,
- высокого уровня ответственности за изучение материала и т. д. [4, с. 63].

Важнейшей задачей в деле сохранения и укрепления здоровья студентов выступает создание системы возможно раннего выявления состояний психофизической дезадаптации [3, с. 14].

Решением в сложившихся условиях может стать введение для студентов курса «Психогигиена». Психогигиена изучает влияние окружающей среды на психическое состояние людей, особо отмечая вредоносные факторы в обществе, природе, на работе и дома. Эта наука предлагает пути и средства преодоления негативных влияний на психическую сферу.

На практике данная дисциплина поможет студентам в следующих направлениях:

1) создания научно подкрепленных нормативов и предложений, регламентирующих условия обеспечения социального функционирования человека для государственных и общественных учреждений;

2) передачи психогигиенических знаний и обучения психогигиеническим навыкам различных групп населения: студентов, учащихся, педагогов, родителей, которые могут влиять на психологические ситуации;

3) просветительной психогигиенической работы среди населения.

Психогигиена рассматривает вопросы:

1) возрастной психогигиены;

2) психогигиены быта;

3) психогигиены семейной жизни;

4) психогигиены трудовой деятельности.

Таким образом, дисциплина «Психогигиена» охватывает все необходимые психолого-педагогические аспекты для сохранения здоровья и укрепления организма.

Резюмируя, необходимо отметить, что введение дисциплины «Психогигиена» будет способствовать сохранению и укреплению здоровья студентов, обучающихся в вузах.

Литература

1. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации : материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период с 2006 по 2026 г. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 2–6.

2. Каленникова Н. Г., Кабанова Л. Н. Сравнительный анализ состояния здоровья различных групп населения, проживающих на территории Брянской области // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. 17–19 нояб. 2003 г. / БелГУ. Белгород, 2013. С. 114–118.

3. Марчук С. А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2014. № 4. С. 13–15.

4. Мишечкина В. В. Автономия личности // Науч. журн. 2011. № 2(4). С. 61–62.

УДК 378.172

МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кандидат педагогических наук, профессор **Р. Ф. Проходовская**[1]
Кандидат биологических наук, доцент **К. В. Сухинина**[1]
Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**[1,2]
Студент **С. В. Толстов**[1]

[1]Иркутский государственный университет
[2]Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Рассмотрены вопросы мотивации студентов к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Представлены современные исследования, посвященные вопросам формирования мотивации к обучению в вузе. Отмечены факторы, влияющие на мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, учебная деятельность, физкультурно-оздоровительная деятельность, студенты, физическая культура.

MOTIVATION TRAINING AND PHYSICAL ACTIVITY

Professor, Candidate of Pedagogical Sciences **Raisa Fedorovna Prokhodovskaya**[1]
Associate Professor, Candidate of Biological Sciences **Ksenyia Viktorovna Sukhinina**[1]
Senior Lecturer, Postgraduate **Anna Yurevna Kolesnikova**[1,2]
Student **Semen Vyacheslavovich Tolstov**[1]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

Questions of motivation of students to educational and sports and improving activity are considered. The work covers modern research on the formation of motivation to study at the University and the key points of the formation of motivation for sports and recreational activities as complex and multifactorial processes.

Keywords: motivation, educational activity, physical-health activity, students, physical culture.

Наличие образования является непременным условием для успешной будущей профессиональной деятельности. Проблеме мотивации учения уделяется пристальное внимание в отечественной педагогической психологии. Важность ее решения определяется тем, что мотивация учения представляет собой решающий фактор эффективности учебного процесса. В целях реализации деятельностного подхода необходимо исследовать учебные мотивы как структурные элементы деятельности учения.

Согласно определению, мотивация – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы деятельности и придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей [4, с. 30].

Учебная деятельность является полимотивированной, так как активность обучаемого имеет разные источники. М. В. Матюхина выделяет три вида мотивов в зависимости от источников учебной мотивации:

- внутренние – познавательные и социальные потребности, в которых проявляется стремление к социально одобряемым действиям и достижениям;
- внешние – определяются условиями жизнедеятельности обучаемого, к которой относятся требования, ожидания и возможности: требования связаны с необходимостью соблюдения социальных норм поведения, общения и деятельности; ожидания характеризуют отношение общества к учению как к норме поведения, которая принимается человеком и позволяет преодолевать трудности, связанные с осуществлением учебной деятельности; возможности – это объективные условия, которые необходимы для развертывания учебной деятельности;
- личные – интересы, потребности, установки, эталоны и стереотипы, а также другие источники, которые обусловливают стремление к самосовершенствованию, самоутверждению и самореализации в учебной и других видах деятельности [7].

Содержание мотива зависит от вида мотива [4, с. 45]. Содержанием внутренних мотивов является знание обучаемого о значении изучаемого материала в мировоззрении, в познании данного объекта, в практической деятельности. Восприятие этого знания порождает соответствующие представления в сознании обучаемого [2, с. 52]. Таким образом, содержание мотива – это его объективная основа.

Высокая позитивная мотивация играет роль компенсирующего фактора в случае недостаточно высоких способностей; однако в обратном направлении этот фактор не срабатывает – никакой высокий уровень способностей не может компенсировать отсутствие учебного мотива или низкую его выраженность, не может привести к значительным успехам в учебе.

Мотивация к деятельности понимается как совокупность движущих сил, побуждающих человека к осуществлению определенных действий. При этом связь между стимулами и реакциями человека зависит от его жизненного опыта, воспитания, эмоционального состояния, в результате чего различные люди могут по-разному реагировать на одинаковые воздействия [8].

До настоящего времени не известен механизм формирования явлений, побуждающих человека к различным поступкам, в том числе формирования самостоятельной социальной мотивации к сохранению здоровья на поведенческом уровне. Скорее всего, мотивы сохранения индивидуального здоровья имеют полифункциональный характер и зависят от разных мотивационных уровней.

В итоге феномен здоровья человека имеет сложную многофакторную структуру и зависит в первую очередь от формирования мотивации к здоровьесберегающей жизнедеятельности.

В условиях резко возрастающего количества патогенных факторов современной экономики жизненно важным для обеспечения конкурентоспособности на рынке труда и благополучия будущего специалиста становится использование им ценностного потенциала физической культуры, овладение умениями управлять своим здоровьем, работоспособностью, психофизической подготовленностью, профессионально-личностным развитием [7].

В апреле 2018 г. авторами был проведен социологический опрос студентов 1–4-го курсов Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций Иркутского государственного университета, в котором приняли участие 1652 респондента, из них 46 % (760 чел.) – мужчины, 53 % (892 чел.) – женщины в возрасте от 17 до 25 лет. В ходе исследования выяснялись оценка студентами состояния своего здоровья, отношение к здоровому образу жизни, а также мотивации и потребности в занятиях физической культурой и спортом.

В процессе опроса было установлено потребительское отношение студентов к здоровью, а также прагматичность мотивации. Среди мотивов к занятиям физической культурой у студентов преобладают стремление к красоте тела (физическое совершенствование), а также необходимость выполнения учебной программы и получения оценок/зачетов. Теоретические представления о здоровом образе жизни у большинства студентов расходятся с их повседневными способами сохранения здоровья. Большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни, у них не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физической культурой [6, с. 42].

К сожалению, результаты исследований показали, что большинство физкультурно-оздоровительных мероприятий не приводят к формированию у студентов самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности по самооздоровлению средствами физической культуры [1, с. 20].

Эффективность процесса формирования мотивации зависит от соответствия педагогических воздействий внутреннему потенциалу студентов – уровню развития ценностных отношений; индивидуально-психологическим особенностям; психофизической и функциональной подготовленности.

Заключение. Мотивация к обучению и мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности основаны на действии мотивов – как внешних, так внутренних. В то же время формирование и уровень воздействия мотивов можно регулировать за счет стиля и образа жизни человека, его мотивированности к здоровому образу жизни.

Литература

1. Бауэр В. А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1987. 23 с.

2. Жданкин Н. А., Баласанова Д. А. Как повысить мотивацию студентов к учебе инновационными подходами? // Ректор вуза. 2013. № 3. С. 50–57.

3. Еникеев М. И. Общая и социальная психология : учебник. М. : Норма, НИЦ ИНФРА-М, 2013. 640 с.

4. Маклаков А.Г. Общая психология : учебник. СПб. : Питер, 2013. 583 с.

5. Иванников В. А. Общая психология : учебник. Люберцы : Юрайт, 2016. 480 с.

6. Колесникова А. Ю., Лебединский В. Ю., Бальжинимаев Э. Б. Анализ мотивационной заинтересованности сохранения здоровья студентами ИГУ // Физическая культура: спорт, здоровье, образование : сб. ст. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2018. С. 40–44.

7. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундамент. исслед. 2011. № 8-2. С. 293–298.

8. Пономаренко А. А., Ченобытов В. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов // Молодой ученый. 2013. № 1. С. 356–358.

9. Стародубцева В. К. Мотивация студентов к обучению [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=15617 (дата обращения: 06.06.2019).

УДК 378.172

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СФЕРЕ (литературный обзор)

Кандидат педагогических наук, профессор **Р. Ф. Проходовская**[1]
Кандидат биологических наук, доцент **К. В. Сухинина**[1]
Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**[1,2]
Старший преподаватель, аспирант **А. Н. Павлов**[2]
Студентка **А. Ю. Смирнова**[1]

[1] Иркутский государственный университет, Иркутск
[2] Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Рассматривается здоровый образ жизни как необходимый фактор формирования будущей профессиональной пригодности человека. Приводятся результаты современных исследований, посвященных суждениям самих студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.

HEALTHY LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS
(Literature Review)

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **Raisa Fedorovna Prokhodovskaya**[1]
Associate Professor, Candidate of Biological Sciences **Ksenyia Viktorovna Sukhinina**[1]
Senior Lecturer, Postgraduate **Anna Yurevna Kolesnikova**[1,2]
Senior Lecturer, Postgraduate **Andrey Nikolaevich Pavlov**[1,2]
Student **Anastasyia YUrevna Smirnova**[1]
[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

The paper deals with the problem of a healthy lifestyle as a necessary factor influencing the professional competence and aptitude in future. It describes the results of modern studies devoted to students understanding the impact of physical culture on the general cultural development of a person.
Keywords: healthy lifestyle, students, physical education

В последние годы отмечается ряд негативных тенденций в состоянии здоровья детей и молодежи [1, с. 14; 2, с. 24]. Прежде всего это значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (среди школьников их только 10–12 %) [3, с. 24].

К числу вызывающих опасение тенденций следует также отнести стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний среди первокурсников [2, с. 25].

За последние десять лет во всех возрастных группах студентов частота функциональных нарушений увеличилась в 1,5 раза, хронических болезней – в 2 раза [3, с. 11].

Изменилась и структура хронической патологии: вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза – опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), в 3 раза – почек и мочевыводящих путей [13, с. 684].

Согласно данным исследований, наиболее часто встречающимися заболеваниями у первокурсников в 2015–2018 гг. являются заболевания органов зрения (миопии различной степени тяжести), которые составили 25 % случаев. На втором месте по частоте регистрации оказались заболевания опорно-двигательной системы (нарушения осанки, сколиозы различной степени, плоскостопия), данная патология встречалась у 23,4 % первокурсников [18, с. 34], на третьем месте – заболевания бронхолегочной системы (у 16 % первокурсников в виде бронхиальной астмы, аллергии). Также, согласно данным исследований, часто встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) в виде хронического гастрита и заболеваний желчного пузыря (14,3 % первокурсников), а заболевания сердечно-сосудистой системы регистрировались у 10,7 % студентов-первокурсников [19, с. 39].

Доказано, что с поступлением в вуз у студентов под воздействием новых социальных факторов, в результате изменения режима и образа жизни, увеличения психических и умственных нагрузок изменяются их морфологические параметры: у большинства студентов вес тела снижается, а индекс массы тела (ИМТ) опускается ближе к нижней границе нормы [36, с. 12].

В то же время в последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, и это связано с озабоченностью общества здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом их заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последую-

щим снижением работоспособности в процессе производственной деятельности [38, с. 102].

Студенчество, независимо от времени и социального строя, всегда было и остается одной из самых незащищенных категорий населения, испытывающей влияние комплекс неблагоприятных организационно-педагогических, социально-гигиенических и материально-бытовых факторов.

Студент-первокурсник сталкивается с новыми для себя проблемами: перестройкой режима сна, изменением режима питания, эмоциональными перегрузками, нервными стрессами и др. Особенные трудности у первокурсников вызывает переход от урочной системы преподавания в школе к лекционной в вузе. В связи с неумением организовать себя, построить свой день студенты сталкиваются с проблемой организации правильного и регулярного питания, здорового сна, оптимальной двигательной активностью и др.

Согласно мнению многих авторов, в действительности первый год обучения студента в любом вузе считается самым проблематичным [39, с. 99]. Трудности, ожидающие первокурсника любой специальности, связаны с резкой сменой содержания и объёма учебного материала; специфичными для вуза видами занятий; с новой профессиональной и предметной терминологией; отсутствием навыков самостоятельной работы; неумением конспектировать, работать с первоисточниками; новой социальной средой; иными нормами поведения в вузе и взаимоотношениями «преподаватель – студент»; слабой профессиональной ориентацией и т. д. Все эти трудности адаптационного периода различны по своему происхождению, одни из них имеют объективный характер, другие – субъективный.

Сохранение здоровья участников образовательного процесса является одной из актуальных проблем высшего профессионального образования [37, с. 522]. Его неудовлетворительное состояние связано не только с ухудшением социально-экономических условий жизни, экологическим неблагополучием, но и с недооценкой в обществе оздоровительной роли физической культуры и спорта, низким уровнем знаний по теории использования физических упражнений, оздоровительной работы, направленных на формирование физической культуры личности, сохранение и укрепление ее здоровья [10, с. 11].

Понятие «здоровье» сформулировано давно. *Veletudo bonum optimum* («Здоровье – наивысшее благо»), – говорили древние. Гален в XI в. до н. э. определял здоровье как состояние, «в котором мы не испытываем боли и которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни: участвовать в руководстве, мыться, пить, есть и делать все другое, что мы хотим».

Основоположник валеологии И. И. Брехман (1966) рассматривал здоровье человека «как способность сохранять соответствующую воз-

расту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *«здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».*

Н. В. Прокопьев, В. М. Чимаров (2003) считают, что здоровье – это состояние оптимального функционирования организма, позволяющее ему наилучшим образом выполнять свои видоспецифические социальные функции. Среди категорий человеческого бытия, таких как смысл и счастье жизни, интересы и идеалы, гармония и красота, творческий труд и отдых, оно по праву занимает самое высокое место [15, с. 20; 16, с. 77; 17, с. 45].

Таким образом, жизнь человека зависит от его состояния здоровья и степени психофизиологического потенциала. Выделяют три основные группы факторов, влияющих на человека и его здоровье: социальные, гигиенические, психологические, а его уровень определяется способностью человека адаптироваться к этим факторам [14, с. 1205].

Н. М. Амосов (1987), исходя из понятий кибернетики, полагает, что «здоровье – это исполнение нормальных физиологических программ жизни, а болезнь – состояние неустойчивого режима этих саморегулирующих систем, возникающих в результате чрезвычайных или необычных внешних воздействий или дефектов собственных программ». Им вводится понятие «количество здоровья» – как сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) человека. Основываясь на этом, по мнению автора, можно говорить о количестве здоровья.

В 1985 г. Всемирная организация здравоохранения приняла концепцию «Здоровье для всех к 2000 году», определившую стратегию и тактику всех развитых стран по созданию условий для обеспечения и развития здоровья населения. Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие: физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего

умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая (социальная) составляющая – это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться [14, с. 1205].

Эксперты ВОЗ в 80-х гг. XX в. и некоторые исследователи [17, с. 30] установили ориентировочное качественное и количественное соотношение различных факторов, обеспечивающих здоровье современного человека, выделив основные четыре производные, подтвержденные и применительно к Российской Федерации (в скобках данные ВОЗ):

– генетические факторы – 15–20 % (20 %);

– состояние окружающей среды – 20–25 % (20 %);

– здравоохранение (деятельность его органов, учреждений) – 10–15 % (7–8 %);

– условия и образ жизни людей – 50–55 % (52–53 %).

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) – это способ жизнедеятельности, имеющий своей целью поддержание и укрепление здоровья, базирующегося на внутренне присущей, осознаваемой и реализуемой потребности человека.

ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [33, с. 124; 34, с. 49].

