XXVIII

ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

Коломна
2018

XXVIII

HUMAN, HEALTH, PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN A CHANGING WORLD

Kolomna
2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ФГБНУ «Институт возрастной физиологии»

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

XXVII МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ «ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ» (МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ)

«HUMAN, HEALTH, PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN A CHANGING WORLD»

Коломна
2018

УДК 796 (063)
ББК - 75я431
Ч-39

Рекомендовано к изданию
редакционно-издательским советом «Государственного
социально-гуманитарного университета»

Ч-39 XXVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» [и др.] - Коломна: ГСГУ, 2018. – 292 с.
ISSN 2500-2503

В настоящий сборник вошли материалы научных исследований, присланные на научно-практическую конференцию по проблемам состояния здоровья и физического воспитания учащихся школ, средних учебных заведений, Вузов и рассмотренные редакционной комиссией. В прошедших конкурс работах отражается сегодняшнее состояние науки о физическом воспитании и спорте в РФ и анализируются пути совершенствования двигательной сферы детей, подростков, молодежи, улучшения состояния их здоровья. Конференция проходила с 29 сентября по 1 октября 2017 года. В её программе работало пять секций, на которых обсуждались следующие вопросы: 1) Аспекты состояния здоровья детей и учащихся; здоровьесберегающие технологии; 2) Физическая культура детей, подростков, учащихся и молодежи в современном мире; 3) Подготовка и переподготовка педагогических кадров по физической культуре; профессионально-прикладная физическая культура; 4) Перспективы подготовки спортивных резервов; 5) Теоретико-практические вопросы общей педагогики и человековедения.

Сборник предназначен для научных работников, учителей и преподавателей физического воспитания, методистов по оздоровительной физической культуре, врачей и специалистов по лечебной физкультуре, тренеров по спорту, студентов педагогических и физкультурных специальных учебных заведений.

Редакционная комиссия:

Отв. редактор - кан.пед.наук, проф. Прокудин Б.Ф. (Коломна);

члены коллегии - кан.пед.наук, доц. Андреанов М.В.(Коломна); кан.пед.наук, доц. Андреанова Н.В. (Коломна); кан.пед.наук, доц.Бакланов Л.Н.(Коломна); док.биол.наук, проф. Босенко А.И.(Украина); кан.пед.наук, проф. Голощапов Б.Р. (Москва); док.пед. наук, проф. Железняк Ю.Д.(Москва); кан.пед.наук, доц. Ефремова Е.В. (Коломна); кан.пед.наук, доц. Веселкин М.С. (Коломна); кан.пед.наук, доц.Ковачева И.А. (Коломна); Комаров А.В. (Москва); док.пед.наук, проф. Квашук П.В. (Москва); док.пед. наук, проф. Лях В.И. (Польша); док.пед. наук, проф. Максименко Г.Н.(ЛНР), док.пед. наук, проф. Никитушкин В.Г. (Москва); кан.пед.наук, доц. Перова Г.М. (Коломна); кан.пед.наук, доц.Полунина Т.И. (Коломна); док. матем. наук, проф. Прокудин А.Б.(Германия); Прокудина А.А. (Германия); док.биол.наук, проф. Сонькин В.Д. (Москва); док.пед. наук, проф. Тарасова Л.В. (Москва), док.пед. наук, проф. Усманходжаев Т.С. (Узбекистан), док.пед. наук, проф. Чепулинес А. (Литва), кан.пед.наук, доц. Швец Г.В. (Коломна).

ISSN 2500-2503

© Государственный социально-гуманитарный университет

СОДЕРЖАТЕЛЬНО-СТРАТЕГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЕДИНОЙ СИСТЕМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ШКОЛ ПОДМОСКОВЬЯ

Мазуров А.Б. – доктор исторических наук, профессор, ректор ГСГУ
Коптюбенко С.А. – кандидат медицинских наук, проректор ГСГУ
Леонова А.В.- кандидат педагогических наук, доцент
Вяликова Г.С. - доктор педагогических наук, профессор
Губанова Н.Ф. - кандидат педагогических наук, доцент
Яковлева Т.В. – кандидат педагогических наук, доцент
Государственный Социально-Гуманитарный Университет, г. Коломна РФ

SUBSTANTIVE AND STRATEGIC ASPECTS OF A UNIFIED SYSTEM OF EDUCATIONAL WORK OF THE SCHOOLS IN MOSCOW REGION

Mazurov A.B. - doctor of historical Sciences, Professor, rector SSHU
Koptyubenko S.A. - PhD, vice-rector SSHU
Leonova A.V. - Ph. D., associate Professor
Vyalikova G.S. – D.H., Professor
Gubanova H.F. - Ph. D., associate Professor
Yakovleva T.V. - Ph. D., associate Professor
State Socio-Humanitarian University, Kolomna, RF

Аннотация. В статье проанализирован воспитательный потенциал образовательной среды Подмосковья, выявлены трудности организации воспитательной работы в школе; определены необходимые условия и методологические подходы к созданию единой системы воспитательной работы в школах Московской области, предложенные наиболее эффективные формы.

Annotation. The article analyzes the educational potential of the educational environment of the Moscow region, the difficulties of organizing educational work in the school are revealed; the necessary conditions and methodological approaches to the creation of a unified system of educational work in the schools of the Moscow region are determined, and its most effective forms are proposed.

Ключевые слова : *воспитательный процесс, воспитательная система, воспитательная работа в школе.*

Key words: *educational process, educational system, educational work in school.*

В современных условиях модернизации общества и государства возрастают требования к личности, которая должна отличаться разносторонним

развитием, быть готовой и способной включиться в процесс преобразования действительности. В связи с этим насущной встает проблема *воспитания* как целенаправленного процесса взаимодействия воспитателя и воспитуемого, в результате которого формируются ценностные ориентиры и установки, положительные качества личности, характеризующие определенный уровень ее развития, определяющие «человеческое начало в человеке».

В «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва) (далее «Стратегия») отмечается, что «приоритетной задачей РФ в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины» [2].

Фактически данная «Стратегия» является программным документом, ориентирующим школы России, в том числе Подмосковья, на создание системы воспитательной работы, эффективность которой зависит от реализации таких методологических подходов как личностно-ориентированный, гуманистический, системно-деятельностный, аксиологический, культурологический, отношенческий, технологический и другие. При этом необходимо учитывать, что реализация системы воспитательной работы школ может быть успешной при соблюдении принципов целеполагания, субъектности, культуросообразности, событийности организации, волонтёрства, социальной инклюзии, воспитательной результативности (многоступенчатой иерархии организации и ответственности за конечный продукт) и других.

Анализ состояния воспитательной работы в школах Московской области свидетельствует о наличии комплекса проблем, требующих своего решения.

Во-первых, это некоторая формализация воспитательной работы в школе, что приводит к её низкой результативности. Об этом свидетельствует возросшее количество примеров конфликтных ситуаций и асоциального поведения в среде школьников. Вместо продуманной системы воспитательного взаимодействия нередко осуществляется «мероприятельнаяпедагогика». Будучи бессистемными, мероприятия такой «педагогики» не оказывают значительного влияния на ум и душу учащихся, не формируют у них привычку к совершению социально значимых поступков (нравственных, гражданско-патриотических, экологических и т.д.).

Во-вторых, современный этап характеризует известная трансформация характера взаимодействия семьи и школы. Часто потребительское отношение родителей к школе, ограничивающееся подготовкой ребенка к экзаменам и

поступлению в вузы, и отсутствие нормативно закрепленной «обязанности» родителя принимать участие в жизни школы превращают воспитательную работу для семьи помехой, так как она отнимает время у ребенка и требует определенных дополнительных усилий самой семьи на этапах подготовки и проведения внеклассных мероприятий. Школа, в свою очередь, не очень настаивает на таком сотрудничестве, поскольку в ее рейтинге не существует показателей совместной воспитательной работы. Классные руководители и заместители директора по воспитательной работе, посещая курсы повышения квалификации, часто игнорируют программы, направленные на рост воспитательной компетентности, так как критерии оценки воспитательной деятельности не заявлены в аттестационных документах.

В-третьих, сотрудничество школ, вузов, общественных организаций и инфраструктуры муниципалитета, которое формально обозначено, часто носит ситуативный, событийный, а не системный характер. Их потенциал используется не эффективно, и основная ответственность ложится на школу. К тому же сотрудничество школ с вузами ограничивается аспектом подготовки к ЕГЭ и профориентацией, а взаимодействие в области воспитательной работы или не налажено, или осуществляется на недостаточном уровне.

В-четвертых, влияние информационной среды на воспитание школьников нередко носит негативный характер, что объясняется излишней открытостью виртуального пространства и «нечистоплотностью» некоторых авторов контента, которые в угоду собственным политическим и экономическим амбициям жертвуют нравственностью и здоровьем современных российских подростков. Отчасти проблема заключается и в недостаточной информационной компетентности педагогов, которые «не успевают» за своими воспитанниками в скорости освоения современных социальных сетей и мессенджеров. В лучшем случае эта компетентность проявляется как компьютерная визуализация на занятиях (презентации, видео и т.д.) и в процессе использования электронного журнала. Воспитательный потенциал Интернета, в частности сайта школы и социальных сетей, практически не используется.

В-пятых, невысокий уровень педагогического менеджмента, который снижает качество воспитательной работы.Это объясняется тем, что ни в образовательных организациях общего или дополнительного образования, ни в органах управления образования муниципалитета нет конкретных лиц, которые несут ответственность за результат воспитательной работы с подростками (так называемая «персональная ответственность»). Кроме того, перегруженность педагогических коллективов разного рода заданиями, бумаготворчеством и тому подобным ограничивает возможность для организации системной содержательной воспитательной работы.

Эти и другие проблемы вызывают необходимость создания единой системы воспитательной работы школ Московской области с учетом специфики региона. Успешно функционировать такая система может при соблюдении ряда условий, в числе которых:

1. Определение эффективных направлений, видов и форм воспитательной работы в школе.
2. Уточнение функционала ответственных за воспитательную работу.
3. Повышение уровня воспитательной компетентности педагогов.
4. Вовлечение родителей как важных субъектов воспитательного процесса в практическую деятельность школы;
5. Целевое взаимодействие образовательных организаций разного уровня и направленности (школ, колледжей, вузов, организаций дополнительного образования);
6. Консолидация социальных институтов по вопросам воспитания подрастающего поколения.

Единая система воспитательной работы школ Московской области, по нашему мнению, должна быть основана на ведущих положениях «Стратегии», которые, в свою очередь, отраженыв новой редакции ФГОС основного общего образования. В этом документе личностные результаты школьника оцениваются с учетом основных направлений «Стратегии»: патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское, духовно-нравственное, трудовое, экологическое воспитание, приобщение к культурному наследию, физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Очевидно, что данные направления предполагают конкретизацию видов и форм воспитательной работы, которые будут наполняться содержанием, исходя из возможностей школы, ее традиций, развитости социальной среды, уровня воспитанности учащихся и степени подготовленности педагогических кадров. Обязательное условие – они должны носить универсальный,социально значимый характер, быть актуальными, интересными и содержательными.К таким видам и формам, которые могут быть использованы при реализации каждого направления, относятся волонтерство, «Школа самоуправления», проектная деятельность учащихся, «Виртуальная школа», «Шаг в будущее».

Волонтерство как форма бескорыстной помощи сегодня особенно важно для формирования общественного сознания, ответственности, добросердечности, активной гражданской позиции учащихся. Волонтерствоможет носить экологический, инклюзивный, общественно полезный или другой характер и как нельзя лучше будет соответствовать вектору, заданномуна 2018 год, который объявлен президентом России «Годом добровольца и волонтера». Об этом В.В.Путин торжественно сообщил на

церемонии награждения «Доброволец России» 6 декабря 2017 года. При правильной организации волонтерство способно решить многие воспитательные задачи, главное избегать формализма и «обязаловки».

Одной и эффективных форм воспитательной работы является *«Школа самоуправления»*, позволяющая формировать сообщество взрослых и детей,совместная деятельность которых направлена на воспитание лидерских качеств каждого члена, а также на развитие навыков самоорганизации. Главное в работе подобных «школ»– создание условий для включения всех ребят в различные виды деятельности по воспитательным направлениям. В обозримом будущем можно инициировать создание Подмосковного «Сириуса» для социально активных и талантливых подростков (по аналогии с федеральным).

Разные аспекты жизни воспитанника позволяет охватить *проектная деятельность учащихся*. Так, например, участие в проектах гражданско-патриотической направленности способствует развитию гражданской активности и сознательности учащихся, формирует ценностное отношение к своей Родине, активизирует работу отрядов социального шефства, ориентирует подрастающее поколение на ценности отечественной культуры, прививает детям чувство гордости за свою страну. Участие в проектах спортивно-оздоровительного направления позволяет блокировать рост детского травматизма, содействует здоровому образу жизни подростков, формирует культуру здоровья, потребность в занятиях физической культурой и спортом.Проекты познавательного направления модернизируют образовательный процесс школы, способствуют достижению качественных результатов в обучении, формируют ответственность детей перед обществом, государством, родителями, самими собой.Проектная деятельность в области трудового воспитания помогает сформировать адекватное представление об общественно полезном труде, способствует осознанию общественной и личной значимости труда, перспектив своего участия в нем и т.д.

Одной из инновационных форм является *«Виртуальная школа»*, представляющая собой комплекс современных информационных, дидактических и методических технологий для создания образовательной коммуникативной среды, которая расширит и дополнит традиционную систему.Ее значение заключается в том, что она предполагает создание зоны интеллектуального и воспитательного досуга на школьных сайтах и расширение в существующих социальных сетях групп организаций дополнительного образования, а также региональных и муниципальных центров воспитания. Сеть ВКонтакте предоставит возможность для создания официальных и неформальных сообществ учеников по интересам. Инстаграм позволит организовать каналы новостей класса о внеклассных мероприятиях, а на

Фейсбуке реально размещение страниц сообществ, ответственных за воспитательную работу.

Несомненно, значимым и перспективным способом воспитательной работы является такая форма как *«Шаг в будущее»,* способствующая профориентации подростков (в том числе с ОВЗ). Она позволит школьникам попробовать свои силы в рамках олимпиад, конкурсов и соревнований, школьного абилимпикса, что поможет школьникам более осознанно подойти к выбору будущей профессии.

Уточняя перспективы участия Управления образования муниципалитета в воспитательной работе школьников, следует пересмотреть функционал заместителей начальника управления с целью выделения должности по контролю за организацией и результатом воспитательной работы в школах. Возможно, в его компетенцию будет входить централизованное заключение договоров о сотрудничестве школ с социальными институтами и общественными организациями региона и муниципалитета.

Стимулирование школы на систематическую, грамотно выстроенную воспитательную работу возможно за счет повышения удельного веса показателей воспитательной работы в школы. Мотивировать классных руководителей, заместителей директора по воспитательной работе и педагогов-организаторов можно увеличением количества баллов за эффективность воспитательной работы при аттестации. При этом аттестационные комиссии работников школ должны «поощрять» выбор педагогами курсов повышения квалификации воспитательной направленности.

Важным шагом привлечения семьи к сотрудничеству со школой в воспитательной работе может стать внесение в Устав образовательной организации пункта об *обязательности* участия родителей в воспитательной работе школы, увеличение доли совместных с ними общешкольных воспитательных мероприятий, возрождение родительских лекториев, способных оказать своевременную помощь семьям на различных этапах взросления детей.

Одну из ключевых позиций в воспитательной работе с подрастающим поколением должны занимать вузы и колледжи, участие которых во взаимодействии со школами должно носить координирующий и консультирующий характер. Такое взаимодействие необходимо осуществлять по следующим направлениям:

- совместная подготовка учащихся к выбору профессии в процессе профессионального консультирования;
- переподготовка кадров, включающая в себя повышение уровня воспитательной компетентности классных руководителей и заместителей

директора по воспитательной работе (на факультетах повышения квалификации и профессиональной переподготовки);

- осуществление совместных проектов по подготовке и проведению активных форм работы студентов и школьников (по направлениям: познавательное, исследовательское, эколого-краеведческое, культурно-досуговое и др.);
- воспитательные экспериментальные площадки вузов на базе школ и др.

В настоящее время ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» имеет определенный опыт сотрудничества вуза и школы, заключающийся в совместном руководстве введенной с первого курса непрерывной педагогической практикой. В «ГСГУ» определены должности заместителей деканов по педпрактике, которые курируют деятельность студентов в образовательной и воспитательной жизни школ юго-востока Подмосковья. В процессе практики у студентов формируется особая социальная позиция, которая помогает им «качественно и ментально обусловлено вести образовательный процесс в школе, направляя развитие национального, гражданского самосознания ребенка в нужное русло (осознание себя среди других людей, в мире природы и рукотворных объектов) [1, с.384].

Решающую роль в обеспечении результативности системы воспитательной работы в регионе, эпицентром которой являются ребенок и семья, может сыграть по-новому продуманная структура взаимодействия субъектов социально-педагогического процесса, включающая Министерство образования Московской области, управление образования муниципалитета, школы, региональные центры воспитания, вузы, профессионально-педагогические сообщества (например, Ассоциация учителей Подмосковья) на фоне четко определенной социокультурной среды региона, в целом, и муниципалитетов, в частности.Традиционная схема взаимодействия субъектов воспитательного процесса нуждается в пересмотре степени участия каждого её элемента (См. рисунок 1).

Опрос директоров школ юго-востока Московской области, отражающий степень сотрудничества социальных институтов и субъектов инфраструктуры муниципалитета со школами, показывает, что традиционно более высокий процент участия демонстрируют организации дополнительного образования и учреждения культуры. Участие других (МВД, МЧС, ЦРБ и др.) незначительно или фрагментарно (Рисунок 2). Недостаточная совместная работа именно с этими субъектами социума ведет к росту асоциального поведения детей и подростков, в то время как направления и формы возможного сотрудничества чрезвычайно многообразны.

Рисунок 1. *Структура взаимодействия участников воспитательного процесса*

Следует подчеркнуть, что сегодня появились разнообразные ассоциации педагогических работников, способствующие повышению активности своих участников в социально значимой работе. Так, например, «Ассоциация социальных педагогов и педагогов-психологов Московской области», основанная по инициативе Министерства образования Московской области при поддержке Государственного социально-гуманитарного университета (г.о.Коломна, руководитель проф. М.А.Ерофеева), через сетевое взаимодействие готова предоставить базу данных и методических разработок, доступных для использования при решении возникающих проблем и ситуаций. Это особенно актуально для школ со «сложным» контингентом (по статистике Ассоциации, в Подмосковье около 300 школ находятся в «зоне социального риска») и для школ, в которых нет социального педагога или психолога.

Региональные и муниципальные центры воспитания различной направленности, в том числе гражданско- и военно-патриотической, осуществляют большую воспитательную работу, но часто сотрудничают со школами лишь опосредованно (часть школьников является членами этих организаций). В то время как подобная кооперация помогла бы решить целый ряд насущных проблем: во-первых, осуществлять систематическое, а не фрагментарное гражданское и военно-патриотическое воспитание; во-вторых,

положительно влиять на подготовку подростков к службе в армии; в-третьих, компенсировать недостаток мужского влияния на детей и подростков,

***Рисунок 2**. Взаимодействие школ с инфраструктурой муниципалитета*

воспитывающихся в семьях без отца или имеющих пример асоциального мужского поведения.Огромное количество «трудных» подростков смогут направить свою энергию в русло занятий спортом и преумножения славы своей малой родины. Известно, что в каждом подмосковном муниципалитете есть такие центры (клубы). Это во многом обусловлено историческими особенностями развития Московской области. В Коломне накоплен огромный опыт работы таких организаций. Это и молодёжный центр «Славяне», и православный военно-патриотический клуб «ПЕРЕСВЕТ», и юношеские военно-патриотические клубы «Тайфун» и «Витязь», и детско-юношеский военно-спортивный клуб «Торнадо» [3, с.625]. Договоры о сотрудничестве с центрами воспитания художественно-творческого, экологического и других направлений могут способствовать организации содержательной внеурочной деятельности (в соответствии с требованиями ФГОС). Особенно это касается школ, работающих в две смены, не имеющих квалифицированных кадров или достаточного количества аудиторий для качественного, не формального осуществления внеурочной воспитательной работы.

Воспитательный потенциал социокультурной среды Подмосковья и каждого муниципалитета огромен, но некоторые из ее элементов используются недостаточно.Встает вопрос о необходимости повышения мотивации участия

школьников в социально значимой активной деятельности. В качестве одного из стимулов, который позволит сделать участие в школьной и общественной жизни систематическим и заинтересованным, выступает *рейтингование* социальных достижений учащихся (в рамках одной школы с возможным выходом на муниципальный рейтинг). Результатом нахождения в верхних строчках такого рейтинга может стать вручение выпускнику вместе с аттестатом об образовании *аттестата социальной активности*, который позволит получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в высшие учебные заведения, подведомственные Министерству образования Московской области. Такая возможность прописана в Правилах приема в высшие учебные заведения России (п.44 (5)).

Планируемые результатыреализации единой системы воспитательной работы в школах МО предполагают:

- учёт в рейтинге школы показателей воспитательной работы;
- использование современных технологий в воспитательном процессе (в контексте концепции гражданского и информационного общества);
- рост воспитательной компетентности педагогов;
- повышение удовлетворенности участников воспитательного процесса (педагогов, детей, родителей) жизнедеятельностью школы;
- снижение рисков асоциального поведения подростков;
- увеличение числа школьников, получивших аттестат социальной активности;
- создание единой муниципальной системы воспитательной работы под началом Управления образования.

Представленные результаты реализации единой системы воспитательной работы в школах Московской области можно оценить, сравнить между собой и проследить динамику к увеличению или уменьшению показателей, что позволит быть более объективным в ее оценке.

Литература.

1. Губанова Н.Ф. Методические аспекты формирования социальной позиции студентов в процессе педагогической практики/Профессионализм педагога: компетентностный подходв образовании. – М.: МАНПО. – Ярославль: Ремдер, 2015. – С. 383 – 385.
2. «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва) - http://government.ru/docs/18312/
3. Яковлева Т.В. Учет региональных особенностей Подмосковья в гражданско-патриотическом воспитании молодежи / Государственные образовательные стандарты: проблемы преемственности и внедрения. Материалы

всероссийской научно-практической конференции, 17 апреля 2015г. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – 778с. (С.623-627)

References

1. Gubanova N.F. Metodicheskiye aspekty formirovaniya sotsial'noy pozitsii studentov v protsesse pedagogicheskoy praktiki / Professionalizm pedagoga: kompetentnostnyy podkhodv obrazovanii (Methodical aspects of the formation of the social position of students in the process of teaching practice / Teacher's professionalism: a competence-based approach to education). – M.: MANPO. – Yaroslavl': Remder, 2015. – S. 383 – 385.