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения, однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи – укрепления здоровья индивидуума.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Академик РАМН, профессор Ю. П. Лисицына под здоровым образом жизни подразумевает деятельность, направленную на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и

полагает, что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

В основу ЗОЖ входит ряд основных принципов:

- здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении; человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
- здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;
- здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Здоровый образ жизни – это «типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия» [17, с. 34].

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно-вещного, природного, социокультурного и духовного компонентов, социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности рядового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленных, производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов [25, с. 24; 26, с. 30; 28, с. 15].

В структуру ЗОЖ входят следующие основные элементы:

- наличие душевного комфорта на основе любви и бережного отношения к окружающему миру;
- способ жизни, содействующий выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в условиях, наиболее оптимальных для здоровья и развития человека;
- образ жизни человека в соответствии с его индивидуальной конституцией;
- оптимальная двигательная активность, регулируемая контролем и самоконтролем функционального состояния и физического развития;
- совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ею деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному, неограниченному выполнению трудовых, социальных и биологических функций;
- личная гигиена, а также психогигиена;
- рациональное и сбалансированное питание;

- закаливание, включающее использование естественных природно-климатических факторов;
- построение режима жизнедеятельности с учетом биологических ритмов;
- профилактика и отказ от вредных привычек, а также умение сознательно и целенаправленно использовать возможности традиционной и народной медицины;
- социально-экономическое обеспечение жизни [29, с. 124; 35, с. 3; 42, с. 1373].

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Это предполагает создание здоровых для жизнедеятельности человека материальных, социальных и духовных возможностей, а также убеждение человека в необходимости быть здоровым.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [41, с. 34].

Доказано, что необходимое условие ЗОЖ – это двигательная активность (ДА). Человек рождается с потребностью двигаться. Двигательная активность человеку так же необходима, как потребность в дыхании, воде, пище. Способность осуществлять мышечные движения является важнейшим свойством организма человека [43, с. 479; 44, с. 282; 46, с. 126]. Это свойство лежит в основе жизненно необходимых действий, в том числе трудовой деятельности, а также является конечным результатом психических проявлений. Знаменитый русский физиолог И. М. Сеченов писал, что все бесконечное многообразие внешних проявлений мозговой деятельности окончательно сводится к одному лишь явлению – мышечному движению.

Давно известно, что мышечная деятельность оказывает влияние на внутренние органы человека, причем оно настолько выражено, что позволяет рассматривать физические упражнения как рычаг, воздействующий через мышцы на деятельность всех систем организма. Это дает возможность понять механизм целого ряда нарушений, развивающихся в организме при гиподинамии – ограничении двигательного режима человека [48, с. 110].

Жизнь современного человека характеризуется резким снижением ДА. Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно-техническим прогрессом.

В условиях научно-технического прогресса, с одной стороны, снижается ДА человека, происходит его физическая растренированность, а

с другой – большое нервно-эмоциональное напряжение на современном производстве требует высокой физической подготовленности. Это противоречие приводит к срыву в деятельности организма, снижению сопротивляемости внешним воздействиям и различным заболеваниям.

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.

Таким образом, режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме. И это неудивительно – все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму. Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ любого труда [46, с. 127].

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека [40, с. 30; 45, с. 17].

Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья [30, с. 224].

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Именно сон способствует нормальной деятельности центральной нервной системы.

Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время [24, с. 113].

В итоге следует отметить, что научно обоснованным режимом труда и отдыха является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранения здоровья, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

Известно, что питание является основной биологической потребностью человека и древнейшей существенной связью живого организма с окружающей природой [8, с. 35; 29, с. 124].

Рациональное в количественном и качественном отношении питание наряду с другими условиями социальной среды обеспечивает оптимальное развитие человеческого организма, его физическую и умственную работоспособность, выносливость и широкие адаптационные возможности [4, с. 164; 22, с. 30].

Рациональное питание – это питание, которое удовлетворяет потребности организма человека в необходимых питательных веществах, с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов [31, с. 15].

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов. Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. В последние годы пищевым волокнам уделяется большое внимание как средству профилактики ряда хронических заболеваний, таких как атеросклероз и онкологические заболевания. Важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения функционирования организма имеют минеральные вещества и витамины [32, с. 124].

Согласно принципу сбалансированного питания обеспеченность основными пищевыми веществами подразумевает поступление белков, жиров, углеводов в организме в строгом соотношении.

Белками должно обеспечиваться 10–15 % суточной калорийности, при этом доля животного и растительного белков должна быть одинаковой. Оптимальный объем потребления жира – 15–30 % калорийности. Благоприятным считается такое соотношение растительных и животных жиров, которое обеспечивает 7–10 % калорийности за счет насыщенных, 10–15 % – мононенасыщенных и 3–7 % полиненасыщенных жир-

ных кислот. На практике это означает потребление в равном соотношении растительных масел и животных жиров, содержащихся в продуктах [22, с. 23].

Углеводами должно обеспечиваться 55–75 % суточной калорийности, основная их доля приходится на сложные углеводы (крахмалосодержащие и некрахмалосодержащие) и только 5–10 % – на простые углеводы (сахара). Простые углеводы хорошо растворяются в воде, быстро усваиваются организмом. Сложные углеводы значительно хуже усваиваются. К неусвояемым углеводам относится клетчатка. Несмотря на то что в кишечнике клетчатка практически не усваивается, нормальное пищеварение без нее невозможно [23, с. 3].

Кроме основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), в суточном рационе должны присутствовать незаменимые (эссенциальные) пищевые вещества, т. е. незаменимые аминокислоты (всего их девять), полиненасыщенные жирные кислоты (основных – три), водо- и жирорастворимые витамины, витаминоподобные вещества и провитамины; минеральные вещества: макро-, микро- и ультрамикроэлементы, а также вода. Все эти вещества должны присутствовать в пище в достаточном количестве, что может быть достигнуто правильным соотношением их источников в рационе, т. е. пищевых продуктов животного и растительного происхождения.

Пища должна быть максимально разнообразной. Это возможно благодаря максимально широкому использованию в рационе всех доступных в данный сезон года продуктов питания, и содержать пищевые вещества сложного химического состава и строения (ДНК, РНК, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины и витаминоподобные соединения, зоо- и фитостерины и т. п.), которые несут структурную информацию, что способствует сохранению в организме постоянно возобновляемого запаса ферментов, обеспечивающих достаточно быструю приспособляемость в меняющихся условиях питания и внешней среды для преодоления экстремальных ситуаций.

Витамины – важные и незаменимые компоненты рациона здорового питания, принимающие участие во всех жизненно важных биохимических процессах организма. Они практически не синтезируются в организме и должны поступать с пищей, зачастую их количество в продуктах питания не значительно, или они легко разрушаются при неправильном хранении продуктов, тепловой обработке, консервировании, а также высушивании. Недостаточное потребление витаминов отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, ведет к заболеваемости, способствует развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, усиливает воздействие на организм вредных экологических факторов, увеличивает риск онкологических и генетических нарушений [12, с. 45].

Минеральные вещества и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) обладают пластическими свойствами, участвуя в построении тканей, особенно костной, регулируют кислотно-щелочное состояние организма, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияют на их функцию, нормализуют водно-солевой обмен. Физиологическое влияние минеральных веществ распространяется на все системы организма и биохимические процессы, происходящие в них. Среди минеральных веществ выделяют макро- и микроэлементы. Первые содержатся в тканях в больших количествах – десятках и сотнях миллиграммов, вторые – в миллиграммах или тысячных долях [31, с. 150].

Вода – это наиболее важная составляющая часть пищевого рациона, ибо все биохимические процессы в клетках организма протекают в водной среде. Вода составляет 66 % человеческого тела. Больше всего воды содержит головной мозг, особенно его серое вещество (кора головного мозга) – 80 %, мышцы – 76 %, костная ткань – 50 %. Суточная потребность человека в воде – 2,5 л; у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, и у спортсменов – 3,0 л [32, с. 123].

Соблюдение гигиенических правил питания способствует более эффективному перевариванию пищи и снабжению внутренней среды организма питательными веществами, необходимыми для нормального протекания процессов жизнедеятельности [34, с. 50].

Рекомендуется выполнять следующие гигиенические правила питания:

1) прием пищи должен производиться в одно и то же время. Это способствует выработке условного рефлекса, когда к моменту приема пищи начинают обильно выделяться пищеварительные соки, что обеспечивает хорошее пищеварение. При занятиях физическими упражнениями и спортом принимать пищу следует за 2–2,5 ч до тренировки и спустя 30–40 мин после ее окончания;

2) ужин не должен быть обильным и должен состоять из легко перевариваемых продуктов (молочные и овощные блюда, салаты, запеканки, рыба, яичница, а из напитков – молоко, чай или фруктовые соки). Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна [48, с. 110].

Известно, что курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни. Самой опасной вредной привычкой является употребление «тяжелых» наркотиков.

Курение – вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Потребность в табаке не является естественной физиологической потребностью человека, она возникает под влиянием определенных социальных условий жизни. Эту потребность нельзя признать необходи-

мой, разумной или здоровой ни с точки зрения физиологии, ни с точки зрения человеческого разума. Свойства табака и табачного дыма в настоящее время хорошо изучены. Наука убедительно доказала, что курение ни при каких условиях и ни в каких дозах не приносит человеку пользы, а вред от курения огромен [47, с. 593].

При сгорании табака в табачном дыме, который вдыхает курящий человек, находится более 300 сильнодействующих веществ, обладающих вредоносным влиянием на организм курильщика. Среди них угарный газ (CO), деготь и различные смолы, этилен, изопрен, бензопирен, сероводород, аммиак, формальдегид, синильная кислота, радиоактивный полоний-210, ионы тяжелых металлов (свинца, висмута, ртути, кадмия, кобальта и др.), сильнодействующий яд и наркотик – никотин и другие вещества. Поэтому курение является серьезным фактором возникновения тяжелых заболеваний ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, онкологических заболеваний [17, с. 40].

Безобидное на первый взгляд занятие – курение табака – влечет за собой весьма тяжелые отдаленные последствия. При курении ядовитые вещества, образующиеся при сгорании табака, через легкие попадают в кровь и вместе с кровью – в ткани всех внутренних органов и систем организма, где выполняют свою разрушительную работу.

Исследованиями установлено, что при курении 20 % никотина остается в организме курящего, 50 % уходит в окружающий воздух, 5 % остается в окурке, остальное разрушается при сгорании табака. Некурящие люди, организм которых не привык к никотину, болезненно реагируют на длительное пребывание в накуренных помещениях. Особенно большой вред воздух, насыщенный табачным дымом, наносит организму детей. Категорически запрещается курить на спортивных сооружениях (стадионах, площадках, в спортивных залах и т. д.), а также в их подсобных помещениях (раздевалках, туалетах, душевых) [12, с. 46].

Употребление алкогольных напитков также приводит к резким нарушениям в состоянии здоровья и значительному снижению умственной и физической работоспособности.

Алкоголь – этиловый спирт, являющийся отравляющим веществом для живых организмов. Проникая в ткани различных органов, он очень быстро расстраивает их работу. Мгновенно сгорая (окисляясь), он отнимает у клеток кислород и воду, необходимые для обеспечения процессов жизнедеятельности, чем разрушает клетки и вызывает заболевания различных органов [11, с. 32].

У людей, часто употребляющих спиртные напитки даже в малых количествах или редко, но в больших дозах, наблюдаются заболевания печени, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, пищеварительных органов, органов дыхания и других, снижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям; ухуд-

шается память, имеют место «провалы» памяти, особенно кратковременной; снижается способность к логическому мышлению; угасает интеллект. Систематическое употребление алкоголя отрицательно действует и на половую сферу, вызывает различные нарушения в сексуальной жизни [6, с. 240].

Употребление спиртных напитков не только разрушает здоровье, но и отрицательно влияет на волевые качества человека, ослабляет умственную деятельность, нередко приводит его к аморальным поступкам. Полный отказ от алкогольных напитков – залог хорошего здоровья, успешной учебы и будущей профессиональной деятельности.

Наркомания – это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам. Влечение к наркотику развивается довольно быстро. Для возникновения пристрастия может быть достаточно самого непродолжительного времени приема небольших доз наркотического вещества. В малых дозах наркотики вызывают так называемую эйфорию – ложное ощущение веселья, благодушия, приятного успокоения; в больших количествах – состояние выраженного опьянения, оглушенности, наркотический сон и даже острое отравление со смертельным исходом. Некоторые наркотические вещества способствуют появлению иллюзий и галлюцинаций [1, с. 67].

Процесс привыкания к наркотикам создаст такое равновесие в организме, при котором отсутствие привычного поступления наркотического вещества воспринимается организмом как специфический яд.

Для наркомании характерна потребность в увеличении количества принимаемого наркотического вещества, так как к прежним дозам организм привыкает, становится устойчивым и они постепенно перестают оказывать свое действие. В отсутствие наркотика человек испытывает жесточайшие психические и физические муки.

Наркомания ведет к быстрому истощению психических и физических сил человека, глубокой инвалидности. Употребление наркотиков, даже эпизодическое, оказывает губительное воздействие на организм и может привести к тяжелому заболеванию.

При употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями умственной и физической деятельности. Резко снижается умственная и физическая работоспособность, слабеет воля, утрачивается чувство долга. Наркоманы быстро теряют здоровье и трудоспособность, деградируют как личности и доходят порой до тяжких преступлений. Чаще всего роковым шагом на пути к наркомании становится однократный прием наркотика либо из любопытства, желания испытать его воздействие, либо с целью подражания.

Личная гигиена включает в себя рациональный устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Для студентов это важно, так как стро-

гое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности.

Гигиена тела содействует нормальному протеканию процессов жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям [4, с. 164].

Кожа представляет собой важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиты внутренней среды организма, выделения из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляции и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает организму постоянную информацию обо всех действующих на него раздражителях.

Наша кожа постоянно загрязняется. В течение недели с ее поверхности выделяется 100–300 г жировых веществ, 3–5 л пота, на коже остается 35–70 г различных солей, 40–90 г отшелушившегося эпителия. При загрязненной коже создаются условия для попадания в организм вредных микробов, через повреждения кожи (царапины, ссадины, потертости, трещины и др.) они проникают внутрь организма и могут вызвать различные заболевания. Загрязненная кожа снижает свою бактерицидную способность. Если на чистой коже все микробы погибают за 20 мин, то на грязной через 30 мин количество микробов уменьшается только на 15 %. Недаром говорят, что инфекционные желудочные заболевания – это болезни грязных рук. Поэтому важно заботиться о чистоте кожи и не реже одного раза в неделю мыться горячей водой с мылом и мочалкой под душем, в ванне или бане [12, с. 56].

Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Большое значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований по различным видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений.

С гигиенической точки зрения обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям.

Спортивная обувь должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом спорта. На тренировках, соревнованиях и

во время туристских походов следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потертости, а при низкой температуре воздуха – отморожения.

Психогигиена – область науки, занимающаяся вопросами достижения и сохранения психического здоровья. На современном этапе психогигиена не располагает обширной терминологией и собственными методами, поэтому не выделяется в отдельную науку, а традиционно рассматривается как часть психиатрии, а в последнее время ее относят также к разделу медицинской психологии [34, с. 50].

Термин был впервые употреблен немецким психиатром Робертом Зоммером в 1900 г., однако распространение получил несколько позже, благодаря исследованиям Клиффорда Уиттингема Бирса. В частности, наиболее известна книга Бирса «Разум, который нашел себя», где автор, основываясь на собственном опыте пациента, описывает пути выздоровления человека, имеющего психические расстройства. Бирс выработал систему задач психогигиены, которая включает в себя следующие этапы:

1) забота о сохранении психического здоровья, профилактика психических и нервных заболеваний;

2) улучшение условий ухода за психически больными людьми;

3) объяснение значения психических отклонений для проблем воспитания, экономической жизни, проблем преступности и в целом человеческого поведения.

К числу отрицательных факторов, вызывающих стресс у студентов, можно отнести проблемы в семье, общежитии, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться [45, с. 17].

Отрицательное воздействие стресса усиливается, если человек больше сосредоточен на оценке того, что случилось и чем это грозит, чем на вопросе «что можно сделать?»

Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность [48, с. 110].

Один из доступных способов регулирования психического состояния – психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, волевом длительном и глубоком расслаблении мышц.

Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой. Внутреннее состояние человека, который чем-то огорчен, расстроен, взволнован, выражается в том, что его мышцы напряжены. Расслабление мышц служит внешним показателем положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности [47, с. 594].

Один из аспектов социального поведения человека – сексуальное поведение. Регламентируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может существенно варьироваться.