2. «Strategiya razvitiya vospitaniya v RF na period do 2025 goda» ("Strategy for the development of education in the Russian Federation for the period up to 2025") (rasporyazheniye Pravitel'stva Rossiyskoy Federatsii ot 29 maya 2015 g. N 996-r g. Moskva) - http://government.ru/docs/18312/

3. Yakovleva T.V. Uchet regional'nykh osobennostey Podmoskov'ya v grazhdansko-patrioticheskom vospitanii molodezhi / Gosudarstvennyye obrazovatel'nyye standarty: problemy preyemstvennosti i vnedreniya (Consideration of regional peculiarities of the Moscow region in civil-patriotic education of young people / State educational standards: problems of continuity and implementation). Materialy vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, 17 aprelya 2015g. - Arzamas: Arzamasskiy filial NNGU, 2015. – 778s. (S.623-627)

УДК 159.98

ПСИХОИММУНОЛОГИЯ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ РЕВМАТОИДНЫХ НАРУШЕНИЙ

Арпентьева М. Р. [1]**-** доктор психологических наук, доцент, член-корреспондент Российской академии естествознания (РАЕ),
[1]Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга
[1]Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск, Российская Федерация

PSYCHOIMMUNOLOGY: A MODERN LOOK AT THE CAUSES AND CONSEQUENCES OF RHEUMATOID DISORDERS

Arpentieva M. R. [1] **-** Dr. Hab., Associate Professor, corresponding member of the Russian academy of natural sciences (RANS),
[1]Tsiolkovskiy Kaluga state University, Kaluga, Russian Federation,
[1] Ugra State University, Khanty-Mansiysk, Russian Federation
E-mail: mariam_rav@mail.ru

Аннотация. Ревматоидные и иные иммунные нарушения человека – яркий пример психосоматических заболеваний. Психосоматическим расстройством называют клинически определенную группу симптомов или поведенческих признаков, которые в большинстве случаев причиняют страдания и препятствуют личностному функционированию человека. Перенапряжение и стрессы человека провоцируют, усиливают и препятствуют выздоровлению в случае иммунных заболеваний. Психология иммунных нарушений человека есть область знаний и умений, объединившая в себе опыт иммунологии и психосоматической медицины с опытом психологии и психотерапии: психологический статус людей с иммунными и аутоиммунными нарушениями, имеет ряд особенностей. Человек нуждается в контакте с другими людьми, однако, он способен быть собой лишь тогда, когда контакт и уход гармоничны. Дисбаланс возникает, если человек и группа одновременно испытывают разные потребности, но не способны решить, какая потребность важнее. Когда потребности конфликтны, человек нуждается в принятии определенного и удовлетворяющего его решения, в том числе остаться или уйти. Но, если его не удовлетворяет принятое решение, и он не может ни остаться, ни уйти, это отрицательно действует на него и окружающих. Пытаясь разрешить порой «неразрешимые» ситуации и доказать кому-то что-то, люди теряют силы, которые должны были бы потратить на достижение иных целей, реализацию иных проектов и построение иных отношений. Человек нуждается в том, чтобы выбросить из своей жизни все ненужное, лишние желания. Выраженность и

характер расстройства определяется степенью отклонения в сфере основных критериев здоровья человека как целостности: самопонимание как осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности разных частей своего я»: физического, психического, духовного; понимание мира как переживание и представление о постоянстве и изменчивости мира, идентичности и различности переживаний в однотипных ситуациях; саморефлексия как принятие и критичность к себе и к своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам; самоподтвержденность как соответствие (адекватность) психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям; самоуправление как способность управления собой в соответствии с собственными, внутренние ими, и с внешними, социальными нормами, правилами и законами; самопроектирование как способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать планы; гибкость как способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств. Однако, не все психологические реакции при иммунных нарушениях являются негативными: происходит переориентация с жизнеотрицания и самоотрицания к жизнеуверждению и самоутверждению.

Abstract. Rheumatoid and other immune disorders are a vivid example of psychosomatic diseases. Psychosomatic disorder was define as a clinically defined group of symptoms or behavioral symptoms, which in most cases cause suffering and interfere with personal functioning. Overexertion and stress provoke, intensify and impede recovery in the case of immune diseases. The psychology of immune disorders is a field of knowledge that combines the experience of immunology and psychosomatic medicine with the experience of psychology and psychotherapy: the psychological status of patients with immune and autoimmune disorders has a number of characteristics. A person needs to communicate with other people; however, he is able to be himself only when contact and care are harmonious. An imbalance occurs if a person and a group at the same time have different needs, but are not able to decide which need is more important. When needs are conflict, a person needs to make a specific and satisfying solution, including staying or leaving. But, if he is not satisfied with the decision, and he can not either stay or go, it negatively affects him and others. Trying to solve sometimes "insoluble" situations and prove to someone something, people lose their strength, which should have been spent on achieving other goals, implementing other projects and building other relationships. A person needs to throw out of his life all unnecessary, superfluous desires. The severity and nature of the disorder is determined by the degree of deviation in the sphere of the basic criteria of human health as integrity: self-understanding as the awareness and sense of continuity, constancy and identity of different parts of one's self: physical, mental, spiritual;

understanding of the world as an experience and idea of the constancy and variability of the world, identity and difference in experiences in the same type of situations; Self-reflection as acceptance and criticality to oneself and to one's own mental product (activity) and its results; Self-affirmation as conformity (adequacy) of mental reactions to force and frequency of environmental influences, social circumstances and situations; Self-management as the ability to manage oneself in accordance with their own, internal to them, and with external, social norms, rules and laws; Self-projecting as the ability to plan your own life activities and implement plans; Flexibility as the ability to change the way of behavior depending on the change of life situations and circumstances. However, not all psychological reactions in immune disorders are negative: there is a reorientation from life-negation and self-negation to life-support and self-affirmation.
Ключевые слова: *иммунные нарушения, ревматоидные болезни, психология иммунных нарушений, стресс, жизнеотрицане, самоотрицание, психосоциальная помощь, взаимопонимание, психологическое консультирование, психотерапия.*

Key words: *immune disorders, rheumatoid diseases, psychology of immune disorders, stress, life-neglect, self-negation, psychosocial assistance, mutual understanding, psychological counseling, psychotherapy.*

Введение. Ревматоидные заболевания – системные нарушения состояния тканей со сложным аутоиммунным патогенезом. Обычно исходят из предположения о том, что ревматоидное заболевание возникает в результате инфекции, вызывающей нарушения иммунной системы у генетически предрасположенных людей. При его возникновении и развитии образуются « иммунные комплексы» (состоящие из разных из антител, вирусов и т.д.), которые оседают в тканях и приводят к повреждению суставов. Но неэффективность лечения ревматоидных нарушений антибиотиками , однако, говорит о неточности данного предположения. Лечение фокусируется обычно в основном на облегчении боли, замедлении развития заболевания и восстановлении повреждений с помощью физиотерапевтического, медикаментозного или хирургического вмешательства. Раннее обнаружение заболевания способно значительно сократить вред, который может быть нанесён суставам и другим тканям. Наследственная склонность к аутоиммунным реакциям повышает риск заболевания: клетки-защитники, вместо того, чтобы активно диагностировать чужеродные бактерии, грибы, вирусы, и уничтожать их, начинают атаковать собственные здоровые клетки [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10].

Цель исследования – изучение психологических причин и последствий ревматоидных заболеваний: анализ психологических причин и последствий иммунных нарушений, возможностей и ограничений психологической помои пациентам с иммунными и аутоимунными нарушениями, раскрытие жизнеутверждения как ведущего психологического аспекта профилактики и излечения иммунных нарушений .

Методы исследования. В работе реализовано теоретическое исследование психологических аспектов иммунных нарушений: обобщены данные классических и современных исследований в области иммунопсихологии.

Результаты исследования и их обсуждение. Провоцируют ревматоидные заболевания, как и все остальные заболевания человека, перенапряжение и стрессы. Проблемы с суставами указывают на нерешительность или неуверенность в себе, на усталость и нежелание действовать. Суставы символизируют смену направлений в жизни и легкость этих движений. Чувство, что тебя не любят, критика себя и других, обиды, подавление гнева, злости и ненависти, желания ударить и неумение сказать «нет» соседствуют с обвинениями других в том, что человека эксплуатируют. Люди с больными суставами всегда и во всем стремятся быть совершенством, строги к себе, не дают себе остановиться или расслабиться, не умеет выразить свои желания и потребности, поэтому досада, злость, горечь, жесткость и непреклонность, упрямство и чувство собственной важности, желание что-то «представлять из себя» и желание доказать свою нужность и состоятельность, несгибаемость, жажда власти и желание отомстить разряжаются в собственном теле человека в форме воспалительных процессов, ждут высвобождения, признания и принятия [11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20]. Окружающие также обычно не оправдывают его ожидания, он переживает разочарование, горечь и обиду, а отчаяние от безрадостного труда приводит к первым признакам заболевания повседневная деятельность также обычно приносит одни страдания – человек обездвиживается. И это становится часто просто невыносимой ношей. Больной блокирует свои суставы и двигается все меньше и меньше. Для людей важно научиться говорить «нет», если это необходимо и перестать критически относится к проявлению силы. Нужно в корне изменить свое представление о жизни, гармонизировать ее: разочарование и гневливость приводит к деструктивным изменениям в суставах, а отчаяние и обидчивость стимулируют воспалительные процессы и рост чувствительности и боли в суставах; напористость и категоричность приводят к чрезмерному увеличению солей в суставах, а нерешительность вызывает снижение активности суставов; критицизм – к снижению иммунитета в суставах, а негативный настрой вызывает

аутоимунные процессы и разрушение суставной ткани; безделие снижает силу и стабильность суставов и влечет болезненность и усталость, а страстный труд вызывает чрезмерное увеличение напряжения суставов что истощает их и утомляет. Учеными выделяются ряд контекстов ревматоидных нарушений – психосоматический (в аспекте этиопатогенеза, психологические черты, специфические для больных, могут быть причиной заболевания или его экзацербаций) и соматопсихический (в аспекте последствий и осложнений ревматоидных нарушений) [14; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33], однако в последние годы возрастает осознание многофакторной природы заболевания, осуществляются междисциплинарные исследования [34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42]. «Ревматоидной личности» свойственны критические и ограничительные тенденции в отношениях с собой и другими, конформизм и консерватизм, морализм и высокая требовательность, чрезмерная конкретность и ригидность, отсутствие фантазии и повышенная потребность в физической работе, попытки удержать негативные импульсы и страх выразить их приводят к ригидности и неспособности проявлять чувство злости, агрессию и т.д., трудностям в общении со значимыми близкими людьми – проявляется патогенное значение блокированной экспрессии аффекта [40]. Часто фиксируется наличие выгоды от заболевания: люди не хотят или не умеют отстаивать свои потребности, избегают таких ситуаций и используют симптомы для привлечения внимания и заботы окружающих, а также (скрывая враждебность), – чтобы заставить близких испытывать вину [14; 24].

В целом ревматоидные и иные иммунные нарушения относятся к разряду типичных психосоматических расстройств /нарушений. Психосоматическим расстройством называют клинически определенную группу симптомов или поведенческих признаков, которые в большинстве случаев причиняют страдания и препятствуют личностному функционированию. Выраженность и характер расстройства определяется степенью отклонения в сфере основных критериев здоровья человека как целостности:

1. самопонимание как осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности разных частей своего я»: физического, психического, духовного;
2. понимание мира как переживание и представление о постоянстве и изменчивости мира, идентичности и различности переживаний в однотипных ситуациях;
3. саморефлексия как принятие и критичность к себе и к своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;

4. самоподтвержденность как соответствие (адекватность) психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

5. самоуправление как способность управления собой в соответствии с собственными, внутренние ими, и с внешними, социальными нормами, правилами и законами;

6. самопроектирование как способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать планы;

7. гибкость как способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Лечение иммунных и аутоиммунных заболеваний может быть одним из наиболее стрессовых периодов в жизни. Процесс исцеления включает решение ряда проблем и преодоление серии препятствий. Взрослые и даже дети начинают понимать, что не может быть краткосрочной и простой «коррекции» и «реабилитации», нужно радикальное изменение жизни и отношения к ней, отказ от жизнеотрицания и восстановление гармоничных отношений с собой и людьми. Для этого с пациентами и их семьями могут и должны, помимо врачей, работать специалисты в области психологии и психиатрии. Нарушения иммунитета, защитных механизмов защиты организма – одни из наиболее серьезных нарушений в организме, связанные с комплексом нарушений в социальном и психологическом бытии: как на уровне причин заболеваний, так и на уровне их последствий. Этими аспектами занимается психосоматика или психосоциальная медицина. Психология иммунных нарушений (psychology of immune disorders) – область знаний, объединившая в себе опыт иммунологии и психосоматической медицины с опытом психологии и психотерапии: психологический статус больных иммунными и аутоиммунными нарушениями имеет ряд особенностей [19; 25; 30]. С одной стороны, иммунные заболевания обычно возникают по причине чрезмерной психологической нагрузки и стресса, а также инфицирования ослабленного организма и/или сбоев внутри организма, спровоцированных переутомлением и внешними инфекциями, а, с другой стороны, как и иные болезни, они всегда имеют свои «психологические аспекты» (осознание и переживание своей болезни, поведение больного и т.д.) [20; 29; 35]. Примером являются исследования R.G. Hamer в 70-е годы XX века и его «Новая немецкая медицина» (German new medicine, GNM), описанный им и названный в честь сына «синдром Д. Хаммера» («D. Hamer syndrome», DHS»), а также «железный закон рака» («iron rule») и другие четыре «биологических закона» (five biological laws), которым, по его мнению, ничего не может противостоять. Каждое раковое заболевание начинается с DHS, жесточайшей психической травмы, выражающейся в крайне драматическом виде стресса, для человека –