Либерализация половой морали, частая смена партнеров в сочетании с низкой сексуальной культурой порождают ряд серьезных последствий – аборты, распространение венерических заболеваний, СПИДа, рост числа разводов. Для некоторой части молодых людей секс становится развлечением и рассматривается как сфера индивидуального самоутверждения. Чем меньше внешних запретов, тем важнее индивидуальный самоконтроль и выше ответственность за свои решения, тем выше значение морального выбора.

Студенческий возраст – это возраст максимальной активности половых гормонов. «Бомбардировка» ими мозговых эмоциональных зон вызывает бурное проявление эмоций любви, которые требуют соответствующего волевого и этического поведения, заставляют молодых людей быть более активными и целеустремленными. Однако сексуальные эмоции управляемы, и с помощью волевых усилий их можно, если они чрезмерны, переключить на другой вид активности – интеллектуальной, физической, эстетической. Необходимой предпосылкой гармонизации сексуального стиля является ЗОЖ с его двигательной активностью, регулярными физическими нагрузками, отказом от вредных привычек и т.д. [28, с. 110].

Сексуальная жизнь всегда была тесно связана с состоянием физического и психического здоровья, им во многом определяется продолжительность и интенсивность сексуального возбуждения и физиологических реакций. Сексуальные возможности у лиц с ослабленным здоровьем понижены. Так, у людей, злоупотребляющих алкоголем и курением, сексуальная жизнь постепенно нарушается, ее расстройства встречаются в 41–43 % случаев [47, с. 560].

Многочисленные исследования показывают, что формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения [5, с. 603]. Только в результате продуманных усилий общества, через изменения стиля и уклада жизни и его оздоровление в ряде стран преодолевались неблагоприятные тенденции, связанные со здоровьем населения [9, с. 6084].

Многие биологи и философы связывают состояние здоровья со смыслом жизни, высокой социальной значимостью, творческой целеустремленностью человека, постоянно ощущающего чувство удовлетворения, оптимизма, желание трудиться. Представители науки о старении – геронтологии считают установленным фактом, что долгожители (прожившие 90 и более лет) обладают таким комплексом качеств. Од-

ним из факторов, влияющих на среднюю продолжительность жизни человека, считается уровень культуры и благосостояния общества.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

В настоящее время большое внимание педагогов уделяется вопросу развития мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов-первокурсников [7, с. 64; 20, с. 38].

Для студента состояние здоровья является показателем его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физических и духовных интересов в учебе, быте, отдыхе и в представлении о своей будущности [9, с. 6084].

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 [8, с. 62].

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 активную жизненную позицию.

Стоит отметить прагматичность мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи. Среди мотивов к занятиям физической культурой у студентов преобладают стремление к красоте тела (физическое совершенствование), а также необходимость 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 внимание на снижение авторитетной значимости старшего поколения и снижение значимости лидерских качеств. Это говорит об отсутствии ответственности, характерного проявления потребительского отношения к своему здоровью. Большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни, у них не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Следовательно, на сегодняшний день достаточно остро стоит проблема мотивации студентов к ведению здорового образа жизни, хотя соответствующее научное поле активно осваивается.

Доказано, что на формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни влияют психологические и социальные факторы: личностные особенности студентов (мотивационные сферы личности, когнитивные особенности, адаптивные особенности), уровень жизни, образ жизни, окружающая социальная среда [17, с. 48]. Так, согласно многочисленным исследованиям, выявлена корреляционная взаимосвязь между состоянием здоровья, здоровым образом жизни и здоровым стилем жизни у студентов [20, с. 43]

Большое значение для формирования мотивации к здоровому образу жизни играют уровень жизни, качество жизни и стиль жизни [27, с. 4044].

Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей (экономическая категория).

Качество жизни – это комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (социальная категория).

Стиль жизни – это поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Прежде чем переходить к сути проблемы, следует разграничить термины «мотивация» и «мотив».

Мотив – это то, что побуждает человека к деятельности, направляя его на удовлетворение определенной потребности. Мотив есть отражение потребности, которая действует как объективная закономерность, объективная необходимость. Например, в качестве мотива могут выступать как упорная работа с воодушевлением и энтузиазмом, так и уклонение от неё в знак протеста.

В качестве мотивов могут выступать потребности, мысли, чувства и другие психические образования. Однако для осуществления деятельности недостаточно внутренних побуждений [29, с. 124]. Необходимо иметь объект деятельности и соотносить побуждения с целями, которые индивид желает достичь в результате деятельности [34, с. 50].

Мотивация – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека действовать специфическим, целенаправленным образом; процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения целей организации или личных целей [9, с. 6085].

Понятие «мотивация» более широкое, чем понятие «мотив». Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий [1, с. 67].

Понятие «мотивация» имеет двойной смысл: во-первых, это система факторов, влияющих на поведение человека (потребности, мотивы, цели, намерения и др.), во-вторых, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне [8, с. 62].

Последнее определение отражает суть гуманитарных технологий, которые в настоящее время применяются и в области физической культуры, т. е. положение о «мягком влиянии», когда поощрение, вербальное или невербальное, становится основным способом воздействия. Таким образом, «в гуманитарных технологиях ведущим становится тезис о конструировании ситуации, в которой занимающийся физическими упражнениями может увидеть для себя положительную перспективу» [17, с. 245].

Критериями формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у детей и молодежи можно считать:

- на уровне физического здоровья стремление к физическому совершенству, отношение к собственному здоровью как к высшей социальной ценности; физическая развитость, соблюдение рационального режима дня, выполнение требований личной гигиены;
- на уровне психического здоровья (психологического комфорта): соответствие познавательной деятельности календарному возрасту; развитие произвольных психических процессов; наличие саморегуляции, адекватная самооценка;
- на уровне духовного здоровья согласованность общечеловеческих и национальных морально-духовных ценностей;
- на уровне социального здоровья (социального благополучия) сформированность гражданской ответственности за последствия нездорового образа жизни, способность к самоактуализации, саморегуляции, самовоспитанию [23, с. 4].

В этой связи значительно возрастает роль педагога в формировании у студентов мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой в вузе [27, с. 4044].

Педагогическими условиями формирования ценностного отношения к здоровью являются:

- создание ценностно-ориентационного пространства жизни;
- направленность физического воспитания на формирование потребности в здоровье и мотивов здорового образа жизни;
- расширение содержания физического воспитания за счет валеологических, психологических, педагогических знаний, умений и навыков;
- учет возрастных различий, а также общих закономерностей развития отношения к здоровью при организации психолого-педагогического процесса;

- организация личностно ориентированного физического воспитания с учетом характеристик личностного отношения к здоровью;
- стимулирование оздоровительной активности;
- единство и взаимосвязь развития всех компонентов ценностного отношения к здоровью [28, с. 37].

Одними из главных организационно-педагогических условий можно считать диагностические, позволяющие проводить мониторинг и анализ полученных данных на всем протяжении формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к занятиям по физической культуре в вузе.

Периодическое анкетирование студентов позволяет оценить отношение самих обучающихся к происходящему процессу и скорректировать его в зависимости от полученных данных [29, с. 124].

Особенностью формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни является выделение приоритета физкультурно-спортивных интересов и способностей студентов, что позволяет в процессе физического образования сориентировать их на осознанное, значимое и действенное освоение общечеловеческих ценностей физической культуры [34, с. 51]. Это предполагает выделение приоритетов личности в сфере физической культуры, то есть осознание молодыми людьми своего физического «Я» (диагностика и сопоставление со стандартами, нормами, моделями); выбор и реализацию индивидуальных направлений самосовершенствования (на основе полученных знаний, умений и навыков с учетом ценностных ориентаций и психофизических способностей).

Кроме того, согласно учету закономерностей познавательно-практической деятельности учебной программой по предмету «Физическая культура» предусматривается большая по объему методико-практическая подготовка студентов, являющаяся основой физической культуры личности и позволяющая самостоятельно (согласно интересам) использовать ее средства, методы и формы в целях самообразования, самосовершенствования.

Таким образом, эффективность процесса воспитания мотивационно-ценностного отношения к здоровью зависит от комплексного целенаправленного использования психолого-педагогических форм, методов, технологий, средств, а также от позиции самого студента, активно проявляющего собственную здоровьесберегающую позицию, стремление быть здоровым.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни является главным фактором, влияющим на будущее студентов – на сохранение здоровья и успешную профессиональную деятельность.

Литература

1. Агаджанян Н. А., Дегтярев В. П., Русанова Е. И. Здоровье студентов . М. : Рос. Ун-т дружбы народов, 1997. 199 с.

2. Анализ структуры заболеваемости студентов ДВГМУ по данным обращаемости в клинику семейной медицины / Т. В. Мартыненко [и др.] // Вестн. обществ. здоровья и здравоохранения Дальнего Востока России. 2012. № 2. С. 24–26.

3. Афанасьев В. В., Кудрявцева Е. А. Состояние здоровья студентов-первокурсников, освобожденных от занятий физическим воспитанием // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. 2007. № 3. С. 11–14.

4. Болотин А. Э. Факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов вузов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2013. № 1. С. 164.

5. Койпышева Е. А., Лебединский В. Ю., Койпышева М. А. Физическое здоровье (определение, смысловое содержание, перспективы изучения) // Европейский сборник социальных и поведенческих наук. Англия, 26–28 апреля, 2018. С. 601–605.

6. Колбанов В. В. Здоровье человека // Материалы III Междунар. конгр. валеологов / под ред. В. В. Колбанова. СПб. 2002. 350 с.

7. Колесникова А. Ю. Особенности мотивационной заинтересованности студенческой молодежи занятиями физической культурой в вузе // Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-метод. конф. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2016. С. 63–69.

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

9. Коняева М. А. Исследование мотивационно-ценностных отношений студентов Саратовской консерватории к вопросам формирования и сохранения здоровья // Фундамент. исслед. 2015. № 2-27. С. 6083–6087.

10. Койпышева Е. А. Рыбина Л. Д., Лебединский В. Ю. Мониторинговые технологии в оценке физической подготовленности студенток технического вуза // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 9. С. 11–13.

11. Социально-гигиенический мониторинг. Прогнозные модели профессиональной заболеваемости в зависимости от факторов среды обитания / А. С. Крига [и др.] // Урал. мед. журн. 2011. № 9. С. 30–32.

12. Крылова Л. М. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие. М. : МГСУ, 1997. 86 с.

13. Кузьмина О. И. Лебединский В. Ю., Кудрявцев М. Д. Мониторинг здоровья студентов III функциональной группы Технического вуза // Европейский сборник социальных и поведенческих наук. Англия, 26–28 апр. 2018. С. 683–687.

14. Ларионов М. В., Перевозчикова Т. А. Обзор научной литературы по проблеме влияния экологических факторов на здоровье человека // Фундамент. исслед. 2015. № 2–6. С. 1204–1210.

15. Лебединский В. Ю. Койпышева Е. А., Рыбина Л. Д. Физическая подготовленность дошкольниц, школьниц и студенток Восточной Сибири. Иркутск : Изд-во ИРНИТУ, 2018. 246 с.

16. Лебединский В. Ю. Технологии сохранения, сбережения или формирования здоровья подрастающего поколения // Восток – Россия – Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий : материалы Междунар. науч. -метод. конф. (9–12 июня 2005 г., Иркутск) : в 2 т. Иркутск, 2005. Т. 2. С. 77–80.

17. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение : учеб. для вузов. М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002. 520 с.

18. Матчин Г. А., Токарева О. Н., Суздалева А. М. Анализ заболеваемости студентов Оренбургского государственного университета за пять лет // Успехи соврем. естествознания. 2011. № 9. С. 34–39.

19. Медведкова Н. И., Медведков В. Д., Аширов С. В. Заболеваемость студентов и пути ее снижения // Проблемы соц. гигиены и история медицины. 2012. № 4. С. 39–40.

20. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах (паспорт здоровья), (монография) // В. Ю. Лебединский [и др.] // Успехи соврем. естествознания. 2010. С. 42 – 43.

21. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИрГТУ : монография / М. Г. Епифанова [и др.] ; под ред. В. Ю. Лебединского. Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2014. 228 с.

22. Онищенко Г. Г. МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения РФ. М., 2008. 40 с.

23. Современные проблемы ведения и совершенствования социально – гигиенического мониторинга / Г. Г. Онищенко [и др.] // Гигиена и санитария. 2004. №5. С. 3–4.

24. Оценка медико-биологических и социально-гигиенических факторов, влияющих на формирование образа жизни студентов медицинского вуза / О. А. Карабинская [и др.] // Сибю мед. журн. 2011. Т. 102, № 3. С. 112–114.

25. Пащенко Л. Г., Красникова О. С. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья // Теория и практика физ. культуры. 2017. № 6. С. 24–26.

26. Поздеева Т. В. Научное обоснование концепции организационной модели формирования здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.33. М., 2008. 45 с.

27. Пономарева Е. Ю. Мотивация формирования здорового образа жизни у студентов (на примере разработки и внедрения элективного курса фитнес-аэробика) // Психология образования в поликультурном пространстве. 2009. Т. 2, № 3. С. 4044.

28. Прокопьев Н. Я., Чимаров В. М. Определение количества и качества здоровья : учеб. пособие. Тюмень : Вектор Бук, 2003. 158 с.

29. 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.

30. Проходовская Р. Ф., Плотникова И. И. Эффективность влияния двигательной активности на состояние здоровья студентов // Материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию каф. физ. воспитания и спорта ВлГУ (13–14 декабря 2014., Суздаль). Владимир : ВлГУ, 2014. С. 223–226.

31. Пшендин А. И. Рациональное питание спортсменов. М. : Высш. шк., 2005. 240 с.

32. 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-оздоровительного центра ИГУ. Иркутск, 23–24 июня 2017 г. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 121–129.

33. Савченков М. Ф. Здоровье населения и окружающая среда // Сиб. мед. журн. 2010. № 3. С. 124–127.

34. Свирид В. В., Катников О. А., Кулумаева Т. В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» // Мир современной науки. 2014. № 4 (26). С. 49–52.

35. Семенов Л. А. К итогам научно-исследовательской деятельности по проведению мониторинга физического здоровья в Свердловской области // Валеопедагогические аспекты здоровьеформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы : сб. материалов II Рос. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2004. С. 3–6.

36. Созоровой Т. Н. Статистические показатели состояния здоровья населения и деятельности здравоохранения Республики Хакасия в 2016 году / под ред. Т. Н. Созоровой. Абакан, 2016. 160 с.

37. 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.

38. Струначева Л. Р., Егорычева Е. В., Чернышева И. В. Физическая активность базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов // Междунар. журн. эксперимент. образования. 2014. № 7 (ч. 2). С. 102.

39. Сухинина К. В. Анализ состояния здоровья студентов-первокурсников за 2002–2012 учебные годы // Сборник материалов Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы развития системы физического воспитания, образования и подготовки спортивного резерва на современном этапе» (10–11 окт. 2013 г.). Т. 2. Иркутск : Мегапринт, 2013. С. 99–104.

40. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов третьей функциональной группы здоровья : монография / Е. П. Игнатьева [и др.] ; под ред. В. Ю. Лебединского. Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2014. 204 с.

41. Формирование у студентов специальной медицинской группы мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре / Р. Ф. Проходовская [и др.] // Материалы Междунар. конф., посвящ. 75-летию кафедры физ. воспитания и спорта МГУ «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы». М., 2008. 222 с.

42. Формирование мотивации к здоровому образу жизни как элемента структуры познавательной деятельности / А. Г. Капитонов [и др.] // Фундамент. исслед. 2012. № 11. С. 1373–1377.

43. Шпорин Э. Г., Лебединский, В. Ю., Колокольцев, М. М. Мониторинг физического состояния студентов как аналитическая база формирования их здорового образа жизни // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Студенческое спортивное движение: состояние, проблемы и перспективы развития» (21–22 нояб., 2013 г.). Красноярск, 2013. С. 479.

44. Age Dynamic of Physical Condition Changes in Pre-School Age Girls, Schoolgirls and Students, Living in Conditions of Eastern Siberia / V. Y. Lebedinskiy [et al.] // Физ. воспитание студентов. 2017. № 6. С. 280–286.

45. Duncan L. R., Hall C. R., Wilson P. M. Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010. Vol. 7, N 1. P. 17.

46. Piko B. Health-related predictors of self-perceived health in a student population: the importance of physical activity // J. Comm. Health. 2000. Vol. 25. P. 125−137.

47. Social Support, Self Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates / L. J. Friedlander [et al.] // Journal of College Student Development. 2007. Vol. 48, N 3. P. 592–574.