самого драматического и острого конфликта, когда-либо случавшимся с ним и переживаемого им в одиночестве [25]. Содержание психологического конфликта /стресса задает местоположение появления фокуса активности в головном мозге, которое можно увидеть в компьютерной томографии как набор концентрических колец, называемых «очагами или фокусами Р.Г. Хамера», которые соответствуют местоположению болезни в теле. Фокус Р. Хамера — специфическая область мозга, под влиянием психической травмы страдающая серьёзными нарушениями и, вследствие этого, индуцирующая пролиферацию (размножение) канцерогенных клеток в орган, связанный с данным участком мозга. Последующее развитие конфликта определяет развитие как фокуса, так и болезни. В тот момент, когда конфликт благополучно разрешен, происходит инверсия полярности и мозговые нарушения, исправляются, формируя некоторую отёчную область. В этот перод анархично размножающиеся клетки, в связи с неправильной кодировкой мозгового компьютера, перестают иннервироваться этой ошибочной кодировкой. В итоге рост опухоли приостанавливается. Обратный процесс реверсирования сопровождается возникновением отёчности в области опухоли, а также асцитом (скоплением жидкости), более или менее интенсивными болями. Повинуясь перестроенным нервным сигналам, организм начинает длительную фазу перестройки с формированием отёчных областей во всех проблемных частях организма, возвращаясь к нормальному сну, аппетиту, хотя слабость и усталость, свойственные при ваготонии (нарушения вегетативной нервной системы), могут привести к ошибкам в диагностике. Во время восстановительного периода могут возникать различные типы церебральных осложнений, в зависимости от длительности разрешения конфликта и локализации фокуса Р. Хамера. В целом, по его мнению, то, что установленная медицина называет «болезнью», на самом деле не существует, но является «специальной осмысленной программой природы» (sinnvolles biologisches sonderprogramm) совладания [25]. Поэтому некоторые методы лечения, такие как химиотерапия или обезболивающие препараты, могут быть смертельно опасны. Для многих типов иммунных заболеваний свойственно выраженное снижение качества жизни, объясняемое социально-психологическими факторами (включая связанное с заболеванием изменение места и роли в социальной жизни), для пациентов типичны тревожно-депрессивные состояния, поэтому пациенты менее внимательны к лечению и нестабильны как к лечении так и в других сферах жизни. Основной психосоциальной причиной нарушений иммунитета выступают деформации отношений с собой и другими людьми: отсутствие или деформированность взаимоотношений любви и привязанности, одиночество и страдания, неприятие которых рождает претензии и себе и миру, страх и гнев в отношении себя и

других людей, жизни в целом, переживания чувства вины и нежелания прощать себя и других людей, Бога и «несправедливое», приносящее страдания и не соответствующее ожиданиям мироздание, и, в конечном счете, отрицание жизни. Люди, страдающие иммунными нарушениями, в силу тяжести и интенсивности нарушений нередком впадают в депрессию и чрезвычайно остро реагируют на ту или иную кризисную, трудную ситуацию (в том числе, связанную с проблемами оперативного вмешательства), отказываются от общения и отношений с людьми, от самих себя из-за страха сильных переживаний [19; 21; 22]. Постоянное напряжение негативно сказывается на течении основного и сопутствующих заболеваний. В результате даже небольшой и «позитивный» стресс (например, неожиданное приятное событие) может спровоцировать иммунную катастрофу. Однако, не все психологические реакции при иммунных нарушениях являются негативными [5; 8; 14; 31]. Многие больные, особенно в стабильном состоянии, ремиссии, находят особый смысл в своем заболевании, например, новое понимание жизни, повышение самопринятия и принятие мира, утверждение жизни [1; 2; 6; 13]. Происходит обнаружение новых жизненных смыслов – формируется эффективное и продуктивное копинг-поведение, которое существенным образом способствует улучшению адаптации к болезни и качества жизни пациента, происходит переориентация с жизнеотрицания на жизнеуверждение [24; 27; 33; 34].

В процессе теоретического анализа психологических аспектов иммунных нарушений выявлены многочисленные варианты нарушений в развитии личности в сфере организации и развития межличностных отношений. Не только невротические и психологические нарушения выступают последствиями нарушения осознания, защиты, укрепления «контактных границ» человека. По представлениям психологов, то, насколько человек способен удовлетворять свои потребности (нужды), а значит, психологическое и психофизиологическое благополучие человека, зависит от того, насколько гибко он может регулировать контактную границу. Исследователи описывают несколько видов типичных нарушений контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным. Позитивный и негативный катексис, контакт и уход включены в единое поле отношений, образуют эти отношения. Это поле является диалектически дифференцированным единством, в котором есть организм и среда, свое и чужое (иное), полезное и вредное, эгоизм и альтруизм, субъективное и объективное и т.д. Когда объект присвоен или уничтожен (положительный или отрицательный катексис), то есть контакт или уход осуществлены полностью и правильно, а результат удовлетворяет индивида, то объект и потребность, с которой он связан, исчезают из среды. Контакт со средой и уход из нее, принятие и отвержение – основные функции

целостной, здоровой личности, обладающей способностью к различению. Личность больного человека, «больная личность», способностью к различению уже в большой мере не обладает, она становится невротической личностью или личностью больной, страдающей от аутоиммунных заболеваний. Человек нуждается *в контакте с* другими людьми, однако, он способен быть собой лишь тогда, когда контакт и уход гармоничны. Дисбаланс возникает, если человек и группа одновременно испытывают разные потребности, но не способны решить, какая потребность важнее. Когда потребности конфликтны, человек нуждается в принятии определенного и удовлетворяющего его решения, в том числе остаться или уйти. Но, если его не удовлетворяет принятое решение, и он не может ни остаться, ни уйти, это отрицательно действует на него и окружающих. Эмпирическое исследование подтвердило наличие разнообразных нарушений границ контакта, а также циклов контакта и ухода у больным иммунными заболеваниями, в частности, наличие незавершённых отношений, «запутанного клубка отношений», отношений по типу «двойной связи», отношений «преследователь-жертва-спаситель» и «патологизирующие роли». Основным моментом является формирование жизнеотрицания: переживание бесполезности и несовершенства не поддающегося улучшению мира, а также негативное отношение и недовольство собой, таким же бесполезным и несовершенным, как и мир [1; 2].

Иммунные заболевания, как правило, возникают и сопровождаются активным жизнеотрицанием пациентов. Многие пациенты, будучи более или менее успешными в деловой и профессиональной сферах, демонстрируют «провалы» в сфере межличностных отношений, семейной или «личной» жизни, их влечет активное стремление «не быть никем». Такое двойной отрицание усиливается стремлением к достижению фиктивных целей (социального успеха, превосходства), пациенты игнорируют цели реальные (любви и служения), стремясь «не быть никем», стремясь «не быть нелюбимыми», «не быть ненужными», «не быть нехорошими», отказываются от самих себя и от жизни. Пытаясь разрешить порой «неразрешимые» ситуации и доказать кому-то что-то, люди теряют силы, которые должны были бы потратить на достижение иных целей, реализацию иных проектов и построение иных отношений [4; 6]. Стремясь почувствовать себя сильными и продемонстрировать власть там, где нужны смирение и беззащитность, жалуясь на непонятность и «забытость», игнорирование со стороны других там, где нужна их помощь миру, отказ от игнорирования мира, люди опадают в капкан жизнеотрицания, депрессии и уныния [23]. И чем дальше идет процесс лечения, тем больше поводов и причин накапливается подчас у пациентов и их близких. Нарушения иммунитета не проходят «в один миг», но требуют серьёзной работы по восстановлению

нарушенных стрессом взаимоотношений. Однако, на любой стадии и этапе болезни, ее лечения или реабилитации, человек может изменить свой выбор: сменить жизнеотрицание на жизнеутверждение. Болезнь требует не столько приспособления как пассивного совладания и коррекции как «симптоматического» и внешнего вмешательства в отношении деструктивных аспектов отношения человека к себе и миру, сколько активного совладания и развития как причинно и целесоотнесенной трансформации жизни больного и его семьи. Человек нуждается в том, чтобы выбросить из своей жизни все ненужное, оставив лишние желания, воспитанные семьей и социумом, ради истинных нужд души и тела, осознать и исправить ошибки, допущенные по отношению к себе и близким.

Современная иммунопсихология (психология иммунных нарушений и иммунного здоровья) находится на этапе становления, однако, связь нарушений иммунитета и состояния психики выявлена давно [16; 18; 23; 32]. Развитие иммунопсихологии подтолкнуло подтверждение «функционального», точнее внефизиологического, внеинфекционного происхождения ряда состояний, которые до недавнего времени относились к признакам поражения иммунитета [1; 2; 6; 10; 19; 0]. Такие психологические факторы как нарушение системы значимых отношений личности, рассогласование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов взаимоотношений, различные виды внутриличностных и межличностных конфликтов, преморбидные особенности личности, характерные для многих психозов и неврозов, встречаются и при заболеваниях иммунитета [9; 11; 17; 19; 33; 34]. При этом отмечается, что развитие психосоматических болезней (в том числе заболеваний иммунитета) выступает в виде сочетания психических и соматических нарушений, которые сосуществуют в формах наложения и/или усиления друг друга: концепция коморбидности данных, ранее полагавшихся независимыми признаков была разработана P. Pichot [19; 20; 36].

В философско-религиозной концепции «благоговения перед жизнью» A. Schweitzer'а жизнь как реальность требует от человека недюжинных способностей не только в понимании себя и мира, особенно в отношении – к тем трудным жизненным ситуациям, с которыми он сталкивается в своей жизни, жизни окружающих его людей. A. Schweitzer отмечает, что оно этично, то есть опирается на важнейшие ценностные основания жизни человека и общества, а также «содержит в себе оптимистические волю и надежду, которые никогда не могут быть утрачены. Поэтому оно не боится повернуться лицом к мрачной реальности и увидеть ее такой, какова она на самом деле» [3; 4; 23].

Жизнеутверждение, согласно A. Schweitzer, – зависящая от ценностей личности тенденция самореализации, к развитию («воля к прогрессу»), а также

конкретное событие духовного акта, в момент которого человек перестает жить бездумно и посвящает себя жизни, служению ей, с благоговением возвышая жизнь до истинной ценности, углубляя и расширяя одухотворенную и усиленную волю к жизни. Потенциал жизнеутверждения определяет особенности профилактики, проживания и преобразования стрессовых, повседневных и кризисных, трудных жизненных ситуаций, возможности помогать себе и другим [23]. Жизнь требует от пациента, стремящегося исцелиться, жизнеутверждения как глубоко разделяемого и транслируемого окружающим нравственного идеала и целостной жизненной стратегии «благоговения перед жизнью». Человек, благоговеющий перед жизнью, выздоравливая сам, также стремится помогать другим людям жить, учить их и воспитывать так, чтобы они могли справляться с невзгодами.

B. Hellinger полагает, что пациенты, имеющий тот или иной тип нарушений иммунной деятельности, часто отражают «запутанный клубок» семейных /родовых отношений и представляют кого-то из своей семьи /рода, например, какую-то жертву, судьба которой – «на совести» его рода. По его мнению, многие терминально больные отрезаны от «Великой Души»: эта душа выходит за пределы души рода, и для терминально больного важно снова прийти в гармонию с чем-то большим, чем семья и род – с Богом. Восстановление контакта с нею и родом (родителями и т.д.) предполагает благодарность жизни: речь идет о «наблюдении душой», благоговении (немецкое «andacht», английское «awe»), которое вводит душу в пространство глубокой преданности: за переделами активности и пассивности, «добра» и «зла» [21; 22; 26].

I.V. Thune-Boyle, отмечают роль религиозности или духовности в процессе совладания со стрессом: религиозность или духовность влияет как на когнитивный (восприятие пациентом болезни как части божественного плана), так и на поведенческий (молитвы или обращение в церковь) аспекты копинга [39]. Эффективный религиозный копинг – выражение поддерживающих отношений с Богом. Он позволяет найти значение болезни, обрести чувство контроля и комфорта в ситуации заболевания. Важно понять, что нарушение иммунитета – не случайность, а длительный процесс, имеющий свои причины, при этом первоочередную роль в нем играют духовные факторы. «Большинство мыслящих людей, а тяжелобольные в особенности, задумываются рано или поздно над главными вопросами бытия: «Кто я? Что есть жизнь? Откуда я пришел? Куда я иду? …эти фундаментальные духовные проблемы… выступают на первый план» [8; 14; 21]. С. Филимонов пишет, что «Болезнь же тогда является лекарством, пресекающим дальнейшее развитие страсти» [21, с.3]. «Важно, что свыше прозвучал удар в колокол, призывающий к покаянию за всю прожитую жизнь» [21, с.4]. Таким образом, значительная часть психологических и смежных

с ними религиозных подходов обращает внимание не важность ценностного переосмысления жизни пациентом и его семьей, восстановление и укрепление гармоничных отношений человека с собой и другими людьми, жизнеутверждением как принятием жизни, благоговением перед нею вместо недовольства, «застревания» на страданиях, обидах и вине, страха и агрессии в отношении мира и отчуждения от него.