48. Weyerer S., Kupfer, B. Physical Exercise and Psychological Health // Sport Med. 1994. N 2. P. 108–116.

УДК 378.4:793.38(571.53)

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ПОХОЖИХ ПО СТРУКТУРЕ И ХАРАКТЕРУ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ НА ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ АНСАМБЛЯ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ ИГУ «ВДОХНОВЕНИЕ»)

Кандидат педагогических наук **Е. Г. Салимгареева**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Обследовано 78 юношей 1-го и 2-го курсов, занимающихся по элективному курсу физического воспитания с модулем «Спортивные бальные танцы». Изучена динамика танцевальных способностей студентов, являющаяся результатом использования шаговой методики изучения танцевальных движений, по характеру нервно-мышечных напряжений сходных с подводящими упражнениями. Все обследованные студенты к концу учебного года имеют положительную динамику показателей, что подтверждает целесообразность использования этого неолимпийского вида спорта в совершенствовании физического воспитания молодёжи.

Ключевые слова: студенты, танцевальные способности, шаговая методика, танцевальные движения, по характеру нервно-мышечных напряжений сходные с подводящими упражнениями.

PEDAGOGICAL EXPEDIENCY OF USING THE COMPLEX OF MOTOR ACTIONS, SIMILAR IN STRUCTURE AND CHARACTER OF NEUROMUSCULAR STRESSES TO DANCE MOVEMENTS ON THE EXAMPLE OF THE IGU SPORTS BALLROOM DANCE ENSEMBLE « INSPIRATION»

Candidate of Pedagogical Sciences **Elena Gennadievna Salimgareyeva**

Irkutsk State University, Irkutsk

78 young men of the first and second years of study were engaged in the elective course of physical education with the module « Sport ballroom dancing». The dynamics of students' dancing abilities was studied, which is the result of using the step-by-step method of studying dance movements in terms of the neuromuscular tensions similar to the exercises. By the end of the school year, all surveyed students have a positive dynamic of indicators, which confirms the advisability of using this non-Olympic sport in improving the physical education of young people.

Keywords: students, dance abilities, step-by-step technique, dance movements on the nature of the neuromuscular tensions similar to the summing up exercises.

Взяв за основу положения В. И. Ляха (2010), предусматривающие определенную последовательность двигательных действий, мы разработали методику использования в обучении молодёжи спортивным бальным танцам двигательных действий, похожих по структуре и характеру нервно-мышечных напряжений на танцевальные движения, и образовательную программу в соответствии с требованиями Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла. В ходе разработки методики обучения спортивным танцам был определен следующий алгоритм:

1. Изучение условий и особенностей спортивных танцев и ранжирование мнений педагогов спортивных танцев дали возможность определить основные танцевальные качества.

2. Определены доминирующие физические качества, специфические для спортивных танцев.

3. Выбраны конкретные двигательные действия, обусловливающие развитие значимых танцевальных способностей. Следует заметить, что из многообразия двигательных действий выделены только те, которые в наибольшей степени соответствуют возрастным особенностям студентов 1-го, 2-го курсов и специфике танцевальной двигательной деятельности для классов танцевания «Е» и «Д».

Следование дидактическим принципам физического воспитания, учитывающим особенности возраста, исключает проявление отрицательного эффекта от занятий спортивными танцами.

На обучение группы студентов, занимающихся по программе спортивных танцев в ансамбле (ЭГ), и студентов контрольных групп (КГ1, КГ2) отводилось равное временя занятий, но содержание программ отличалось. В ЭГ занятия проводились по авторской программе «Спортивные бальные танцы», в КГ1 – по программе «Общая физическая подготовка» и по спортивным танцам, а в КГ2 – по программе «Общая физическая подготовка». Программа обучения в ЭГ и КГ1 основана на принципе шагового процесса подачи учебного материала, что обеспечивает общедоступность ее содержания (рис.).

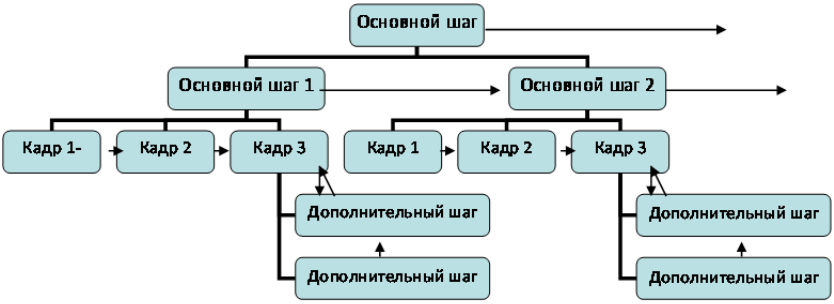


Рис. Схема фрагмента разветвленной программы «Спортивные бальные танцы»

Примечания: основной шаг – танец «Медленный вальс». Основной шаг 1 – перемена (правая, левая); кадр 1 – Двигательные действия: 1.1. Подъем туловища на носке стопы, 1.2 – равновесие на носке стопы одной ноги, 1.3 – глубокие приседания, 1.4 – глубокие выпады вперед и в сторону, 1.5 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; кадр 2 – танцевальные движения: 2.1 – закрытая перемена; кадр 3 – контроль.

Основной шаг 2 – поворот (правый, левый); кадр 1 – двигательные действия: 1.1 – круговые движения верхней части туловища; кадр 2 – танцевальные движения: 2.1 – поворот; кадр 3 – контроль.

Дополнительный шаг 1 – индивидуальные консультации.

Дополнительный шаг 2 – индивидуальные домашние задания.

Шаговая учебная процедура обеспечивает подачу учебного материала отдельными самостоятельными, но взаимосвязанными, оптимальными по величине частями. Основными шагами программы нами выделены танцы для классов танцевания «Е» и «Д» [2, с. 21].

Нами также специально подобрана группа конкретных двигательных действий, по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений похожих на танцевальные движения [3, с. 71]. Они использовались в ЭГ как основная форма обучения, в КГ1 – в форме разминки, а также во время основной части занятия при объяснении элементов танцевальных движений и при отработке практических навыков, в КГ2 – лишь в ходе разминки.

Специально подобранные конкретные движения способствуют совершенствованию танцевальных способностей обучающихся: ритмичности, координации движений, гибкости, точности исполнения движений, представляющих в разветвленной программе кадры под номером 1, без которых невозможно осуществлять обучение танцевальным движениям.

В процессе годичного использования этой методики в группах ЭГ, КГ1 произошли положительные изменения по всем изучаемым показателям танцевальных способностей (табл.).

Как видно из таблицы, показатели ловкости в ЭГ возрос за весь период на 21,09 %, чувства ритма на 23,67 %, точности на 276,0 %. В КГ1 и КГ2 танцевальные способности также развивались, но менее динамично, чем в ЭГ. Так, показатели в КГ1 – 8,08; 57,3; 10,29 %; в КГ2 – 5,34; 7,11; 5,26 % соответственно.

Таблица

Динамика показателей танцевальных способностей

Танцевальные способности	Группы	Сентябрь	Май	Конец года, %
Ловкость, с	ЭГ – ансамбль спортивных бальных танцев	52,5	41,43	-21,09
	КГ1 – подготовительная группа ансамбля спортивных бальных танцев	54,86	50,43	-8,08
	КГ2 – учебные группы 02261, 07221, 07121, 01151	54,3	51,4	-5,34
Чувство ритма, балл	ЭГ	5,07	6,27	23,67
	КГ1	5,18	5,68	9,65
	КГ2	5,15	5,44	5,63
Точность движений, балл	ЭГ	2,0	7,52	276,0
	КГ1	2,04	2,25	10,29
	КГ2	1,9	2,0	5,26

Результаты успешности выступлений испытуемых ЭГ (ансамбль спортивных бальных танцев) к концу учебного года возросли в 5,4 раза.

Таким образом, на уровень успешности студентов ЭГ, а значимее того на позитивную динамику таких качеств, как ловкость, точность движений, координация, в танцевальной деятельности ЭГ повлиял целенаправленный набор двигательных действий, по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений похожих на танцевальные движения, что способствовало лучшей обученности студентов ЭГ.

У испытуемых ЭГ достаточно четко прослеживается нарастание влияния занятий физическими упражнениями в ходе обучения по разработанной для ЭГ программе на развитие танцевальных качеств и способностей. В обучении спортивным танцам использовалась разработанная нами элективная программа, а также применялись конкретные двигательные действия, по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений похожие на танцевальные движения.

Литература

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 11 кл. : метод. пособие. Базовый уровень / под общ. ред. В. И. Ляха. 7-е изд. М. : Просвещение, 2010. 128 с.

2. Салимгареева Е. Г. Совершенствование физического воспитания детей 7–11 лет в многопрофильных учреждениях дополнительного образования средствами спортивных бальных танцев : дис. … канд. пед. наук. Улан –Удэ, 2004. 177 с.

3. Орлова С. В., Салимгареева Е. Г. Теория и методика танцевального спорта : учеб.-метод. пособие. Иркутск : Мегапринт, 2011. 94 с.

УДК 378.4:159.9(571.53)

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕРВОКУРСНИКОВ

Кандидат биологических наук, доцент **К. В. Сухинина**
Студентка **Т. О. Васенкова**
Студентка **Е. А. Пастухова**
Студентка **Ю. С. Архипова**
Студентка **А. А. Панькова**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Проведено изучение психологических характеристик (адаптивности, мотивации достижения цели, уровня тревожности, результатов теппинг-теста) первокурсников Иркутского государственного университета. Установлено, что для большинства первокурсников был характерен средний тип силы нервной системы, уровень тревожности студентов-первокурсников был высоким. Выявлено, что у первокурсников оценка потребности в достижении цели, нервно-психическая устойчивость, коммуникативный потенциал, моральная нормативность были средними.

Ключевые слова: первокурсники, психологические характеристики, адаптация к обучению.

PSYCHOLOGICAL EVALUATION OF FRESHMEN

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor **Ksenia Viktorovna Sukhinina**
Student **Tatyiana Olegovna Vasenkova**
Student **Evgenia Aleksandrovna Pastuhova**
Student **YUlyia Sergeevna Arhipova**
Student **Anastasyia Alekseevna Pankova**

[1]Irkutsk State University, Irkutsk

In this study, it was aimed to research psychological traits such as adaptability, motivation to achieve the goal, determining the level of anxiety, the results of the tapping test 219 boys and 526 girls were examined – in total 817 freshmen were covered. It was proved that the average type of nervous system strength was a characteristic feature for most freshmen; the level of anxiety among them was high. It was found that among freshmen the assessment of the need to achieve the goal, psychological stability, communication potential, moral standard were average.

Keywords: freshmen, psychological traits, adaptation to learning

---

По мнению ученых, адаптация в период обучения в вузе является сложным процессом приспособления первокурсника к новым учебным условиям [4, с. 523].

В научной литературе широко рассматриваются психосоциальные особенности студентов 1-го и 2-го курсов [3, с. 49].

На 1-м курсе у студентов отмечается снижение уровня мотивации достижения, это означает их нежелание или, возможно, полное непонимание того, зачем и для чего учиться в вузе [8, с. 128]. Также, согласно результатам исследований, под давлением больших учебных нагрузок снижается уровень адаптации [9, с. 49]. Адаптация первокурсников – это сложный и многогранный процесс, требующий совместных усилий студентов, преподавателей, деканата, профкома студентов, а также семьи. К концу 2-го курса у студентов уже формируются цели и понимание того, чем они хотят заниматься в будущем.

Цель исследования: выявить особенности психологических показателей студентов-первокурсников.

Задачи:

1. Провести психологическое тестирование студентов-первокурсников Иркутского государственного университета.
2. Дать оценку работы нервной системы (с использованием результатов теппинг-теста) первокурсников в зависимости от пола.
3. Изучить уровни личностной тревожности первокурсников.
4. Исследовать уровни мотивации к достижению успеха, адаптивности, коммуникативного потенциала, моральной нормативности первокурсников.

Методы исследования

Методика «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин). Методика диагностики самооценки Спилберга – Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние)

и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) [10, с. 139]. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А. Г. Маклаков и С. В. Чермянин) [7, с. 128]. Для оценки адаптивного состояния студентов многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» выделяет такие качества, как:

– нервно-психическая устойчивость (НПУ);

– коммуникативные способности (КС);

– моральная нормативность (МН);

– адаптивные способности (АС)

Под нервно-психической устойчивостью понимается способность человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности. Она осуществляется в единстве энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. Основными элементами уровня нервно-психической устойчивости и поведенческой саморегуляции выступают: самооценка, уровень эмоциональной устойчивости, а также наличие социального одобрения (социальной поддержки) со стороны окружающих людей. Все выделенные структурные элементы не являются первоосновой регуляции поведения. Они лишь отражают соотношение потребностей, мотивов, эмоционального фона настроения, самосознания, я-концепции и др.

Коммуникативные способности – способности, свойства личности, обеспечивающие эффективность ее коммуникативной деятельности, прежде всего общения с другими личностями, и психологическую совместимость в деятельности. Ее элементы: стремление к пониманию других, умение слушать партнера по общению, наблюдательность.

Моральная нормативность обеспечивает способность адекватно воспринимать индивидом предлагаемую для него определённую социальную роль. То есть сочетать без ущерба для себя свои морально-нравственные нормы, нормы социума и отношение к требованиям непосредственного социального окружения.

Адаптивные способности – сложное понятие, интегрирующее многие качества, начиная с самооценки и устойчивости и заканчивая одобрением со стороны окружающих. В общих чертах способность личности

творчески и активно приспособиться к среде деятельности. Характеристику личностной способности к адаптации можно получить, оценив нервно-психическую устойчивость (поведенческую регуляцию), коммуникативные способности и уровень моральной нормативности [5, с. 139].

Тест-опросник «Потребность в достижении цели» (Орлов Ю. М.). Шкала оценки потребности в достижении успеха. Методика «Потребность в достижении цели» используется для измерения потребности в достижении цели, успеха и в целом достижений [2, с. 428]. Чем выше у человека самооценка, тем более он активен и нацелен на достижения. Потребность в достижении превращается в таком случае в личностное свойство, установку. Шкала оценки потребности в достижении успеха доказала свою эффективность при подборе кадров, оценке мотивации труда, работе с резервами кадров, сопровождении резерва кадров на выдвижение, диагностике качеств, необходимых руководителю, в психологии спорта и других областях. Мотивация достижения (успеха, цели) выражается в стремлении к улучшению результатов, настойчивости в достижении своих целей и оказывает влияние на всю человеческую жизнь. Методика включает в себя 23 вопроса. Среднее время тестирования – 10–15 минут.

Теппинг-тест (по Е. П. Ильину). Тест проводится строго индивидуально. Испытуемому выдается бланк теппинг-теста – лист бумаги размером 210×297 (А 4), разделенный на 6 равных квадратов, и шариковая ручка. Карандаш использовать не рекомендуется, так как при интенсивной работе он обязательно сломается.

Психолог сообщает порядок выполнения задания. По его сигналу необходимо начать максимально быстро ставить точки в квадратах бланка, последовательно переходя от первого до шестого. Время работы в каждом квадрате 5 секунд. За отведенное время нужно проставить как можно больше точек, при этом они не должны ставится друг на друга, так как их предстоит все посчитать. Переходить с одного квадрата на другой следует по команде «Переход», не прерывая работы. При этом обращается внимание на нумерацию квадратов (по часовой стрелке). Вся работа проводится в максимальном темпе. Перед началом работы ручку необходимо поставить перед квадратом № 1. Данная информация сообщается испытуемому.

По команде «Начали!» испытуемый быстро ставит точки в первом квадрате, через пять секунд по команде «Переход!» переходит на второй и т. д. По окончании работы в шестом квадрате подается команда «Стоп!». Важно сравнить силу нервной системы с особенностями темперамента испытуемого. На этом основании можно дать диагноз работоспособности и продумать рекомендации по ее повышению [10, с. 127].

Статистические методы обработки данных

Для статистической обработки данных использовалась программа Microsoft Office Excel 2010 и программа Past 3 – компьютерная про-

грамма для статистической обработки данных на персональном компьютере. Проводился подсчет таких показателей, как *F*-тест, или критерий Фишера (φ^2-критерий), – это статистический критерий, тестовая статистика которого при выполнении нулевой гипотезы имеет распределение Фишера (*F*-распределение) [1, с. 150; 6, с. 210].

Организация и объект исследования

Объектом исследования были юноши и девушки, обучающиеся на 1-м курсе Иркутского государственного университета на факультетах геологическом, химическом, биолого-почвенном, историческом, физическом, сервиса и рекламы и в ИФИЯМ. Распределение обследуемых студентов-первокурсников по факультетам представлено в табл. 1.