При разработке конкретных методик коррекционной работы религиозный, психотерапевтический и медицинский подходы во многом сливаются [2; 7; 11; 18; 30; 35], в том числе в работах современных целительских школ [1; 9; 13; 19]. Так, С.Н. Лазарев и Л. Виилма, другие целители, рассматривая духовно-нравственные и психологические аспекты иммунных нарушений, отмечают наличие сделанных больными ошибок осмысления себя и мира. Это, в первую очередь ошибки «гордыни» собственным трудом и достижениями, привязанностью к социальному статусу и благополучию, в ущерб другим аспектам и ценностям жизни, в ущерб отношениям любви и преданности, служения и взаимопомощи: это «предательство любви», которое перерастает, при столкновении с ситуацией «ненужности» и «бесполезности» усилий по достижению «вершин» социального или даже духовного мира, в жизнеотрицание и самоотрицание: человек не смог или не захотел понять себя как человека среди других людей, не принял гармонию «несовершенного» мира без ненужных предательств и жертв (семьей ради карьеры, друзьями ради «нужных людей» и т.д.) [6; 10; 17; 29]. Кроме того, в возникновении и развитии иммунных нарушений играют большую роль и ошибки «ревности» и привязанности, со временем перерастающей в ненависть из-за отказа любить или «слишком большой», по сути «ненавидящей» любви к ближнему, ушедшему, изменившему или умершему, – не оправдавшему «надежд» на вечность и «безусловность» любви [8; 14]. Важно понимать, то если человек создал болезнь, то он же может ее преодолеть [20; 21]. Для этого нужно понимать – как человек ее создал. Нарушения иммунитета – одна из наиболее трудно осмысляемых групп болезней потому, что требует открытия в себе и мире «слишком многих» тайн и признания «слишком многих ошибок: начиная с базового жизнеотрицания, закрепившегося в семейном сценарии, и заканчивая повседневными обидами и мелкими «грехами», переполняющими «кармический сосуд», опустошение которого позволяет человеку сохранять иммунитет и общее здоровье [4; 5; 14; 18; 21]. Наполнение любовью помогает болезнь исцелить. Погоня за здоровьем без духовного развития, воспитания чувства любви и благодарности, от болезней не спасает. Лечение любых терминально опасных заболеваний необходимо сопровождать процедурами (техниками) «перепросмотра» сделанных ошибок и их «прощения» («отпускания») [5; 8; 10;

14]. Что бы подготовить себя к перепросмотру и осуществить его нужно создать определённое намерение, направленное на отслеживание негативных способов реагирования на трудные ситуации, включая переживания собственной важности и жалости к себе, гордыни и превосходства, неприятия и неудовлетворенности и т.д.. Нужно быть готовым к различного рода «опровержениям» понимания самого себя, других людей и мира в целом, поначалу даже болезненным. При глубоком перепросмотре оживляются уроки далёкого прошлого и предвосхищаются события будущего и в настоящем это может вызывать трансформацию и даже ломку (разрывы) обстоятельств и отношений. Перепросмотр помогает достичь внутреннего безмолвия, отстраненности от желаний, давая возможность понять истинные нужды и ситуацию как она есть в реальности [10; 14].

Выводы. Обобщить психологические аспекты иммунных нарушений и их излечения можно в таблице №1. Как видно из таблицы, многие «симптомокомплексы» и рекомендации по оздоровлению пересекаются друг с другом и совпадают: профилактика, лечение и реабилитация в отношении иммунных нарушений с точки зрения психолога предполагает лечение всего человека и, в первую очередь, его души [8; 30; 37]. Первой задачей психотерапии является необходимость помочь пациентам поверить в эффективность лечения и способность своего организма исцелиться на любой стадии, а также развитие жизнеутверждающих аспектов отношений и бытия. После этого пациентов можно и нужно научить более оптимально справляться со стрессовыми ситуациями, а также ревностью и обидами, иными проявлениями горделивого жизнеотрицания [15; 29; 32; 33]. Особенно важно, чтобы они изменили понимание себя и проблем, с которыми столкнулись [11; 16; 34]. Больные должны поверить в собственные силы, в свою способность любить и прощать и быть любимыми и прощенными.

Таблица 1. *Психологические аспекты ревматоидных и иных иммунных нарушений (начало)*

Первичные	1 – Родовые аспекты, жизнеотрицающие родовые программы	2 – Дистрессы, активизирующие родовое и персональное жизнеотрицание	3 – Персональное жизнеотрицание: личностный выбор
Психологически	Родовые /сценарные – наличие в семье	Интенсивные и длительные стрессы – потери близких,	Нежелание быть никем. Неприятие жизни и себя, отказ от

е причины /триггеры	опыта неисцеленных заболеваний, предательств любви и гордыни, духовно-нравственные проблемы отношений к себе и миру у потомков и/или предков, незавершённые инициации	профессиональной жизни и «удары судьбы», скорбь и отчаяние, давление старых проблем и травм, для любви и счастья не остается места и времени, человек «сбился со своего собственного ритма жизни», суета и торопливость либо замедленность и выключенность из жизни, вытеснение переживаний любви и счастья из сердца в угоду деньгам, собственной позиции и	понимания себя и мира, неискренность – неконгруэнтность и страх опыта жизни-смерти, отчаяние и обида, неумение отдыхать и принимать кризисы, постоянное беспокойство как недоверие Богу и миру, создают себе одиночество, отгораживаясь от людей, опираясь на старые обиды
Сопровождающие, условия /вторичные причины	Стрессы лечения, травмы переживания , связанные с диагностикой и лечением болезни – «вторичные нарушения», в том числе инвалидизации и т.д., «частичные смерти» тела и духа (его иллюзий)	Нарушения биоэтики – этики отношений больного и врача, намеренная или ненамеренная травматизация больного или врача в ходе лечения, отчуждение пациентов от мира, самоизоляция, самотчуждение и черствость, недостаточная любовь к себе	Пассивное и негативное совладание, жизнеотрицание и отрицание эффективности и пользы лечения, самонаказание и обида на себя, дефицит любви к себе и к людям, застарелые обиды и ревность, жалость и сожаления, страх и гнев
Психологически	Трансформация сценария жизни и лечения,	Выход из стресса через его трансформацию и	Активное совладание, жизнерадостность, принятие судьбы в

е условия исцеления	перепросмотр родовых сценариев и поступков своих, (пра)родителей, внуков и детей (потомков), опыт инициаций как опыт танца «жизни» и «смерти»	трансформацию отношения к нему, отпускание негативных переживаний, преодоление отчуждения	целом, ее исследование и готовность измениться и изменить, конгруэнтность, искренность, принятие танца «жизни-смерти»

Им важно знать, что они могут разрешить все свои проблемы более эффективно, в том числе с помощью близких, принимая и оказывая помощь [17; 20; 31; 35;]. Появившаяся у пациента вера в возможность поправиться и новое отношение к проблемам формируют жизненную позицию, в которой есть место надежде и вере в будущее [6; 22; 24; 27]. В результате механизмы, которые способствовали превращению негативных переживаний в иммунное нарушение, могут быть использованы для восстановления и развития здоровья [18; 19; 21; 23; 28]. Опыт исцеления иммунных нарушений, нарушений иных систем и болезней, в процессе которого человек сталкивается с угрозой потери жизни в результате собственного отрицания ее значимости – важный опыт на пути развития мудрости и понимания себя и жизни, опыт развития вопреки всему, опыт внимательности к себе и миру, опыт радости и трансформации к счастью [5; 7; 11; 20; 26], опыт обретения истинных отношений с людьми и Богом, с собой [25; 38; 41]. Поэтому неслучайно, что этот опыт так востребован пациентами и активно передается и собирается теми, кто его пережил.

Таблица 2. *Психологические аспекты ревматоидных и иных иммунных нарушений (окончание)*

Вторичные	4 – Гордыня как отрицание первичности Бытия, жизни	5 – Ревность как попытка подмены ценностей Бытия, жизни	6 – Зависть и обвинение как попытка отрицания целостности Бытия, жизни	7 – Стыд и озлобленность как отрицание ценности Бытия, жизни
Психологические причи	Гордыня, униженность или презрение,	Ревность, зависимость и ненависть, включенность в	Зависть и обвинение себя и других, нереализованно	Стыд и желание защититься от мира, людей и приносимых ими

ны /тригг еры	псевдоцели (фиктивные цели жизни), стремление настоять на своем, непомерность желаний	«незавершенны е» объектные отношения, треугольники и т.д. , неблагодарност ь	сть потенциала и попытки препятствовать в реализации другим	перемен, ненависть и желание плохого людям, озлобленность, неуверенность
Сопро вожда ющие, услов ия/вто ричны е причи ны	Отказ от лечения, игнорировани е заболевания, неподтвержде нность и изоляция	Отчуждение от семьи, врачей и т.д., незрелость личности и неспособность к партнерству и служению	Поиск «виноватых», неустойчивость совладания, ремиссии и обострения, неопределенно сть отношения к лечению, «полевое поведение». накопление обид	Потеря ощущения защищенности и суициды, нежелание меняться, понимать болезнь, ее причины и последствия
Психо логич еские услов ия исцел ения	Осмысление заболевания, принятие уроков и решений судьбы («уйдет – так уйдет, останется – так останется») истинные цели и смирение, подтвержденн ость и включенность	Любовь как автономность и зрелость личности, ответственност ь и стремление помогать другим, служение и взаимопомощь, благодарность	Принятие неопределённо сти, «беззащитност и», открытость переменам, жизни и готовность идти навстречу людям, самореализация , психологическа я дистанция – отстранённость в отношениях и в ситуациях,	Уважение к себе и миру, принятие «плохого» и «хорошего», их взаимосвязи ощущение своей нужности и «места» в жизни, самодостаточност ь и уверенность в себе

	в жизнь, умеренность и пост		прощение и отпускание «грехов» и обид	

Литература

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Лечение детей с психосоматическими расстройствами. – СПб.: Речь, 2002. – 560 с.
2. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. – М.: Издательство института психотерапии, 2005. – 320с.
3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
4. Арпентьева М.Р. Клинико-психологическое консультирование в развитии жизнеутверждающего потенциала личности // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2016. – №1 (11) [Электронный ресурс]. URL: http://medpsy.ru/climp (дата обращения: 16.04.2018).
5. Арпентьева М.Р. Семья и самореализация личности: жизнеутверждение и жизнеотрицание. – Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2016. – 534с.
6. Арпентьева М.Р. Жизнеутверждение и нравственно-психологические аспекты здоровья и болезней. – Калуга: КГУ, 2017. – 454с.
7. Долгих В.Т. Основы иммунопатологии. – Феникс: Ростов-на-Дону, 2007. – С.119-158.
8. Великанова Л. П., Шевченко Ю. С. Психосоматические расстройства: современное состояние проблемы (часть 1) // Социальная и клиническая психиатрия. – 2005. – №4. – С.79-91.
9. Виилма Л. Прощаю себе. Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – Т.1. – 720с., Т.2. – 2007. – 640с.
10. Губачев Ю.М., Стабровский Е.М. Клинико-физиологические основы психосоматических соотношений. – М.: Медицина, 1981. – 216 с.
11. Клиническая ревматология (руководство для врачей) / Ред. В. И. Мазуров. — СПб.: ООО "Издательство ФОЛИАНТ", 2005. – 520 с.