Таблица 1

Распределение обследуемых студентов-первокурсников по факультетам

Факультет	**Юноши**	**Девушки**
Биолого-почвенный	14	84
Исторический	37	69
Физический	63	55
Геологический	63	44
Химический	49	99
Сервиса и рекламы	38	74
ИФИЯМ	27	101
Всего	**291**	**526**

Количество обследованных студентов составило 817 человек: 291 юноша и 526 девушек. Средний возраст всех обследованных – 18,19 года ±0,54. Средний возраст юношей составил – 18,29 года ±0,79, девушек – 18,19 года ±0,55.

Исследование осуществлялось в начале 1-го семестра (сентябрь – октябрь), 2018/2019 учебного года. Со всеми студентами было проведено психологическое тестирование с целью оценки психологических характеристик.

Из 325 опрошенных студентов 66 % ($n = 269$) являлись жителями городской местности и 19 % ($n = 56$) – жителями сельской местности. Студенты были распределены по группам здоровья на основании медицинского освидетельствования, проведенного в ОГБУЗ «Иркутская городская поликлиника № 11» врачом-терапевтом. Распределение студентов по группам здоровья представлены в табл. 2.

Таблица 2

Распределение студентов по группам здоровья

Группа здоровья (*n*)	Девушки	Юноши
Основная	281	396
Подготовительная	28	16
Специальная медицинская	34	62
Итого: 817 человек	**343**	**474**

Результаты исследования и их обсуждение

Теппинг-тест прошли 572 человека, из них 166 юношей и 406 девушек. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая [3, с. 49].

Из числа обследованных студентов только у 8,85 % (40 чел. из 572) был выявлен сильный тип нервной системы. Средний тип нервной системы был характерен для 51,08 % (403 чел.). Таким образом, можно сказать, что у студентов-первокурсников функциональное состояние нервной системы находится в пределах нормы.

Для того чтобы выявить прогностическую ценность теппинг-теста, мы провели анализ полученных данных. Результаты тестирования показали, что среди студентов ИГУ наиболее часто встречаются молодые люди со средним и слабым типами нервной системы.

Так, в группах девушек и юношей, частота встречаемости слабого типа нервной системы составила 8,85 % в каждой группе, а среднего типа – 53,02 % (115 человек) юношей и 52,08 % (287 человек) девушек.

Уровень общей работоспособности по теппинг-тесту в группе девушек с сильным типом нервной системы превышает ее значения у лиц, имеющих средне-слабый тип нервной системы, на 10,43 %. Таким образом, девушки характеризовались более высокой стрессоустойчивостью, чем, юноши ($p < 0,05$).

Следовательно, более «быстрыми» являются девушки и юноши, имеющие средний тип нервной системы. Сильный тип нервной системы не способен обеспечить высокую и длительную работоспособность человека. Практическая значимость теппинг-теста для студентов 1-го курса заключается в том, что тип нервной системы студентов-первокурсников информирует о выраженности асимметрии полушарий мозга и показывает результаты производительности работы [3, с. 50].

Вместе с тем результаты теппинг-теста могут рассматриваться в качестве доступного прогностического показателя наследственно обусловленной предрасположенности человека к достижению возможных спортивных результатов, а также для спортивного отбора среди учащейся молодежи и сохранения здоровья будущих спортсменов.

Далее мы изучили уровень тревожности у студентов-первокурсников.

Всего было исследовано 625 человек, из них 200 юношей и 425 девушек. Результаты теста показали, что у большинства студентов-первокурсников (39 %, 245 человек) уровень тревожности был средним.

Затем установили, что самый высокий уровень тревожности был у девушек 34 % (145 человек), а самый низкий уровень тревожности характерен юношам 17 % (73 человека) ($p < 0,05$).

Доказано, что девушки склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест обнаруживает у испытуемых средне-высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у них появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки их компетенции и престижа [4, с. 525].

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [8, с. 130].

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения [5, с. 139].

В результате исследования у 32 % первокурсников был выявлен высокий уровень тревожности, что тоже говорит о склонности воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест обнаруживает у испытуемых высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать, что у студентов появляется состояние тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются учебы. Это говорит о том, что студенты-первокурсники находятся в стрессовом состоянии во время учебы и сессии.

Тест «Потребности в достижении цели» прошли 618 человек, из них 212 юношей, 406 девушек. Результаты показали, что у большинства студентов-первокурсников 58 % (355 человек) уровень мотивации был средним, что свидетельствует о неопределенности цели в учебе.

У девушек преобладали средние значение уровня потребности в достижении успеха, что свидетельствует об отсутствии выраженной тенденции: иногда человек стремится к успеху, иногда избегает неудачи. Осознание данной ситуации позволяет человеку самому начать управлять своей мотивацией. Необходимо усилить в себе мотивацию достижения успеха, если хорошо осознать, в чем конкретно этот успех заключается [9, с. 50].

Уровень мотивации юношей в большинстве случаев представлен средними значениями – 49 % (107 студентов).

Таким образом, мотивация к достижению успеха у студентов-первокурсников находится на среднем уровне.

Одной из проблем высшего образования выступает проблема адаптации студентов к условиям обучения в вузе, трудности первого года обучения. Выпускникам школ предстоит начинать самостоятельную жизнь и профессиональную деятельность в условиях, которые требуют от них не только решения проблемы правильного выбора профессии, но и приспособления к различным факторам на пути ее овладения. Новые условия обучения, высокая учебная нагрузка, большой объем информации, новизна и сложность материала, которым должен овладеть студент, представляют наибольший риск в обучении первокурсников, так как происходит период первичного усвоения требований, предъявляемых новыми социальными ситуациями. Успешная учеба первокурсников в условиях высшего учебного заведения зависит также от их потребности в саморазвитии [9, с. 52].

Студенческая жизнь вводит бывшего школьника в новую систему отношений, которая требует от него самодисциплины, самоорганизации и самоконтроля. Все эти трудности обычно называют процессом адаптации. А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина выделяют четыре стадии процесса адаптации, характеризуя каждую из них: адаптивные способности (АС), нервно-психическая устойчивость (НПУ), коммуникативные особенности (КО), моральная нормативность (МН).

Основная задача исследования – определить именно эти параметры, поскольку шкалы опросника рассчитаны еще и на диагностику личностных качеств студентов-первокурсников.

Вначале мы исследовали уровни адаптивности у первокурсников.

Оказалось, что только у 2 % (11человек) уровень адаптивности был высоким. Низкий уровень адаптивности был выявлен у 78 % опрошенных (386 человек). Полученные результаты указывают на то, что первокурсники ИГУ находятся в сильном стрессовом состоянии во время учебной деятельности. Далее мы изучили уровни адаптивных способностей отдельно у юношей и девушек. Из обследованных юношей высокие адаптивные способности были характерны для 3 % (4 человека), а из девушек для 2 % (8 человек).

Далее исследовалась нервно-психическая устойчивость студентов-первокурсников.

У большинства студентов-первокурсников преобладал средний уровень НПУ. Высокий уровень показали 6 % студентов (31 человек), средний уровень был характерен для 53 % (265 студентов), а низкий уровень – для 41 % (201 студент).

У большинства опрошенных (девушек и юношей) были выявлены средние коммуникативные способности – по 78 %, 386 человек.

Далее мы изучили моральную нормативность у студентов-первокурсников.

Уровнь моральной нормативности у первокурсников был средним, это говорит о том, что студенты могут адекватно воспринимать предлагаемую им определенную социальную роль. То есть сочетать без ущерба для себя свои морально-нравственные нормы, нормы социума и отношение к требованиям непосредственного социального окружения. Уровни адаптивности студентов-первокурсников колеблются от низкого к среднему, что может свидетельствовать о том, что студенты-первокурсники находятся в стрессовом состоянии во время сессии и учебной деятельности в вузе.

Выводы

1. Большинству первокурсников характерен средний тип силы нервной системы.

2. Уровень тревожности у студентов-первокурсников был высоким.

3. Оценка потребности в достижении цели, нервно-психическая устойчивость, коммуникативный потенциал, моральная нормативность у первокурсников показали средний уровень.

Степень силы нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы. Исследование продемонстрировало, что у студентов-первокурсников функциональное состояние нервной системы находится в пределах нормы. Таким образом, изучение состояния здоровья первокурсников остается весьма актуальным на сегодняшний день, так как полученные результаты способствуют расширению знаний и развитию мероприятий для решения данных проблем.

Литература

1. Васильев М. А. Статистическое исследование состояния здоровья населения Российской Федерации. М, 2009. 183 с.

2. Елисеев О. П. Изучение потребности в достижении // Практикум по психологии личности. СПб., 2003. С. 427–428.

3. Калачук М. И., Сухинина К. В. Психофизиологические особенности и личностные качества студентов-первокурсников с различными уровнями физической подготовленности // Материалы Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 70-летию кафедры физкультурно-оздоровительного центра ИГУ (23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 48–52.

4. Социально-психологические особенности студентов-первокурсников в зависимости от профиля обучения / Л. И. Колесникова [и др.] // Бюл. ВС НЦ СО РАМН. 2015. № 4. С. 52–57.

5. Маклакова А. Г., Чермянина С. В. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. СПб., 2001. С. 127–129, 138–141.

6. Мерков А. М., Поляков Л. Е. Санитарная статистика : пособие для врачей. М. : Медицина, 1974. 384 с.

7. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова, С. В. Чермянина // Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / ред. и сост. Д. Я. Райгородский. Самара, 2001. С. 127–135.

8. Образ жизни и личностные особенности студентов-первокурсников Иркутского государственного университета / К. В. Сухинина [и др.]. // Восьмые Байкальские международные социально-гуманитарные чтения : в 3 т. : материалы / ФГБОУ ВПО ИГУ. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2015. С. 127–135.

9. Сухинина К. В., Простокишина Н. Н., Гордеева Е. И. Социологический портрет и некоторые психологические особенности студентов первого курса биолого-почвенного факультета ГОУ ВПО Иркутского государственного университета // Сб. науч. тр. SWorld. Вып. 4, т. 23. Одесса : Куприенко С. В., 2013. С. 48–53.

10. Чермянина С. В. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. СПБ., 2001. С. 127–129, 138–141.

УДК 378.172(571.53)

РЕЖИМ, РАЦИОН ПИТАНИЯ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Кандидат биологических наук, доцент **К. В. Сухинина**
Студентка **Д. О. Мартынова**
Студентка **Е. В. Николаева**
Студентка **В. И. Полухина**
Студентка **В. О. Юшкина**

Иркутский государственный университет, Иркутск

Проведено исследование особенностей режима, рациона питания и антропометрических характеристик (веса тела, длины тела, индекса массы тела, содержания жировой массы тела, тощей массы тела, воды) у первокурсников Иркутского государственного университета. Установлено, что у юношей-первокурсников показатели веса тела были ниже среднего, содержание жировой массы тела было выше нормы. Количество воды в организме у юношей и девушек было ниже нормы.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, режим питания, рацион питания, физическое развитие, антропометрические показатели, вес тела, рост тела, жировая масса тела, тощая масса тела, вода.

DIETARY AND ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF FRESHMEN

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor **Ksenia Viktorovna Sukhinina**
Student **Daryia Olegovna Martinova**
Student **Elizaveta Vladimirovna Nikolaeva**
Student **Viktoryia Igorevna Poluhina**
Student **Valeryia Olegovna YUshkin**

Irkutsk State University, Irkutsk

The article deals with the study of regime, diet and anthropometric indicators (weight, height, body mass index, body fat content, lean body weight, water) in freshmen of Irkutsk State University. It was proved that the indicators of body weight were below average and body fat content was above the norm in first-year boys. The amount of water in the body of boys and girls was below normal.

Keywords: Keywords: freshmen, diet, physical development, anthropometric indicators, body weight, body height, body fat content, lean body weight, water.

Известно, что процессы индивидуального развития, являясь наиболее общей характеристикой растущего организма, подчиняются общебиологическим закономерностям [5, с. 930; 7, с. 122]. Здоровье молодых людей напрямую зависит от конкретных условий проживания, образа жизни, режима дня, уровня двигательной активности [14, с. 267]. Важную роль для нормального функционирования и жизнедеятельности играют полноценный рацион питания и режим приема пищи [3, с. 30; 6, с. 100].

Согласно исследованиям, около 80 % населения России страдают от недостатка белкового компонента (протеина) в рационе питания [9, с. 67]. В связи с этим большую актуальность приобретает исследование рациона и режима питания студентов-первокурсников.

Доказано, что интегральным показателем физического развития является компонентный состав тела [4, с. 51; 8; 11, с. 300; 12, с. 399]. Содержание жировой, костной, мышечной массы тела и воды отражает состоятельность всех биохимических процессов в организме человека [10, с. 192], в связи с этим является весьма необходимым изучение компонентного состав тела студентов 1-го курса.

Цель исследования: выявить особенности режима, рациона питания и антропометрических показателей первокурсников Иркутского государственного университета.

Задачи исследования:

1. Изучить режим питания первокурсников.
2. Оценить рацион питания и выраженность косвенных признаков наличия микро- и макроэлементозов у первокурсников.
3. Провести оценку антропометрических показателей первокурсников.

Объект исследования

Объектом исследования стали юноши и девушки, обучающиеся на 1-м курсе Иркутского государственного университета (на факультетах: геологическом, химическом, географическом, биолого-почвенном, историческом, физическом, сервиса и рекламы, в ИФИЯМ, ИМЭИ, ИСН). Исследование осуществлялось в начале 1-го семестра (в сентябре – октябре).

Выборку составили 538 человек, из которых – 183 юноши и 356 девушек. Средний возраст всех обследованных – 18,19 года ±0,57. Средний возраст юношей – 18,29 года ±0,81, девушек – 18,19 года ±0,57.

Со всеми студентами было проведено анкетирование с целью выявления особенностей рациона и режима их питания, а также анкетирование на наличие косвенных признаков макро- и микроэлементозов. Изучены следующие антропометрические характеристики (показатели физического развития): длина тела, вес тела, индекс массы тела, содержание жировой и тощей (мышечной) массы тела, воды.

Методы исследования режима питания

В исследовании использовалось анкетирование обследуемых студентов. Целью анкетирования было изучение образа жизни студентов, режи-

ма и рациона их питания. При помощи опроса мы определили частоту встречаемости заболеваний на момент поступления в вуз, режим и рацион питания, косвенные признаки наличия макро- и микроэлементозов.

Антропометрические методы исследования

В исследовании применялись стандартные стоматоскопические методы (измерение длины тела, веса тела) [1, с. 20]. Вычисление индекса массы тела (ИМТ) осуществлялось согласно стандартным методикам [3, с. 15].

Для определения компонентного состав тела использовали метод биоимпедансометрии – диагностику состава тканей путем измерения электрического сопротивления участков тела в разных зонах [4, с. 25; 11, с. 35]. Метод 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 способа диагностики можно определить следующее:

1) количество жидкости в организме. Определяет объем внутриклеточной, а также меж- и внеклеточной жидкости. Показатель межклеточной жидкости позволяет узнать, нет ли в организме отеков, не задерживается ли жидкость. Если количество межклеточной жидкости, то есть крови и лимфы, ниже нормы, это указывает на сгущение крови или на то, что человек недостаточно пьет, особенно если при этом подвергается физическим нагрузкам. В норме количество жидкости в организме составляет 45–60 % массы тела;

2) мышечную массу (общую массу мышц в теле). При неправильном питании, неверной диете и образе жизни вместо жира человек теряет мышечную массу (тем более что она уходит гораздо легче жировой), при этом вес снижается, но это не то похудение, о котором мечтают. В здоровом теле мышечная масса составляет 30–40 % от общей;

3) жировую массу (количество жира в организме). Не весь жир – лишний. Он нужен для обменных процессов, теплоизоляции, в качестве запасенной энергии. Оптимальный уровень жира для женщин – 20–29,9 %, для мужчин – 10–19,9 % от общего веса.

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, с помощью которых был проведен подсчет показателей, таких как:

- средняя арифметическая – одна из наиболее распространённых мер центральной тенденции, представляющая собой сумму всех зафиксированных значений, деленную на их количество;
- среднее квадратическое отклонение – измеряется в единицах измерения самой случайной величины и используется при расчёте стандартной ошибки среднего арифметического, при построении довери-

тельных интервалов, при статистической проверке гипотез, при измерении линейной взаимосвязи между случайными величинами. Определяется как квадратный корень из дисперсии случайной величины [4, с. 300].

Результаты и их обсуждение

Согласно статистике, 8 человек из 10 имеют дисбаланс макро- и микроэлементов. У некоторых он выражен ярче, ухудшения состояния организма ощущаются значительнее. У других дисбаланс менее выражен и достаточно стабилен [9, с. 69]. Связано это с образом жизни человека и экологической обстановкой в регионе, в котором он проживает.

В любом случае дисбаланс микро- и макроэлементов влияет на состояние организма. Значительные отклонения содержания микро- и макроэлементов в крови от нормы влекут как общее ухудшение самочувствия (например, ухудшение сна, хроническую усталость и даже избыточный вес), так и серьезные болезни (например, ревматизм).

Как известно, потребляемая пища очень важна для человека, она служит строительным материалом для его тела. Именно поэтому имеет значение не только количество, но и качество поступающих продуктов, с которыми попадают витамины и минералы, необходимые для организма [6, с. 200].

В ходе исследования был изучен режим питания первокурсников (частота приемов пищи в день и качество питания) (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика питания первокурсников ИГУ

Кратность приемов пищи (количество раз)	Доля опрошенных (%)	Качество питания	Доля опрошенных (%)
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

Установлено, что для большинства первокурсников, а именно для 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.

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

В результате исследования был построен график (рис. 1), отражающий наличие ряда признаков, которые указывают на витаминную недостаточность.

Для большинства первокурсников были характерны такие признаки витаминной недостаточности, 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.).

Таким образом, мы установили, что большинство студентов-первокурсников питается 3–4 раза в день и имеют такие симптомы, как бледность и сухость кожи, слоистость ногтей, снижение памяти, апатию и раздражительность. Наличие данных признаков указывает на недостаточность в рационе питания витаминов А, В, С.

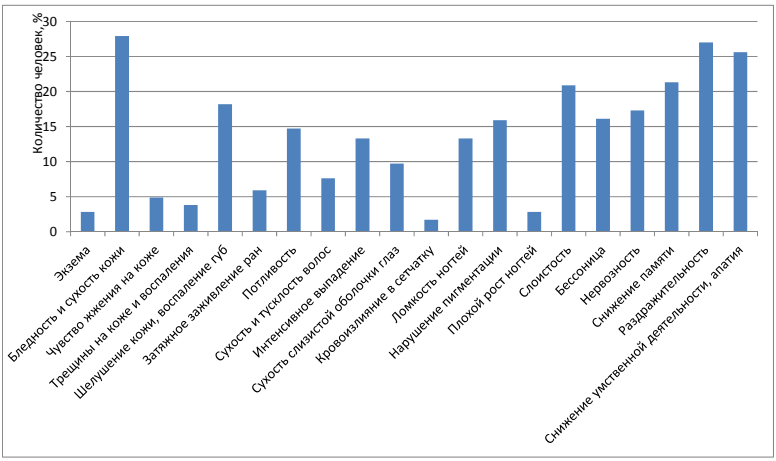


Рис. 1. Признаки макро- и микроэлементозов у студентов-первокурсников

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 жидкость, такую как вода, соки, газированные напитки.

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

Человеку необходимо питаться 5–6 раз в день, чтобы его пищеварение работало нормально и организм не испытывал чувства голода. 3,3 % (14 чел.) исследуемых указали, что никогда не испытывают голода, 76,5 % (323 чел.) испытывают чувство голода, но редко, и 18 % (76 чел.) испытывают это чувство часто.

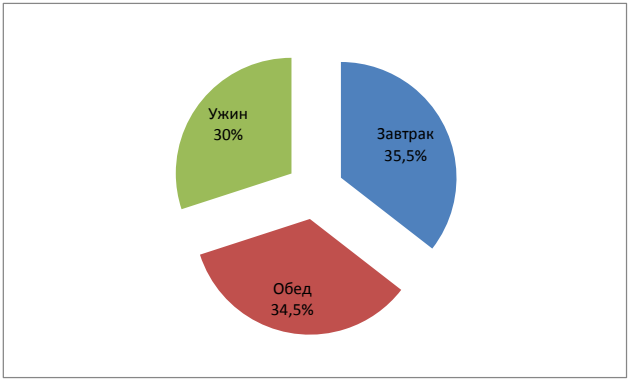


Рис. 2. Главный прием пищи для студентов

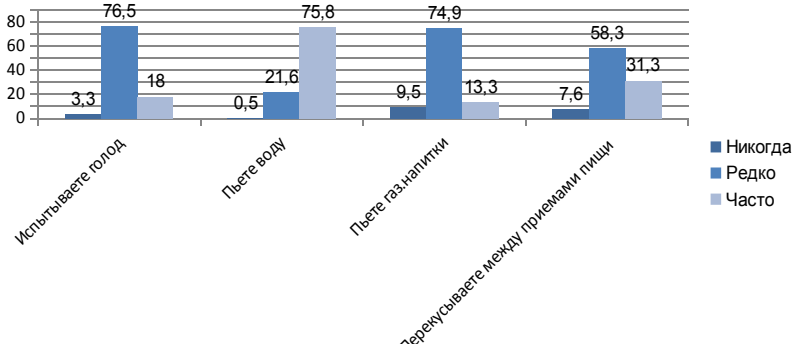


Рис. 3. Частота ощущения голода, потребления жидкости и перекусов в течение дня

Полученные результаты можно объяснить тем, что кто-то перекусывает между приемами пищи, а именно: 31,3 % (132 чел.) часто перекусывают, 58,3 % (246 чел.) редко, 7,6 % (32 чел.) ничего не едят, не перекусывают между основными приемами пищи.

Также в течение дня для нормальной жизнедеятельности организма человеку необходимо употреблять жидкость. 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. 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 нерациональное, в организм поступает недостаточное количество витаминов и минералов.

Согласно проведенному исследованию, из 422 опрошенных студентов 74 % (312 чел.) были жителями городской местности и 24 % (108 человек) студентов – жителями сельской местности. Значения средних антропометрических показателей первокурсников приведены в табл. 2.

Таблица 2

Антропометрические показатели первокурсников ИГУ

Контингент	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 были ниже нормы. У девушек показатели роста и веса тела находились в пределах нормы. Показатель индекса массы тела у юношей и девушек соответствовал норме, но находился ближе к нижней референтной границе.

Показатели мышечной массы тела у девушек и юношей соответствовали норме и находились ближе к верхней границе нормы. Наши данные совпадают с данными других исследований [8].

Содержание жировой массы тела 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. Количества воды в организме студентов было недостаточно.

Выводы

Таким образом, учитывая полученные результаты, можно сделать следующие выводы.

1. 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.

2. У первокурсников имеются косвенные признаки нехватки витаминов группы В, витамина А и С.

3. У девушек и юношей показатели индекса массы тела были ближе к нижней границе нормы.

4. Содержание жировой ткани у девушек и юношей было выше нормы.

Таким образом, учитывая вышеприведенные выводы, следует дать следующие рекомендации: первокурсникам необходимо добавить в рацион питания свежие овощи, фрукты как источники витаминов группы С. Необходимо обогатить рацион питания злаковыми (крупами), особенно гречневой, как источниками витаминов группы В, а также скорректировать двигательный режим в сторону увеличения уровня двигательной активности.

Литература

1. Алимов А. В. Техника и методика антропометрических измерений: Практическое пособие для медицинских сестер и инструкторов физкультуры. М. : Медгиз, 1975. 30 с.
2. Выдревич Г. С. 50 правил здорового питания. М. : Эксмо / Терция, 2007. 64 с.
3. Мартин Р. Ф. Краткое руководство по антропометрическим измерениям. М. : Учпедгиз, 1925. 54 с.
4. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. М. : Наука, 2009. 392 с.
5. Гурьева А. Б., Алексеева В. А, Петрова П. Г. Половые особенности компонентного состава тела и биоимпедансных параметров у студентов медицинского института СВФУ // Фундамент. исслед. 2015. № 1 (ч. 5). С. 929–932.
6. Пшендин А. И. Рациональное питание спортсменов. М. : Высш. шк., 2005. 240 с.
7. Радкевич Ю. А., Сухинина К. В. Особенности рациона питания студентов с различным уровнем физической подготовленности // Материалы Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 70-летию кафедры физкультурно-оздоровительного центра ИГУ (23–24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. С. 121–129.
8. Результаты анализа антропометрических и биоимпедансометрических исследований у студентов города Омска [Электронный ресурс] / Е. Г. Блинова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13749 (дата обращения 11.03.2016).
9. Результаты анализа индексов состава тела и массы тела студентов для определения показателей риска нарушений пищевого статуса / Е. Г. Блинова [и др.] // Междунар. журн. приклад. и фундамент. исслед. 2018. № 5-1. С. 66–71.
10. Результаты анализа состава тела студентов методом биоимпедансометрии / Д. С. Блинов [и др.] // Вестн. Мордов. ун-та. 2016. Т. 26, № 2. С. 192–202.
11. Биоимпедансное исследование состава тела населения России / С. Г. Руднев [и др.]. М. : РИО ЦНИИОИЗ, 2014. 493 с.
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., Колесникова А. Ю., Ницина О. А. К вопросу о физическом развитии и физической подготовленности первокурсников Иркутского государственного университета // Физическая культура: спорт, здоровье, образование : материалы Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 100-летию ИГУ (22 июня 2018 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2018. С. 96–103.
14. Сухинина К. В., Кудрявцев М. Ю., Александрович О. Ю. Особенности показателей физического развития и физической подготовленности у здоровых студентов и у студентов с хроническими заболеваниям // Проблемы современного педагогического образования. Сер. Педагогика и психология : сб. науч. тр. Ялта : РИО ГПА, 2018. Вып. 59, ч. 4. С. 266–269.
15. Шарайкина Е. П. О жировом компоненте сомы индивида // Актуальные вопросы биомедицинской антропологии и морфологии : сб. науч. тр. Красноярск, 2009. С. 106–108.

УДК 796:005

К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Доцент **А. Н. Толстихин**
Кандидат исторических наук, доцент **А. К. Иванов**
Преподаватель **А. О. Зайцева**

Восточно-Сибирский институт МВД России, Иркутск

Рассмотрены особенности реализации основных педагогических принципов физического воспитания в ведомственном вузе МВД России, обозначены пути мотивации обучающихся.

Ключевые слова: мотивация, сознательность, физическое воспитание.

THE ISSUE OF STUDENTS MOTIVATION

Associate Professor **Aleksandr Nikolaevich Tolstikhin**
Candidate of Historical Sciences, Associate Professor **Andrey Konstantinovich Ivanov**
Lecturer **Anna Olegovna Zaytseva**

East-Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Irkutsk

The features of implementation of the basic pedagogical principles of physical education in the departmental University of the Ministry of internal Affairs of Russia are considered, ways of motivation of students are designated.

Keywords: motivation, consciousness, physical education.

Как правило, совершенствование физической подготовленности производится путем применения различных методик обучения и физического воспитания. Воспитание сознательности, формирование мотивации зачастую происходит стихийно, бессистемно.

Чтобы получить от занятий по физическому воспитанию эффект, необходимо соблюдение общепедагогических принципов обучения. Систематичность в образовании предполагает проведение учебно-тренировочных занятий с интервалами отдыха для восстановления, продолжительность которых зависит от характера, интенсивности тренировок и подбирается для формирования максимального остаточного тренировочного эффекта (достижения физиологических изменений.

Учебные планы высших образовательных учреждений МВД России предполагают проведение занятий по физической подготовке 1–2 раза в неделю. Этого недостаточно для системного совершенствования основных физических качеств и формирования двигательных навыков. Мы считаем, что общую физическую нагрузку непременно нужно увеличивать за счет других активных форм: утренней физической зарядки, упражнений в течение служебного дня, самостоятельной работы, тренировки в спортивных секциях, спортивно-массовых мероприятий.

Важное значение в системе физического воспитания имеет принцип сознательности. В этой связи необходимо создание и развитие убежденности обучающихся в важности, первостепенности постоянных

системных физических занятий, формирования потребности в физическом самовоспитании, сохранении и укреплении здоровья, здоровом образе жизни. Убежденность – это сложное психическое образование, представляющее собой совокупность соответствующих знаний, слившихся с чувствами и волей, и во многом определяющее действия и поступки человека [1, с. 143].

Осознание необходимости приобретения и накопления соответствующих знаний в области физического воспитания достигается формированием у обучаемых требуемой мотивации [2, с. 239]. Реализация данного принципа возможна при обязательном проведении теоретической подготовки по физической культуре, вооружении обучающихся знаниями об анатомических, физиологических основах, понятием спортивной тренировки, классическими методиками развития физических качеств и формирования умений и навыков, в том числе профессиональных приемов и комплексов двигательных действий. Впоследствии необходимо увеличивать объем полученных знаний. Формируя осознание необходимости физического воспитания, необходимо демонстрировать красноречивые положительные примеры практической деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, слушателей старших курсов, преподавателей, а также проводить пропаганду оздоровительной функции физической культуры. Яркое, эмоциональное иллюстрируемое объяснение и решение нестандартных ситуативных задач в процессе образовательной деятельности способствуют непроизвольному усвоению учебного материала.

Для демонстрации причинно-следственных связей, упрочения самоорганизации, роста интереса к физическим занятиям обучающимся следует прививать основы анализа применяемой методики тренировки, объемов и интенсивности нагрузок, интервальности отдыха, показателей средств контроля, субъективных ощущений и т. д.

Таким образом, объективные мероприятия повышения мотивации обучающихся к физической культуре должны быть направлены на:

– формирование, развитие сознательности обучающихся;

– систематичность проведения тренировочных занятий;

– обучение анализу спортивной деятельности.

Литература

1. Вейдер-Дубровина Л. А. Теория и организация физической подготовки войск : учебник / под. ред. Л. А.Вейдер-Дубровина [и др.]. 5-е изд. перераб. и доп. СПб., 1992. Ч. 1. 443 с.

2. Огородникова В. Е., Галимова А. Г., Толстихин А. Н. Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии // Материалы XX Всерос. конф. (25 февр. 2015 г.). Иркутск : ФГОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. С 238–241.

УДК 796

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОГО ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Кандидат педагогических наук, профессор **В. А. Уваров**
Младший научный сотрудник **Т. А. Булавина**

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

Часть работы выполнена при поддержке гранта РФФИ № 18-013-01171/19.

Представлена методика оценки физической подготовленности в процессе комплексного индивидуализированного сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов, разработанная на основе расчета нормативов в 10-процентных интервалах статистически репрезентативного объема распределения результатов в каждом виде испытания (до 4 тыс. испытуемых).

Ключевые слова: подготовленность, индивидуализированное сопровождение, асимметричное распределение результатов.

METHODS OF ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS IN THE PROCESS OF COMPLEX INDIVIDUALIZED SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor **Vladimir Avtonomovich Uvarov**
Junior Research Scientist **Tatyana Andreevna Bulavina**

Lomonosov Moscow State University, Moscow

The paper presents a method of assessing physical fitness in the process of complex individualized support of physical culture and sports activities of students, developed on the basis of the calculation of standards in 10 percent intervals statistically representative volume of distribution of results in each type of test (up to 4000 subjects).

Keywords: physical fitness, individual support, asymmetric distribution of results.

Комплексное индивидуализированное сопровождение физкультурно-спортивной деятельности студентов предполагает наличие батареи тестов, с помощью которой можно оценивать основные физические качества студентов без больших затрат времени, наличия спортивной базы и специального оборудования. Эти требования являются основными, поскольку предполагается многократное тестирование студентов в течение учебного года. Кроме того, тестирование должно быть достаточно простым, с тем чтобы испытуемый мог проводить его самостоятельно, например, в период летних и зимних каникул.

Для этого на основании анализа значительного количества литературных источников по проблемам оценки физической подготовленности

населения в России и в зарубежных странах с 30-х гг. XX в. [1, с. 124] нами была разработана батарея тестов, включающая в себя: челночный бег 3×10 м, бег на 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на гимнастической скамье.

Следует отметить, что наличие батареи тестов предполагает создание системы объективной оценки результатов тестирования, обеспечивающей возможность наглядного отслеживания динамики их изменения для того, чтобы как преподаватель, так и испытуемый могли вносить коррективы в методику индивидуальной физической подготовки.

В практике физического воспитания применяются различные методы оценки уровня физической подготовленности, однако одни слишком громоздкие (таблицы очков), в других (комплекс ГТО) [2] имеются очень большие интервалы между нормативами на различные знаки ГТО, что делает их неэффективными для применения в методике индивидуализированного контроля за динамикой изменения физической подготовленности испытуемых.

Основываясь на предложенной нами методике [3, с. 15; 4], мы разработали нормативные требования, позволяющие более точно контролировать динамику развития физических качеств при комплексном индивидуализированном сопровождении физкультурно-спортивной деятельности студентов.

В основе разработки нормативов заложены принципы асимметричного распределения результатов тестирования испытуемых, большого (репрезентативного) объема выборки и расчета трудности нормативов через каждые 10 % статистического объема выборки.

На рисунках 1–3 представлены результаты разработки нормативов в челночном беге (3×10 м), беге на 30 м и подтягивании на высокой перекладине для оценки физической подготовленности студентов.