12. Колесников Д.Б, Рапопорт С.И., Вознесенская Л.А. Современные взгляды на психосоматические заболевания // Клиническая медицина. – 2014. – №7. – С.12-18.
13. Лас Е.А. Исследование психосоматических соотношений при ревматоидном артрите (литературный обзор) [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 3 (14). – URL: http://medpsy.ru (дата обращения: 10.06.2017).
14. Лазарев С.Н. Воспитание родителей. Ответы на вопросы. – СПб.: ИПК ООО «Ленинградское издательство», 2009. – 240с.
15. Любан-Плоцца Б. Психосоматические расстройства в общей медицинской практике. – СПб: Питер, 2000. – 202с.
16. Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Крегер Ф. Психосоматический больной на приёме у врача. – СПб.: НИПИ им. В.М. Бехтерева, 1994. – 245 с.
17. Незнанов Н.Г., Карвасарский Б.Д. Клиническая психотерапия. – СПб: Питер, 2008. – 523 с.
18. Николаев В. Из рода в род. – М.: СофтИздат, 2010. – 208с.
19. Стефани Д. В., Вельтищев Ю. Е. Иммунология и иммунопатология. – М., Медицина, 1996. – С.88-170
20. Смулевич А.Б., Тхостов А.Ш., Сыркин А.Л. Клинические и психологические аспекты реакции на болезнь // Журн. неврол. и психитар. им. С.С. Корсакова. – 1997, Т.97. – С.4–9.
21. Филимонов С., протоиерей. Православный взгляд на онкологию. – СПб: «Свет Христов», Благословение, 2013. – 144 с.
22. Хеллингер Б. Источнику не нужно спрашивать пути. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2005. – 308 с.
23. Швейцер А. Жизнь и мысли. – М.: Республика, 1996. – 528 с.
24. Blackwell B., Kaplan I.L., Sadok B.J. at al. Chronic pain: Comprehensive textbook of psychiatry. – Vol. II. – Baltimore: Williams and Wilkins, 1989. – P. 1264-1271.
25. Hamer R.G.. Summary of the New Medicine. – Berlin: Amici di Dirk, 2000. – 179p..
26. Hellinger B. On Consciences. – 2007. – 18p. – URL: http://www.cf-evajacinto.pt/wp-content/uploads/2013/02/On-conciences-Bert-Hellinger-2007.pdf (дата обращения 10.07.2016)
27. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. – New York: Bantam, 2013. – 720 p.
28. Kannel, W.B., and Belanger, A.J. Epidemiology of Heart Failure // American Heart Journal. 191. – Vol.121. – P. 951–957.

29. Kendall-Tackett K.A. The Psychoneuroimmunology of Chronic Disease: Exploring the Links Between Inflammation, Stress, and Illness. New York: American Psychological Association, 2013. – 261 p.
30. Kübler-Ross E. On Death and Dying. – New York: Routledge, 1969. – 199p.
31. Luban-Plozza D., Poldinger W. Psychosomatic disorders in general practice. – Basel: Roche, 1974. – 237 p.
32. Luban-Plozza B., Knaak L. Der Arzt als Arznei Das therapeutische Bündnis mit den Patienten. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln-Lövenich 1982. – 60s.
33. Pieringer W. Psychosomatische und somatopsychische Aspekte der progressiv chronischen Polyarthritis // Wien. Klin. Wochenschr. – 1978. – № 94. – P. 17-20.
34. Tsokos G., Grammatikos A. Immunodeficiency and autoimmunity: lessons from systemic lupus erythematosus // Trends Mol. Med. – 2012. – Vol. 18 (2). – P. 101–108. doi:10.1016/j.molmed.2011.10.005.
35. Pichot P. New tendencies in nosological concepts // Psychiatry Today. VIII World Congress of Psychiatry. – Amsterdam etc; 1989. – 183p.
36. Pillai Sh., Lichtman A.H. H., Abbas Ab. K. Basic Immunology: Functions and Disorders of the Immune System . London: Elsevier , 2015. – 352 p.
37. Shah, A. Harrison's Principle of Internal Medicine . – United States: McGraw Hill, 2010. 2738p..
38. Scott DL, Wolfe F, Huizinga T.W. Rheumatoid arthritis // Lancet. – 2010. – Vl. 376 (9746). P.1094–108. DOI:10.1016/S0140-6736(10)60826-4
39. Thune-Boyle I.V. Religiosness and Spirituality in coping with cancer // Psychological aspects of cancer. – Springer science, 2013. – P.129 150.
40. Volhardt B.R., Ackerman S.H., Shindledecker R.D. Verbal expression of affect in rheumatoid arthritis patients // Acta Psychiatrica Scandinavica. 1986. № 74. P. 73-79.
41. Wasserman A.M. Diagnosis and Management of Rheumatoid Arthritis // American Family Physician. – 2011. – Vol.84 (11). – P. 1245–1252.
42. Young L.D. Psychological factors in rheumatoid arthritis // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1992. – Vol. 60, № 4. – P. 619-627.

References

1. Antropov YU.F., Shevchenko YU.S. Lecheniye detey s psikhosomaticheskimi rasstroystvami (Treatment of children with psychosomatic disorders). – SPb.: Rech', 2002. – 560 s.
2. Antropov YU.F., Shevchenko YU.S. Psikhosomaticheskiye rasstroystva i patologicheskiye privychnyye deystviya u detey i podrostkov (Psychosomatic disorders and pathological habitual actions in children and adolescents). – M.: Izdatel'stvo instituta psikhoterapii, 2005. – 320s.

3. Aleksandrova L.A. K kontseptsii zhiznestoykosti v psikhologii (On the concept of resilience in psychology) // Sibirskaya psikhologiya segodnya: Sb. nauchn. trudov. Vyp. 2 / pod red. M.M.Gorbatovoy, A.V.Serogo, M.S.Yanitskogo. – Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2004. S. 82-90.
4. Arpent'yeva M.R. Kliniko-psikhologicheskoye konsul'tirovaniye v razvitii zhizneutverzhdayushchego potentsiala lichnosti (Clinical and psychological counseling in the development of the life-affirming potential of the individual) // Klinicheskaya i meditsinskaya psikhologiya: issledovaniya, obucheniye, praktika: elektron. nauch. zhurn. – 2016. – №1 (11) [Elektronnyy resurs]. URL: http://medpsy.ru/climp (data obrashcheniya: 16.04.2018).
5. Arpent'yeva M.R. Sem'ya i samorealizatsiya lichnosti: zhizneutverzhdeniye i zhizneotritsaniye (Family and self-realization of personality: life-affirmation and life-negation). – Saarbrucken: Lambert Academic Publishing, 2016. – 534s.
6. Arpent'yeva M.R. Zhizneutverzhdeniye i nravstvenno-psikhologicheskiye aspekty zdorov'ya i bolezney (Life and moral and psychological aspects of health and disease). – Kaluga: KGU, 2017. – 454s.
7. Dolgikh V.T. Osnovy immunopatologii (Basics of immunopathology). – Feniks: Rostov-na-Donu, 2007. – S.119-158.
8. Velikanova L. P., Shevchenko YU. S. Psikhosomaticheskiye rasstroystva: sovremennoye sostoyaniye problemy (chast' 1)(Psychosomatic disorders: current state of the problem (part 1)) // Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya. – 2005. – №4. – S.79-91.
9. Viilma L. Proshchayu sebe.(Forgive myself) Yekaterinburg: U-Faktoriya, 2004. – T.1. – 720s., T.2. – 2007. – 640s.
10. Gubachev YU.M., Stabrovskiy Ye.M. Kliniko-fiziologicheskiye osnovy psikhosomaticheskikh sootnosheniy (Clinical and physiological basis of psychosomatic relationships). – M.: Meditsina, 1981. – 216 s.
11. Klinicheskaya revmatologiya (rukovodstvo dlya vrachey) (Clinical rheumatology (a guide for doctors)) / Red. V. I. Mazurov. — SPb.: OOO "Izdatel'stvo FOLIANT", 2005. – 520 s.
12. Kolesnikov D.B, Rapoport S.I., Voznesenskaya L.A. Sovremennyye vzglyady na psikhosomaticheskiye zabolevaniya (Modern views on psychosomatic diseases) // Klinicheskaya meditsina. – 2014. – №7. – S.12-18.
13. Las Ye.A. Issledovaniye psikhosomaticheskikh sootnosheniy pri revmatoidnom artrite (literaturnyy obzor) (The study of psychosomatic ratios in rheumatoid arthritis (literature review)) [Elektronnyy resurs] // Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. – 2012. – N 3 (14). – URL: http://medpsy.ru (data obrashcheniya: 10.06.2017).

14. Lazarev S.N. Vospitaniye roditeley. Otvety na voprosy.(Parenting. Answers on questions) – SPb.: IPK OOO «Leningradskoye izdatel'stvo», 2009. – 240s.
15. Lyuban-Plotstsa B. Psikhosomaticheskiye rasstroystva v obshchey meditsinskoy praktike (Psychosomatic disorders in general medical practice). – SPb: Piter, 2000. – 202s.
16. Lyuban-Plotstsa B., Pel'dinger V., Kreger F. Psikhosomaticheskiy bol'noy na priyome u vracha (Psychosomatic patient at a doctor's office). – SPb.: NIPI im. V.M. Bekhtereva, 1994. – 245 s.
17. Neznanov N.G., Karvasarskiy B.D. Klinicheskaya psikhoterapiya (Clinical psychotherapy). – SPb: Piter, 2008. – 523 s.
18. Nikolayev V. Iz roda v rod (From clan to genus). – M.: SoftIzdat, 2010. – 208s.
19. Stefani D. V., Vel'tishchev YU. Ye. Immunologiya i immunopatologiya (Immunology and immunopathology). – M., Meditsina, 1996. – S.88-170
20. Smulevich A.B., Tkhostov A.SH., Syrkin A.L. Klinicheskiye i psikhologicheskiye aspekty reaktsii na bolezn'(Clinical and psychological aspects of the reaction to the disease) // Zhurn. nevrol. i psikhitar. im. S.S. Korsakova. – 1997, T.97. – C.4–9.
21. Filimonov S., protoiyerey. Pravoslavnyy vzglyad na onkologiyu (Orthodox view of oncology). – SPb: «Svet Khristov», Blagosloveniye, 2013. – 144 s.
22. Khellinger B. Istochniku ne nuzhno sprashivat' puti (The source does not need to ask the way). – M.: Institut konsul'tirovaniya i sistemnykh resheniy, 2005. – 308 s.
23. Shveytser A. Zhizn' i mysli (Life and thought). – M.: Respublika, 1996. – 528 s.

УДК 612.2-057.87

ДИФФЕРЕНЦИРОВКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Герасевич А.Н.[1,2] – кандидат биологических наук, доцент
Пархоц Е.Г.[2], **Олексюк А.П.**[2], **Туманович Т.В.**[2], **Титаренко Я.В.**[3]
[1]Институт истории НАН Беларуси, Отдел антропологии, Минск
[2]Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь
[3]Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

DIFFERENTIATION OF INDICES OF HEART RATE VARIABILITY OF PUPILS AND STUDENTS IN THE PROCESS OF EDUCATION

Gerasevich A.N.[1,,2] – PhD, Associate Professor
Parkhots E.G.[2], **Oleksyuk A.P.**[2], **Tumanovich T.V.**[2], **Titarenko Y.V.**[3]
[1]Institute of History of the NAS of Belarus, Department of Anthropology, Minsk
[2]Brest State A.S. Pushkin University, Brest
[3]Belorussian State University, Minsk, Belarus
E-mail: ger@tut.by

Аннотация. В работе представлены возрастно-половые различия величины индекса напряжения (ИН, по Р.М. Баевскому) у учащихся и студентов в возрастных группах 6-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15-17 лет (школьники, n=906), 18-19 и 20-21 лет (студенты, n=1077). Использовали компьютерную программу «Бриз–М» комплекса «Интекард» (РНПЦ «Кардиология», ИМО «Интекард», Минск). Запись - в положении лежа (5 мин), в соответствии с рекомендациями Международной рабочей группы (1996). Отмечено бóльшее количество обучающихся в группе со средним уровнем индекса напряжения ИН (нормотония) – 42,5-60,0%, несколько меньшее – в группе с высоким ИН (симпатикотония) – от 20,0 до 47,5%, далее – с низким (ваготония) – от 2,5 до 19,0% и меньше всего – с очень высоким (гиперсимпатикотония) – от 2,9 до 11,1%. Показаны различия в процентном распределении по ИН групп мальчиков (М, юношей (Ю)) и девочек (Д, девушек (Дв)). В динамике возраста (с 6–8 лет до 20–21 года) наполняемость группы с нормотонией несколько увеличивается – у М (Ю), увеличивается с последующей стабилизацией – у Д (Дв); в группах с симпатико– и гиперсимпатикотонией – отмечено уменьшение числа обследованных, а в группе с ваготонией – повышение у М (Ю) и Д (Дв).

По индивидуальным графикам ЭКГ, кардиоинтервалограмм и гистограмм у школьников показано, что при одинаковом уровне ЧСС разные обследуемые

отличаются по величине ИН. Это, вероятнее всего, определяет «цену адаптации» организма к определенному уровню ЧСС. Высокие значения ИН свидетельствуют о напряжении механизмов регуляции в процессе адаптации к нагрузкам обучения. Эти лица нуждаются в повышенном внимании со стороны специалистов (педагогов, учителей физической культуры, тренеров, врачей) с точки зрения контроля за состоянием их организма в условиях выполнения физических нагрузок или напряженного обучения (конец четверти, зачетно-экзаменационная сессия).

Abstract. The age and sex differences in the magnitude of the stress index (SI, accord. to R.M. Bayevsky) in pupils and students in the age groups 6-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15-17 years (schoolchildren, n=906), 18-19 and 20-21 years (students, n=1077). We used the computer program "Breeze-M" of the complex "Intecard" (RSPC "Cardiology", IMO "Intecard", Minsk). Recording - in the supine position (5 min), in accordance with the recommendations of the International Working Group (1996). A higher number of students in the group with an average level of the SI index (normotonia) was noted - 42.5-60.0%, somewhat less in the group with high SI (sympathicotonia) - from 20.0 to 47.5%, then - with low (vagotonia) - from 2.5 to 19.0% and least of all - with a very high (hypersympathicotonia) - from 2.9 to 11.1%. Differences in the percentage distribution according to the SI of the boys (B) and girls (G) groups are shown. In the dynamics of age (from 6-8 years to 20-21 years) the filling of the group with normotonia slightly increases in B and increases with subsequent stabilization in G; in groups with sympathic- and hypersympathicotonia there was a decrease in the number of subjects surveyed and in the group with vagotonia rise in B and G.

According to individual ECG-charts, cardiointervalograms and histograms in schoolchildren it is shown that with the same level of heart rate different subjects can differ in SI value. This, most likely, determines the "price of adaptation" of the body to a certain level of heart rate. High values of SI indicate the pression of the mechanisms of regulation in the process of adaptation to training loads. These people need increased attention from specialists (teachers, teachers of physical culture, trainers, doctors) from the point of view of control over the condition of their body in conditions of exercise or intense learning (end of quarter, test-examination session).

Ключевые слова: *вариабельность сердечного ритма, индекс напряжения, учащиеся, студенты, дифференцировка показателей*

Keywords: *heart rate variability, stress index, pupils, students, differentiation of indicators*

Введение. Анализ вариабельности сердечного ритма (ВСР) является информативным методом оценки функционального состояния организма

обследуемых в различных условиях (космический полет, лечение кардиологических больных, спортивная подготовка [2-4, 9-11]). В основе метода – математическая обработка статистических, геометрических и спектральных параметров сердечного цикла [1, 7]. Среди показателей выделяют один из интегральных – индекс напряжения (ИН), определяющий ведущий механизм регуляции функций по сочетанию доли центрального и автономного контуров. Интересным представляется изучение возрастно-половых особенностей ВСР в процессе обучения [4-6, 8].

Цель исследования – изучение возрастно-половых особенностей дифференциации основных показателей вариабельности сердечного ритма у школьников и студентов в процессе обучения.

Методы, организация исследования. В работе использовали компьютерную программу «Бриз–М» комплекса «Интекард» (РНПЦ «Кардиология», ИМО «Интекард», Минск). Запись ЭКГ–сигнала у обследуемых производили в положении лежа в течение 5 минут в стандартных условиях. Предварительно до записи ЭКГ обследуемые находились в условиях эксперимента в течение 5 минут. Условия записи соответствовали рекомендациям Международной рабочей группы [12].

В обследованиях участвовали школьники общеобразовательных школ г. Бреста в возрасте 6–17 лет (n=906, из них мальчиков (М) – 487, девочек (Д) – 419) и студенты (1–2–х и 4–5–х курсов) различных факультетов БрГУ имени А.С. Пушкина в возрасте от 18 лет до 21 года (n=1077, из них юношей (Ю) – 563, девушек (Дв) – 514). Исходя из анализа данных других авторов [1, 2, 9, 11] и на основе собственных результатов были выбраны следующие уровни ИН: 1) *низкий* (ваготония) – < 30 у.е.); 2) *средний* (нормотония) – от 30 до 100 у.е.; 3) *высокий* (симпатикотония) – 100–250 у.е.; 4) *очень высокий* (гиперсимпатикотония) – > 250 у.е. Проводили математико-статистическую обработку полученных результатов. Определяли достоверность различий между средними значениями результатов с использованием t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены процентные наполняемости групп учащихся и студентов, дифференцированных по величине ИН (в у.е.), уровень которого отражал преобладание или соотношение между различными отделами контура регуляции функций организма. Для разных уровней ИН были характерны следующие диапазоны значений: для низкого – от 2,5 до 19,0%, для среднего – от 42,5 до 60,0%, для высокого – от 20,0 до 47,5% и для очень высокого – от 2,9 до 11,1%.

Отрадно заметить, что наибольшее количество обучающихся все-таки относятся к группе, имеющей оптимальный уровень соотношения ваготония/симпатикотония – 42,-60,0%. Однако, обращают на себя внимание

следующие факты: 1) большой разброс значений по величине ИН, как у учащихся, так и у студентов – достаточно выражена наполняемость практически каждой группы; 2) половые различия между группами по уровню ИН: по низкому уровню – различия от 0,3 (9-10 лет) до 18,5 у.е. (20-21 год), по среднему – от 1,7 (13-14 лет) до 14,8 у.е. (9-10 лет, по высокому – от 0,1 (20-21 год) до 12,0 у.е. (6-8 лет), по очень высокому – от 0,9 (6-8 лет) до 5,0 (20-21 год); 3) наличие обучающихся, которые имеют уровень ИН, соответствующий гиперсимпатикотонии (> 250 у.е.) – от 2,9 до 11,1%; некоторые индивидуальные величины ИН достигают уровня 600-800 у.е.

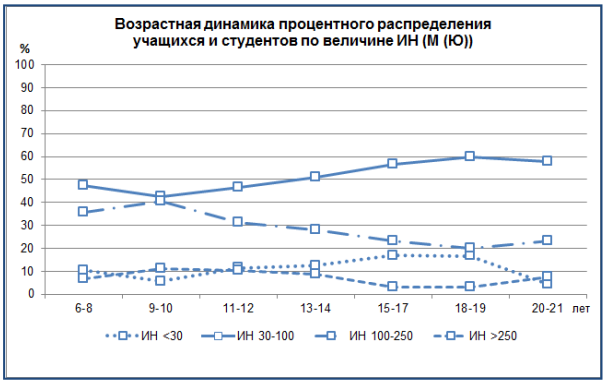
Последний факт свидетельствует о наличии среди обучающихся лиц с очень выраженной степенью напряжения механизмов регуляции функций в процессе адаптации к нагрузкам обучения (умственным, физическим, эмоциональным и др.). Для сравнения, кардиологические больные на стационарном лечении имеют величину ИН порядка 500-600 у.е. и выше [10]. Вероятно, такую группу обследованных нужно рассматривать как

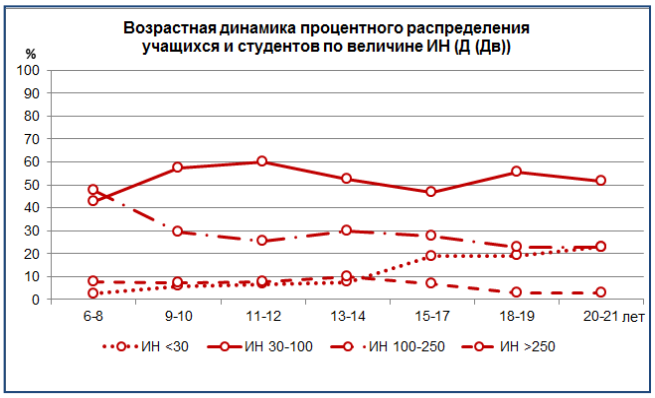
Таблица 1. *– Процентное распределение учащихся и студентов (мальчиков (юношей) и де-вочек (девушек)) по дифференцированным значениям величины индекса напряжения (ИН)*

Возраст, лет	Груп-па	Наполняемость группы по величине ИН, %			
		<30	30-100	100-250	>250
6-8	М	10,5	47,4	35,5	6,6
	Д	2,5	42,5	47,5	7,5
9-10	М	5,6	42,6	40,7	11,1
	Д	5,9	57,4	29,4	7,3
11-12	М	11,4	46,7	31,4	10,5
	Д	6,6	60,0	25,6	7,8
13-14	М	12,5	50,8	28,1	8,6
	Д	7,5	52,5	30.0	10.0
15-17	М	16,9	56,5	23,4	3,2
	Д	18,8	46,5	27,8	6,9
18-19	Ю	16,7	60,0	20,0	3,3
	Дв	19,0	55,5	22,6	2,9
20-21	Ю	4,5	57,7	23,1	7,7
	Дв	23,0	51,4	23,0	2,7

группу «риска здоровья». Она нуждается в повышенном внимании со стороны специалистов по поддержанию здоровья в процессе обучения, в периоды выполнения физических нагрузок во время занятий, а также во время напряженных периодов обучения (конец четверти, зачетно-экзаменационная сессия).

Для анализа возрастно-половой динамики ИН были построены графики наполняемости групп с его разным уровнем у М (Ю) и Д (Дв) (рисунок 1).





1 **2**

Рисунок 1. *– Возрастная динамика процентного распределения учащихся и студентов по величине индекса напряжения (ИН) в период учебы (1 – М (Ю) и 2 – Д (Дв))*

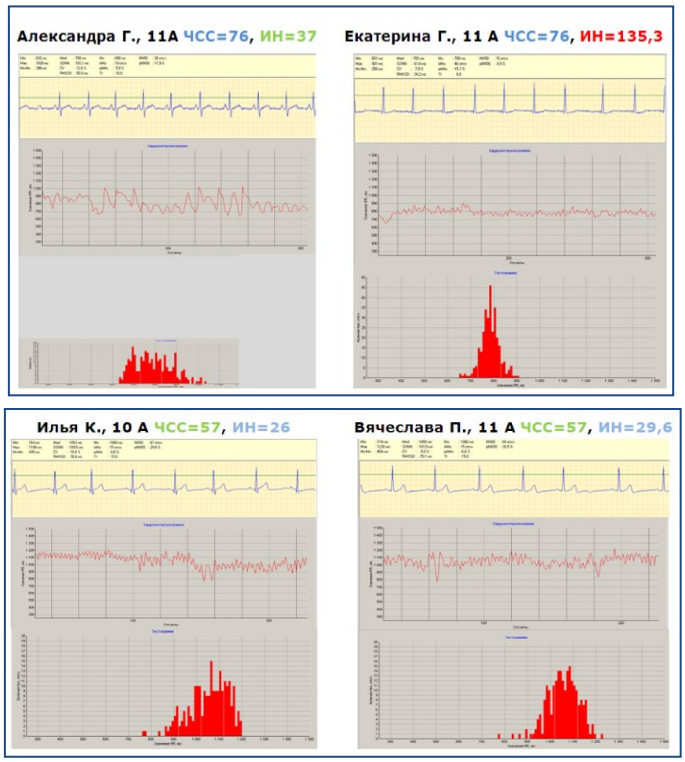
Примечание. Группы обследованных с разным уровнем величины ИН: <30 у.е. (ваготония); 30–100 у.е. (нормотония); 100–250 у.е. (симпатикотония); >250 у.е. (гиперсимпатикотония)

В динамике возраста (с 6–8 лет до 20–21 года) в группе с нормотонией по наполняемости ее учащимися и студентами отмечено некоторое увеличение – у М (Ю) и увеличение с последующей стабилизацией – у Д (Дв); в группах с симпатико– и гиперсимпатикотонией – уменьшение количества обследованных, а в группе с ваготонией – повышение в группах и М (Ю), и Д (Дв).