Следует отметить, что представленные нормативы можно использовать в самостоятельной (индивидуальной) подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Литература

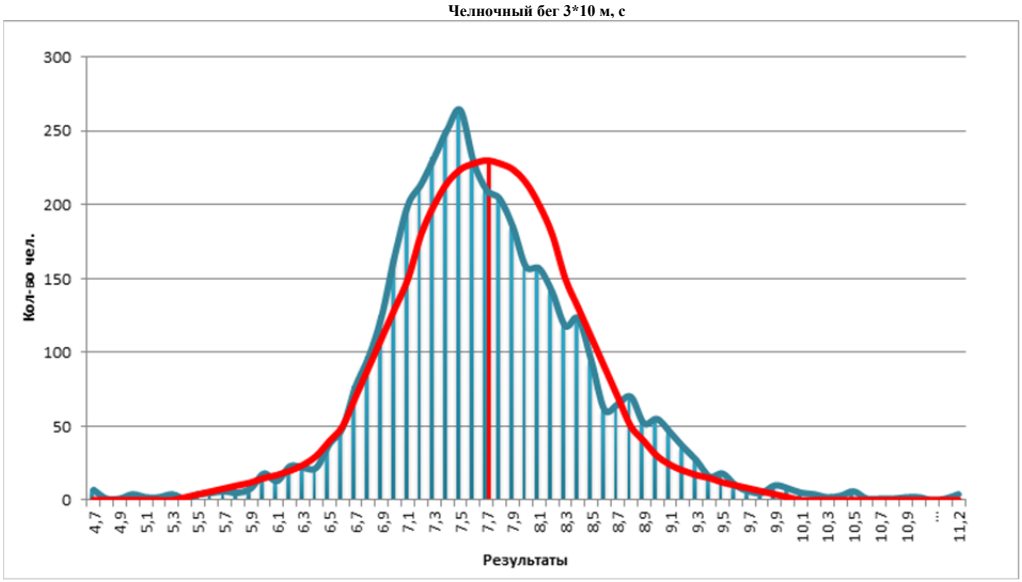
1. Уваров В. А., Булавина Т. А., Симонов В. Н. Анализ методов оценки физической подготовленности населения России и зарубежных стран // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе : материалы Всерос. науч.-метод. конф. / Рос. гос. ун-т нефти и газа (нац. исслед. ун-т) им. И. М. Губкина (30 янв. 1 февр. 2019 г.). М., 2019. С. 123–126.

2. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018–2021 гг. : приказ Минспорта России № 542 от 19 июня 2019 г. // ГАРАНТ [Электронный ресурс] : справочная правовая система.

Результат	Кол-во
4,7	7
4,8	1
4,9	1
5	4
5,1	2
5,2	2
5,3	4
5,4	1
5,5	4
5,6	5
5,7	6
5,8	5
5,9	8
6	18
6,1	13
6,2	23
6,3	22
6,4	22
6,5	38
6,6	49
6,7	77
6,8	97
6,9	125
7	166
7,1	200
7,2	214
7,3	232
…	
11,1	1

VI ступень ГТО (возраст 18–24 года, 2-й курс, муж.), 3997 чел.

Рис. 1



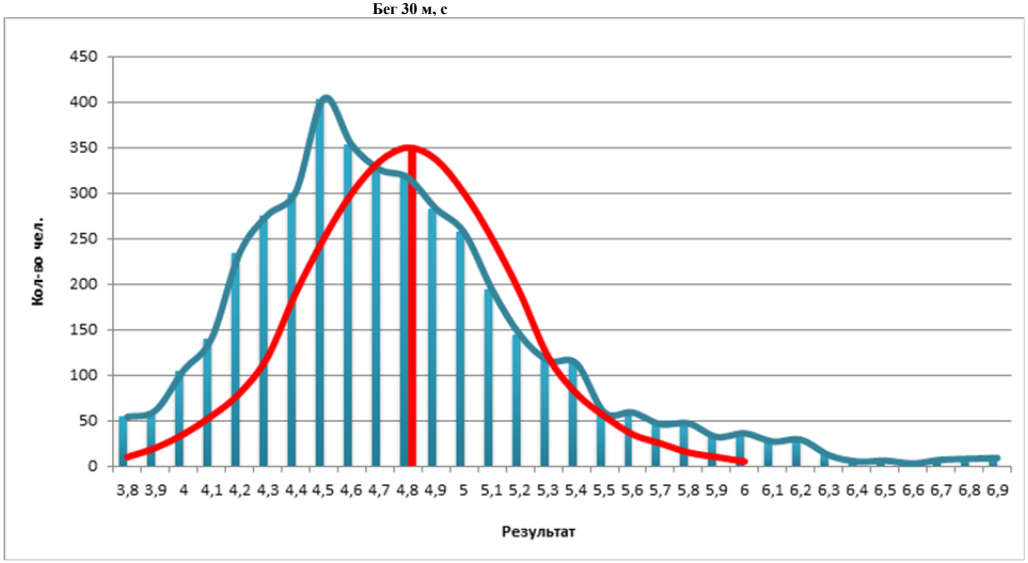
10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
6,8	7,1	7,2	7,4	7,5	7,7	8	8,2	8,7

Среднее арифм.:
7,69617

Результат	Кол-во
3,8	54
3,9	61
4	105
4,1	140
4,2	234
4,3	276
4,4	301
4,5	404
4,6	353
4,7	326
4,8	317
4,9	283
5	257
5,1	194
5,2	144
5,3	116
5,4	113
5,5	59
5,6	59
5,7	46
5,8	47
5,9	32
6	36
6,1	27
6,2	29
6,3	12
6,4	5
6,5	6
6,7	7
6,8	8
6,9	9

Рис. 2

VI ступень ГТО (возраст 18–24 года, 2-й курс, муж.), 4063 чел.



10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,1	5,4

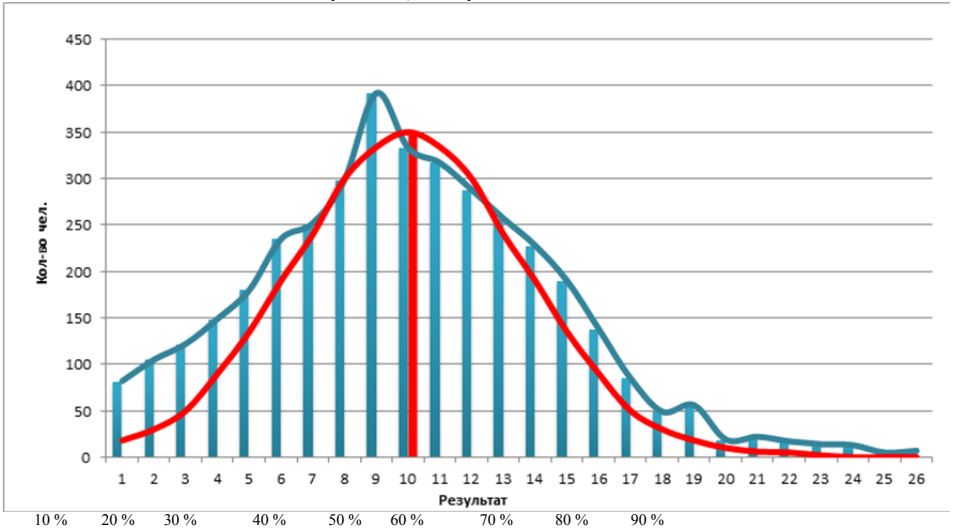
Среднее ариф.
4,75767

Рис. 3

Результат	Кол-во
1	82
2	105
3	122
4	149
5	180
6	235
7	252
8	299
9	392
10	333
11	317
12	288
13	257
14	228
15	190
16	138
17	85
18	49
19	56
20	19
21	22
22	17
23	14
24	13
25	5
26	7

VI ступень ГТО (возраст 18–24 года, 2-й курс, муж.), 3859 чел.

Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз



10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
16	14	13	12	10	9	8	7	4

Среднее ариф.

10,01814

3. 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. 2017. № 1 (3). С. 9–31.
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)» [Электронный ресурс]. URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/26430/. (дата обращения: 06.06.2019)

УДК 796.355.093.584-055.2

ЖЕНСКИЙ БЕНДИ: УСПЕХИ И ПРОБЛЕМЫ

Преподаватель **В. Б. Худяков**[1]
Преподаватель **В. В. Теплых**[2]
Старший преподаватель, аспирант **А. Ю. Колесникова**[1,3]

[1]Иркутский государственный университет, Иркутск
[2]Иркутский региональный колледж педагогического образования, Иркутск
[3]Иркутский национальный исследовательский университет, Иркутск

Рассматривается процесс поэтапного укрепления и развития женского хоккея с мячом в России. Выделены причины, оказывающие воздействие на развитие отечественного женского хоккея с мячом и результаты выступления сборной команды России на XXIX Всемирной зимней универсиаде 2019 г. в г. Красноярске.
Ключевые слова: хоккей с мячом, команда, Всемирная зимняя универсиада.

FEMALE BANDY, ITS SUCCESS AND CHALLENGES

Lecturer **Vladimir Borisovich Khudyakov**[1]
Lecturer **Veronica Vladimirovna Teplyih**[2]
Senior teacher, Postgraduate **Anna Yuryevna Kolesnikova**[1,3]

[1]Irkutsk State University, Irkutsk
[2]Irkutsk Regional College of Pedagogical Education, Irkutsk
[3]Irkutsk National Research University, Irkutsk

The article discusses the process of graduated strengthening and development of women's hockey in Russia. The reasons influenced the development of domestic women's hockey and the results of Russian national team playing at the XXIX World Winter Universiade in 2019 in Krasnoyarsk are highlighted.
Keywords: bandy, team, World Universiade.

Хоккей с мячом является одним из ведущих видов спорта в Приангарье. Нигде, ни в одном городе страны он не пользуется такой исключительной популярностью и любовью, как в столице Восточной Сибири. На протяжении последних пяти десятилетий на каждом матче ведущих клубов присутствуют десятки тысяч зрителей, чем не может похвастаться ни один город России. Лучшие хоккеистки страны и мира живут в Иркутске. Женская хоккейная команда «Рекорд», прославившая региональный и отечественный хоккей, – чемпионки страны, призеры и по-

бедительницы крупных международных соревнований – завоевала в последние десятилетия высочайший авторитет. Не случайно в состав сборной страны по бенди на Универсиаде 2019 вошли восемь девушек из Приангарья.

Однако данный вид спорта не получил должного освещения. Исходя из актуальности практически не изученной темы, целью данного исследования является анализ процесса поэтапного укрепления и развития женского хоккея с мячом в России.

8 марта 1898 г. принято считать днем рождения отечественного хоккея с мячом. К этому времени были разработаны единые правила игры в хоккей, состоялись первые официальные игры. В 1904–1906 гг. в Москве и Санкт-Петербурге появились первые женские команды. В соревнованиях они не участвовали, а проводили отдельные игры между собой (носившие чисто развлекательный характер.) Пресса тех лет писала о встречах женских команд довольно скупо, никогда не упоминался результат игры и даже победитель [1, с. 104].

Практически женский хоккей с мячом, как многие виды спорта в нашей стране, получили широкое развитие в 20-е гг. XX в. 27 июня 1923 г. Всероссийский центральный исполнительный комитет (ВЦИК) РСФСР принял постановление о создании Высшего совета физической культуры (ВСФК) при ВЦИК и его местных органах. Это был первый шаг на пути организации единой системы государственного управления физкультурным и спортивным движением в СССР. В этом же году было образовано спортивное общество «Динамо», стал функционировать Спортивный клуб армии, включились в работу по физкультурной работе отечественные профсоюзы. Повсеместно возникают кружки и клубы по физической культуре и многим видам спорта.

Женский хоккей с мячом впервые стал культивироваться в Москве в Центральном доме физкультуры (ЦДФК). В 1923 г. первые две женские команды явились вдохновляющим примером создания хоккейных команд в других городах и обществах. В январе 1926 г. официально открылся первый чемпионат г. Москвы среди женских команд [3, с. 8].

В этом же году хоккей с мячом был включен в программу Всемирной рабочей спартакиады. Была проведена первая Спартакиада народов СССР среди сборных команд союзных республик, городов Москвы и Ленинграда. В рамках этой спартакиады соревнования по хоккею были названы первенством СССР, в нем участвовали только две женские команды – сборные Москвы и Ленинграда. Москвички стали первыми чемпионками страны. Вскоре женские команды появились в Иванове, Петрозаводске, Нижнем Новгороде, Свердловске, Красноярске, Хабаровске, Иркутске, в ряде городов Украины. В 1935 г. было проведено Всесоюзное межведомственное первенство по хоккею, которое впоследствии стало называться первенством СССР. В нем приняли участие

мужские и женские сборные команды спортивных обществ. В том же году женские команды впервые разыграли первенство ВЦСПС. По-прежнему в нем участвовали только сборные Москвы и Ленинграда.

В Иркутск массовый хоккей также пришел после Октября. Рождение хоккея с мячом в Иркутске летописцы спортивной истории Приангарья относят к концу 1923 – началу 1924 г. Сведения об истории русского хоккея в Иркутске можно найти в сборнике В. А. Синявского «Хоккей с мячом – народная игра», в котором говорится: «Именно в это время докатившиеся до Восточной Сибири слухи о том, что в Москве и некоторых других городах появилась любопытная игра с «аглицким» названием – хоккей – обрели под собой реальную основу». Родоначальником иркутского хоккея считается Семен Яковлевич Бороздов, приехавший в Иркутск из Ленинграда. Это он познакомил жителей города с увлекательной игрой, был первым тренером в спортклубе «Спарта» и первым судьей. Образованнейший человек, блестящий эрудит, владевший в совершенстве шестью языками, С. Я. Бороздов, кроме того, считается и основоположником судейства по футболу и легкой атлетике в Приангарье [3, с. 9].

«В 1935 г. в городе была создана женская хоккейная команда «Динамо», капитаном которой избрали А. Г. Рязанцеву, замечательную спортсменку, увлекавшуюся, помимо хоккея, легкой атлетикой, волейболом, велоспортом, коньками, лыжами, верховой ездой. Не все девушки хорошо и уверенно, как Ариадна Рязанцева, бегали на коньках и управлялись с клюшкой. Но в физической подготовке недостатка не было – почти все девчата из «Динамо» регулярно и добросовестно занимались другими видами спорта. Четверо А. Самойлова, А. Сивкова, В. Белькова и Б. Мощицкая летом совершили 1500-километровый велопробег по маршруту Иркутск – Отпор (ныне Забайкальск).

В 1936 г. был проведен первый чемпионат СССР среди клубных команд, но только среди мужчин. О женских командах почему-то забыли. Вспомнили о них в следующем сезоне, когда стал разыгрываться Кубок СССР. Всего было проведено восемь розыгрышей почетного приза (1937–1941, 1945–1947 гг.). В сезоне 1947 г. розыгрыш Кубка РСФСР для женских команд был отборочным турниром для участия в Кубке СССР. В том же году женские команды впервые разыграли первенство ВЦСПС. Но опять только две – сборные Москвы и Ленинграда» [1, с. 105]. Следующий сезон начался для женского хоккея с неприятности – были отменены розыгрыши Кубков РСФСР и СССР.

Сейчас весьма непросто разобраться в причинах, приведших в итоге к свертыванию женского хоккея в нашей стране. Но одной из них, и быть может главной, оказалось сверх всякой меры насаждение хоккея с шайбой в тех коллективах, где традиционно играли в русский хоккей, пользовавшийся огромной популярностью среди населения.

Возобновленный розыгрыш Кубка ВЦСПС для женских команд в 1951 г. не смог компенсировать прежние крупномасштабные соревнования республиканского и всесоюзного характера: чемпионаты РСФСР, СССР, матчи на Кубок РСФСР и страны. А в сезоны 1955 и 1956 гг. не было проведено ни одного значительного турнира для женских команд [3, с. 10].

И хотя соревнования в ряде мест все же организовывались, судьба женского хоккея была решена. Попытки энтузиастов, лишенных поддержки высшего спортивного руководства, выстоять в критической ситуации были обречены на неудачу. Отдельные женские команды у нас сохранялись еще несколько лет, но и они распались.

События эти оказались огорчительными вдвойне. В первую очередь был, конечно же, неприятен сам факт «закрытия» женского хоккея, и, во-вторых, именно в эти годы женский хоккей с мячом вышел на международную арену, и появилась прекрасная возможность для контактов с хоккеистками Швеции и Финляндии, которые в ту пору стали активно осваивать бенди. Но в нашей стране наступил длительный период забвения женского хоккея с мячом.

Перелом наступил более чем через три десятилетия. В феврале 1986 г. состоялся международный турнир на призы газеты «Советская Россия». Сильнейшие команды приехали в Иркутск, повели борьбу за награды «малого чемпионата мира». И вдруг в перерыве между играми ведущих хоккейных держав на лед выкатываются… женщины в хоккейной амуниции. Показательный матч команд Иркутска и Новосибирска. Иркутские болельщики, порядком отвыкшие от выступлений женских команд, были по началу шокированы зрелищем, разыгрывавшемся на поле центрального стадиона «Труд». Если новосибирки еще имели какое-то представление о бенди, то иркутской команде было дней десять от роду. Правил как следует местные хоккеистки не знали, не говоря уже о тактике, технике. Правда, среди них были не просто девочки с улицы, а спортсменки: кто-то занимался коньками, кто-то лыжным спортом. Иркутянки проиграли 0:3, но с той игры и началась история женской хоккейной команды «Рекорд». Организатором и руководителем молодой команды был талантливый педагог, тренер и воспитатель Ромуальд Брониславович Гляудель, сумевший в короткий срок объединить в коллектив смелых и перспективных девушек, уже проявивших себя в спортивных баталиях. В основном составе закрепились А. Позднякова, В. Леснова, О. Ян До Ки, М. Донская, И. Синявская, Е. Валеева, Е. Темникова, Т. Назаренко, Е. Тарбеева, Е. Царькова, В. Сизова, О. Стрельцова, Т. Лешина… Вот как оценивает первые шаги команды вратарь, мастер спорта Татьяна Лешина: «Сезон 1987–1988 гг. мы провели достойно для дебютанток.

Завоевали третье место на Кубке ВЦСПС в Абакане, выиграв отборочный турнир первенства РСФСР, попали на финал в Новосибирск,

где, правда, заняли пятое место из шести команд. Но дело даже не в результатах – влюбились в бенди. Ухабин и рытвин на пути нашей команды было много, ведь мы были первопроходцами, а быть первыми – всегда сложно. Тем не менее команда держалась. Держалась за счет энтузиазма. Зарплат и премий игроки не получали. Хоккей с мячом был увлечением – но любимым. На всю жизнь запомнились сезоны 1988–1989 гг. После долгих и упорных тренировок к нам пришли победы. «Рекорд» стал бронзовым призером чемпионата Союза на финале в Среднеуральске и финалистом Кубка ВЦСПС. К тому же стали четвертой командой страны на Спартакиаде народов России. Но какой ценой нам далось это восхождение!» [1, с. 106].

Команда вскоре прочно вошла в число ведущих в чемпионате страны, с которой считались признанные лидеры из Москвы, Мурманска, Хабаровска, Красноярска.

Определенные трудности возникли с финансированием команды в тяжелые 90-е гг. XX в. Завод радиоприемников не смог содержать команду, которая оказалась на грани банкротства. К тому же по разным причинам покинули коллектив опытные ветераны. В это тяжелое время решающую помощь оказало производственно-коммерческое предприятие «Гефест». Радикально изменился состав команды, в котором тренерами стали работать опытные хоккеистки А. Позднякова и М. Белоусова.

Анализ процессов становления и развития женской хоккейной команды «Рекорд» показал, что из спонтанно организованной команды вырос лидер отечественного и зарубежного бенди.

Третий призер Кубка ВЦСПС 1987 г., чемпионата РСФСР 1988 г. Второй призер Кубка ВЦСПС 1988 г. Чемпион СССР 1991 г. среди девушек до 15 лет. Чемпион России 1997, 1998, 2000–2011 гг. Второй 1994, 1999 гг. и третий 1993, 1995 и 1996 гг. призер чемпионатов России. Обладатель Кубка России 1999–2001 гг., 2006–2011 гг. Второй призёр Кубка России 1993–1995. Чемпион России по мини-хоккею 1998–2001 гг., третий призер чемпионатов 1996 и 1997 гг. Обладатель Кубка России по мини-хоккею 1999 и 2001 гг.

Победитель Кубка мира среди девушек 1997 г. и 2000–2002 гг., бронзовый призер 1998 г. Обладатель Кубка мира среди женских клубных команд 2009. Второй 2004, 2008, 2010 гг. и третий 2005 г. призер Кубка мира.

В 2009 г. на чемпионате мира по хоккею с мячом среди девушек не старше 17 лет в составе сборной России участвовало 11 иркутских хоккеисток [3, с. 100].

Сборная команда России участвовала с 2004 г. в чемпионатах мира. В восьми турнирах неизменно побеждала сборная Швеции, а сборная России занимала второе место. И только в 2014 г. команда России заво-

евала титул чемпиона мира. Иркутская команда «Рекорд» несколько лет является базовой командой сборной России.

Хоккей с мячом был включен в программу соревнований Универсиады впервые. Зимняя универсиада в Красноярске – 29-я по счету. Соревнования проводятся с 1960 г., на территории СССР / России Зимняя универсиада проходила впервые. В женском турнире по хоккею с мячом принимали участие четыре команды: России, Швеции, Норвегии и США.

В состав сборной команды вошли представительницы Иркутска: вратари Анастасия Калаш и Татьяна Курносова, защитники Анна Леонович и Анастасия Старкова, полузащитники Анастасия Денисова, Ксения Кунц и Кристина Машинская, нападающий Ксения Пан.

На групповом этапе сборная команда России успешно выступила, в очередной раз предстояла встреча в финальном матче с традиционным соперником – хоккеистками Швеции. Сборная России вела в первом периоде матча 2:0, но уступила команде Швеции со счетом 3:5 [2, с. 14].

Полученный результат позволяет выделить ряд причин, которые оказали отрицательное воздействие на развитие женского хоккея с мячом в России.

Несмотря на то что профессиональный уровень игроков повысился, количество женских команд по хоккею с мячом в России, к сожалению, катастрофически сократилось. Так, при формировании сборной команды Швеции к участию во Всемирной зимней универсиаде участвовало 14 клубных команд, лучшие игроки вошли в сборную. Сборная команда России была сформирована на основе игроков пяти команд, это две команды из Иркутска – «Рекорд» и «Зенит», две команды из Московской области и команда из Екатеринбурга.

Существуют серьезные трудности, вызванные нехваткой качественных спортивных сооружений (искусственных ледовых площадок).

В заключение можно отметить, что женскому хоккею с мячом необходима активная поддержка со стороны государственных органов, местных физкультурно-спортивных структур. Одной из главных задач видится развитие массового детского хоккея с мячом в России, в частности для девочек. Кроме того, на всех этапах спортивной подготовки с командой должны работать грамотные руководители и профессиональные тренерские кадры.

Литература

1. Азербаев Э. Г. Иркутский спорт в XX в. Иркутск : Сфера, 2003. 512 с.

2. Спорт. Хоккей с мячом [Электронный ресурс]. URL: http://www.offsport.ru/hockey/bandy/.

3. Теплых В. В. Мы хотим всем «Рекордам» наши звонкие дать имена. Иркутск : Формат плюс, 2012. 102 с.

4. Физкультура [Электронный ресурс]. URL: http://fizkult-ura.ru/sci/bandy/1.

УДК 79

ОСНОВАТЕЛЬ ИРКУТСКОЙ ШКОЛЫ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ГЕОРГИЙ ИБЯТОВ

Кандидат педагогических наук **В. В. Шохирев**[1]
Студент **К. А. Ацута**[3]
Доцент **В. А.Чирков**[2]
Старший преподаватель **С. К. Москвитин**[2]

[1]Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск
[2]Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск
[3]Московская государственная академия физической культуры, Иркутск

Прослеживается жизненный путь Г. А. Ибятова – одного из основоположников иркутской школы греко-римской борьбы.
Ключевые слова: греко-римская борьба, спорт, физическая культура.

FOUNDER OF THE IRKUTSK GRECO-ROMAN WRESTLING GEORGE IBJATOV

Candidate of Pedagogical Sciences **Vadim Vladimirovich Shohirev**[1]
Student **Konstantin Andreevich Acuta**[3]
Associate Professor **Viktor Aleksandrovich Chirkov**[2]
Senior Lecturer **Sergei Konstantinovich Moskvitin**[2]

[1]Irkutsk State Medical University, Irkutsk
[2]Irkutsk State Transport University, Irkutsk
[3] Moscow State Academy of Physical Education, Moscow

The paper traces the journey of G. A. Ibjatova, one of the founders of the fight in the Irkutsk region.
Keywords: Greco-Roman wrestling, sports, physical culture.

Несмотря на то что Сибирь расположена очень далеко от Европы в этом краю часто рождались и рождаются яркие личности, проявившие себя в разных областях.

Одной из таких личностей является Георгий Александрович Ибятов. Он родился в 1908 г. в пос. Зима Иркутской губернии в крестьянской татарской семье. С ранних лет Георгий проявлял способности в различных народных играх и забавах. От природы он был физическим крепким, выносливым, быстрым и ловким. С юных лет Георгия привлекала гимнастика, лёгкая атлетика, но особенно классическая борьба (греко-римская). Он стал лучшим спортсменом в районе почти по всем культивируемым видам спорта и по предложению руководства начал работать учителем физической культуры в школе и тренировать гимнастов и легкоатлетов. Вскоре Георгия Ибятова как лучшего физкультурника района направили на обучение в Московский государственный институт физической культуры.

Георгий Александрович Ибятов, чемпион СССР 1935 г. по штыковому бою

Рис. Фото Г. А. Ибятова с Доски почета

Уже студентом он быстро вошел в число лучших спортсменов вуза. На одном из студенческих соревнований Георгия приметил многократный чемпион страны, в дальнейшем вице-президент Федерации борьбы СССР, заслуженный мастер спорта СССР Алексей Захарович Катулин. Под его руководством Ибятов прекрасно выступал, неоднократно завоевывая призы на первенствах Москвы, РСФСР, СССР. Одновременно с любимой борьбой Георгий проявлял себя в соревнованиях по штыковому бою. Этому прикладному виду спорта уделялось очень серьезное внимание в 30-х гг. в Красной армии и спортивных обществах. После окончания института в 1937 г. Георгий Ибятов был направлен в Казань главным тренером республики по борьбе и вскоре призван в Красную армию, где был сразу назначен начальником физической подготовки 86-й стрелковой дивизии Приволжского военного округа. На армейской спартакиаде 1938 г. подготовленная им команда показала отличный результат. Сам Ибятов стал победителем по классической борьбе, за что лично С. Буденным был награжден двуствольным охотничьим ружьём и патефоном с набором пластинок. В 1939 г. на Красной площади в Москве проводились Всесоюзные соревнования по штыковому бою на карабинах, где Георгий Ибятов снова победил и получил в награду именные часы из рук другого высшего командира – К. Е. Ворошилова.

С началом военных действий в Финляндии кадровый офицер Ибятов отличился в боях при штурме линии Маннергейма на Карельском перешейке. Тогда он получил свою первую боевую награду – медаль «За отвагу» за спасение командира.

В июне 1941 г. Георгий Ибятов служил в должности помощника начальника оперативной стрелковой дивизии на западе Белоруссии. В первые же дни войны подразделение Ибятова было окружено фашистами, сам он ранен и взят в плен. Несколько раз Георгий предпринимал попытки побега из лагеря для военнопленных, и одна из них увенчалась успехом. После бегства из лагеря сначала он воевал в рядах Сопротивления, а затем уже в рядах Красной армии дошел до Берлина. Но практически на подступах к рейхстагу Георгия Ибятова арестовали и поместили в фильтрационный лагерь для бывших военнопленных.

После освобождения из лагеря Георгий Ибятов находился под пристальным наблюдением НКВД и не мог найти постоянной работы. Только острая нехватка дипломированных тренеров по видам спорта, которую испытывала Иркутская область, позволила Георгию Александровичу Ибятову занять в 1946 г. должность завуча Иркутского техникума физической культуры. Переработав учебно-методическую документацию, он оптимизировал учебно-воспитательную, научно-методическую и исследовательскую работу техникума. Вскоре он стал директором Иркутского техникума физической культуры. Георгий Александрович был одним из основоположников методической направленности работы техникума, который явился центром не только спортивной деятельности, но и спортивной науки. Сам Ибятов регулярно выступал с лекциями, научными докладами и практическими разработками на многих конференциях, совещаниях и в средствах массовой информации. Специалисты в сфере физической культуры и спорта не только Иркутской области, но и страны высоко ценили Г. А. Ибятова как высокообразованного специалиста, опытного руководителя и профессионала. Директор техникума энергично на всех уровнях занимался популяризацией классической борьбы. Несмотря на свои 39 лет, он с блеском выступил на очередных зональных соревнованиях Сибири и Дальнего Востока, завоевав 1-е место. Возглавляя Областную федерацию классической борьбы, Ибятов стремился распространить этот вид спорта на всю территорию Иркутской области. Вскоре пришли первые успехи. В 1950 г. юношеская команда Иркутской области по классической борьбе завоевала 2-е место на зональных соревнованиях Сибири и Дальнего Востока, а несколько воспитанников Ибятова были включены в состав сборной РСФСР. В 1950-е гг. прославились иркутские борцы. Самым известным из них стал Константин Вырупаев, завоевавший в 1956 г. золотую олимпийскую медаль.

В 1965 г. к 20-летию Победы в Великой Отечественной войне Указом Президиума Верховного Совета СССР Ибятову Г. А. был торжественно вручен боевой орден Красной Звезды. Многолетний член президиума Федерации борьбы РСФСР, судья всесоюзной категории, Г. А. Ибятов всегда ратовал за проведение крупных турниров по разным ви-

дам спорта не только в европейских районах страны, но и в Сибири и на Дальнем Востоке. Благодаря его усилиям были созданы и успешно развиваются региональные центры греко-римской борьбы во многих городах Сибири: Омске, Новосибирске, Красноярске и др. Даже уйдя на заслуженный отдых, Г. А. Ибятов не перестал заниматься общественной деятельностью по пропаганде и развитию спорта среди всех слоев населения. В течение долгих лет до последних дней жизни он возглавлял на общественных началах Совет ветеранов физкультуры и спорта Иркутской области.

Ушел из жизни отважный солдат и отличный спортсмен Георгий Александрович Ибятов в 1989 г. Память о нем живет в сердцах не только его родственников и учеников, но и всех любителей единоборств, специалистов в сфере физической культуры и спорта, которую и представлял Георгий Ибятов.

Литература

1. Вост.-Сиб. правда. 1950. 12, 15 янв., 14 февр.
2. Вост.-Сиб. правда. 1950. 12, 25 июля.
3. Вост.-Сиб. правда. 1950. 5 марта, 25 июля, 3 сент.
4. Вост.-Сиб. правда. 1950. 8 июля, 23 авг., 5, 22 сент.
5. ГАИО. Ф. 2826. Оп. 1. Д. 5. Л. 222, 224.

РЕШЕНИЕ

Международной научно-методической конференции

«**Физическая культура и спорт:**

актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации»

под эгидой Координационного научно-методического центра

кафедр физического воспитания и спорта

Евразийской ассоциации университетов

(КНМЦ ЕАУ)

14 июня 2019 г. в Иркутском государственном университете состоялась Международная научно-методическая конференция **«Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации».**

В конференции участвовали представители профессорско-преподавательского состава зарубежных и российских вузов, вузов г. Иркутска, а также тренеры по различным видам спорта, студенты, аспиранты, преподаватели ИГУ.

На конференции обсуждались актуальные проблемы и современные перспективы развития физической культуры и спорта, вопросы психологической адаптации студентов в период обучения. Также были рассмотрены пути оптимизации учебно-тренировочных занятий с учетом новых методических тенденций и разработок, современные методики управления в сфере физической культуры и спорта.

В пленарных выступлениях было заслушано девять докладов с презентациями.

В ходе обсуждений и дискуссий было отмечено, что в последние годы, несмотря на проведение масштабных мероприятий по проблеме сохранения и укрепления здоровья молодежи, модернизации системы физической культуры, требуется увеличение сети физкультурно-оздоровительных баз, организация работы по формированию методико-практических навыков физического и спортивного совершенствования и подготовке к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Участники конференции предлагают одним из приоритетных направлений сохранения и приумножения здоровья молодежи считать развитие массовой физкультурно-оздоровительной работы; внедрение здоровьесберегающих программ, учитывающих содержание будущей профессиональной деятельности.

В целях реализации этого направления требуется создать оптимальные условия для формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, придать физкультурно-спортивной деятельности личную значимость и способствовать внедрению современных методов управления в деятельность физкультурных и спортивных организаций. Необходимо активизировать и усовершенствовать работу системы мониторинга физического развития и подготовленности студентов в вузе, обеспечить возможности выбора студентами занятий по различным видам спорта в соответствии с современными требованиями образовательных стандартов.