Показательно постепенное увеличение наполняемости группы М (Ю) с нормотонией в школьном возрасте с 47,4 до 56,5%, с последующим сохранением этого и более высокого уровня в студенческом (57,7–60,0%). В группе Д нарастание объема такой же группы происходило на более коротком возрастном отрезке – с 6–8 до 11–12 лет (с 42,5 до 60,0%). В дальнейшем (старшему школьному возрасту) наполняемость группы снижалась (до 46,5%), а в студенческом возрасте было отмечено ее более низкое значение по сравнению с группой Ю (51,4–55,5%).

Были проведены сравнения отдельных показателей ВСР, в частности ЧСС и ИН, по данным кардиоинтервалограмм и гистограмм. Оказалось, что у

обследованных разного пола и возраста встречаются различные соотношения между этими показателями (напри-мер, у учащихся – рисунок 2).



2

3

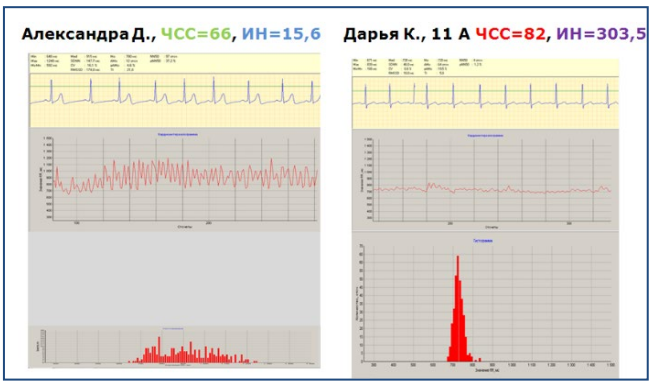


Рисунок 2. – Сравнительный вид параллельной записи ЭКГ, кардиоинтервалограммы и гистограммы у учащихся с одним уровнем ЧСС и разным ИН (1), одинаковым ЧСС и ИН (2), разными ЧСС и ИН (3)

Графики кардиоинтервалограмм и гистограмм имеют визуальные различия при срав-нении результатов разных обследованных, например, у школьников при одинаковом (рисунок 2 (изображения 1, 2)) или разном уровне ЧСС

(изображение 3). Визуальные различия имеют объективное количественное подтверждение. В связи с этим, при сравнении разных данных на одинаковое физиологическое состояние будет указывать одинаковый уровень и ЧСС, и ИН. В других случаях, при разных уровнях ИН (при одинаковом ЧСС) речь идет о разной степени напряжения регулирующих механизмов, результатом чего является уровень ЧСС, достижение которого сопряжено с разной «ценой адаптации». Особенного внимания требуют обучающиеся, индивидуальные значения ИН которых находятся в зоне гиперсимпатикотонии (>250 у.е.). Необходимо отметить, что эти данные получены в условиях самой обычной учебной нагрузки, а значения ИН у некоторых обследованных достигали 600-800 у.е. Такие случаи требуют к себе повышенного внимания со стороны специалистов (педагогов, учителей физической культуры, врачей, тренеров и др.) с точки зрения потенциальной возможности срыва адаптации в условиях напряженного ритма учебной деятельности (конец учебной четверти, зачетно-экзаменационная сессия).

Выводы. 1. Проведенные исследования подтверждают, что метод анализа вариабельности сердечного ритма объективно отражает дифференцировку учащихся и студентов по величине индекса напряжения (ИН). С его помощью можно определить степень напряжения регулирующих систем организма обучающихся в процессе учебы.

2. Результаты свидетельствуют о половых различиях в распределении учащихся и студентов по группам в зависимости от величины ИН, что предполагает усиление дифференци-рованного подхода к обучающимся в период выполнения умственных и физических нагрузок.

3. Учащиеся и студенты из группы с гиперсимпатикотонией нуждаются в дополнительном контроле состояния организма в процессе обучения, особенно в периоды выполнения физических нагрузок высокой интенсивности и умственной работы в напряженные периоды учебы (конец учебных четвертей или экзаменационно-зачетная сессия).

4. Наряду с определением уровня ЧСС в процессе обследования состояния организма учащихся и студентов необходимо дополнительно определять величину ИН, который отражает «цену адаптации» организма для достижения измеренного уровня ЧСС. Его высокий уровень предполагает повышенное внимание к состоянию обследованных.

Литература

1. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем : метод. указания // Р.М. Баевский [и др.] // Вестник аритмологии. – 2001. – № 24. – С. 65–87.

2. Баевский, Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов. – М. : Медицина, 2000. – 295 с.

3. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 298 с.

4. Вариабельность сердечного ритма у детей, взрослых и спортсменов с разным типом функционального состояния регуляторных систем / Н.И. Шлык Е.Н. Сапожникова, И.И. Шумихина [и др.] // Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение : тезисы докл. IV всерос. симп. / Отв. ред. Н.И. Шлык, Р.М. Баевский. – Ижевск : УдГУ, 2008. – С. 333–340.

5. Зеновко, А.Е. Анализ вариабельности сердечного ритма у студентов МПГУ в зависимости от возраста (IV–V курс) / А.Е. Зеновко // Альманах современной науки и образования. – 2011. – № 12 (55). – С. 85–86.

6. Особенности изменения функционального состояния организма студентов за время обучения в вузе / Д.А. Димитриев [и др.] // Медицинские и фармацевтические нау-ки. – 2012. – № 6. – С. 224–228.

7. Парин, В.В. Математические методы анализа сердечного ритма / В.В. Парин, Р.М. Баевский. – М. : Наука, 1968. – 173 с.

8. Статуева, Л.М. Динамика вариабельности сердечного ритма студентов и школьников Арзамаса в процессе учебной нагрузки // Л.М. Статуева, С.А. Сабурцев, В.Н. Крылов // Вестник Нижегор. ун-та им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 82–87.

9. Типологические особенности вариабельности сердечного ритма у школьников 7–11 лет в покое и при занятиях спортом / Е. Н. Сапожникова [и др.] // Вестник Удмур. ун-та. Серия Биология. Науки о Земле. – 2012. – Вып. 2. – С. 79–88.

10. Фролов, А.В. Контроль механизмов адаптации сердечной деятельности в клинике и спорте / А.В. Фролов. – Минск : Полипринт, 2011. – 216 с.

11. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И. Шлык. – Ижевск : УдГУ, 2009. – 259 с.

12. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability : Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use // Circulation. – 1996. – V. 93. – P. 1043–1065.

References

1. Analysis of heart rate variability when using various electrocardiographic systems: method. recommend. // P.M. Bayevsky [et al.] // Vestnik arytmologii. – 2001. – №. 24. – P. 65–87.

2. Bayevsky, R.M. Heart rate variability: theoretical aspects and possibilities of clinical application / R.M. Baevsky, G.G. Ivanov. – M.: Медицина, 2000. – 295 c.

3. Bayevsky, R.M. Prediction of conditions on the verge of norm and pathology / R.M. Bayevsky. – M.: Medicine, 1979. – 298 p.

4. Heart rate variability in children, adults and athletes with different types of functional state of regulatory systems /N.I. Shlyk, E.N. Sapozhnikova, I.I. Shumikhina [et al.] // Variability of the heart rhythm: Theoretical aspects and practical application: theses of IV vseros. symp. / Ed. N.I. Shlyk, R.M. Bayevsky. – Izhevsk: UdSU, 2008. – P. 333–340.

5. Zenovko, A.E. Analysis of heart rate variability of MSPU students depending on age (IV-V course) / A.E. Zenovko // Almanakh of modern science and education. – 2011. – № 12 (55). – P. 85–86.

6. Features of changes in the functional state of the body of students during their studies at the university / D.A. Dimitriev [et al.] // Medical and pharmaceutical sciences. – 2012. – № 6. –P. 224–228.

7. Parin, V.V. Mathematical methods of heart rate analysis / V.V. Parin, R.M. Bayevsky. – M.: Science, 1968. – 173 p.

8. Statueva, L.M. Dynamics of heart rate variability in students and schoolchildren of Arzamas in the process of learning load // LM. Statueva, S.A. Saburtsev, V.N. Krylov // Vestn. of Nizhegorod. University named N.I. Lobachevsky. – 2007. – № 4. – P. 82–87.

9. Typological features of heart rate variability in schoolchildren 7–11 years old at rest and in sports / E. Sapozhnikova [et al.] // Bulletin of Udmurts. University. Biology Series. Earth sciences. – 2012. – Is. 2. – P. 79–88.

10. Frolov, A.V. Control mechanisms of adaptation of cardiac activity in clinics and sports / A.V. Frolov. – Minsk: Polyprint, 2011. – 216 p.

11. Shlyk, N.I. Heart rhythm and type of regulation in children, adolescents and athletes: monograph / N.I. Shlik. – Izhevsk: UdSU, 2009. – 259 p.

12. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability: Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use // Circulation. – 1996. – V. 93. – P. 1043–1065.

УДК 377.6

ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ИГРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ВОЕННО-ПРОФИЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАДЕТ

Боброва Г.В. [1] – Кандидат педагогических наук.
[1]Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Российская Федерация

MILITARY SPORTS GAME AS A COMPONENT OF THE CONTINUOUS MILITARY-PROFILE EDUCATION SYSTEM OF THE CADET

Bobrova G.V. [1]– Ph.D.
[1]Orenburg State University, Orenburg, Russian Federation
E-mail:galya.bobrova.71@mail.ru

Аннотация. На сегодняшний день кадетские, суворовские училища, кадетские корпуса, осуществляющие свою деятельность под эгидой Министерства Обороны РФ имеют преференцию элитных общеобразовательных учебных заведений. Цель существования подобных учебных заведений – подготовка молодых людей к поступлению в военные вузы страны. Выполнение поставленной цели требует построения системы военно-профильного образования, подразумевающего непрерывность образовательного процесса в подготовки офицерских кадров.

Одним из методов системы военно-профильного образования в Оренбургском президентском кадетском училище является образовательный проект «Передовой отряд». По сути проект «Передовой отряд» представлен военно-спортивной игрой, которая проводится ежегодно в качестве учебной практики. Основная цель данного образовательного проекта является создание активной образовательной среды, направленной на формирование мотивации кадет к выбору профессии офицера. Игра представлена предметными блоками: военно-прикладной, общеразвивающий, военно-спортивный, военно-познавательный. В проекте участвуют воспитанники кадетского училища младших 5 – 7 классов.

В статье приводятся результаты эмпирического исследования, включающее анкетирование, беседы, опрос, которое позволило определить отношение кадет к заданиям, уровень компетенции в начальной военной подготовке и желание пройти игру еще раз. Определены задания, которые отвечают возрастным интересам кадет и имеют наибольшее на них влияние как профильно-ориентированное на военную профессию обучение. В ходе исследований подтвердилась необходимость внедрения в образовательную

систему кадетского училища профильно-ориентированных мероприятий, отвечающим возрастным интересам воспитанников училища. Исследования позволили выявить тот факт, что для кадет, обучающихся в младших классах, наиболее интересным являются мероприятия игрового характера с военно-прикладной и спортивной направленностью.

Abstract. To date, Cadet, Suvorov schools, cadet corps, carrying out their activities under the auspices of the Ministry of Defense of the Russian Federation have the preferences of elite general educational institutions. The purpose of the existence of such educational institutions is the preparation of young people to enter military universities of the country. The fulfillment of this goal requires the construction of a system of military education, which implies the continuity of the educational process in the training of officers.

One of the methods of the system of military-profile education in the Orenburg presidential cadet school is the educational project "Advanced detachment." In fact, the "Advanced Squad" project is represented by a military sports game, which is held annually as a training practice. The main goal of this educational project is to create an active educational environment aimed at shaping the motivation of the cadet to choose the profession of an officer. The game is represented by subject blocks: military-applied, general developing, military-sports, military-cognitive. In the project, students from the cadet school of junior 5 - 7 classes take part.

The article presents the results of an empirical study, including questionnaires, interviews, surveys, which allowed to determine the attitude of the cadets to assignments, the level of competence in the initial military training and the desire to go through the game again. The tasks that correspond to the age interests of the cadets are determined and have the greatest influence on them as a profile-oriented training for the military profession. In the course of the research, the necessity of introducing profile-oriented activities into the educational system of the cadet school, corresponding to the age-related interests of the pupils of the school, was confirmed. The studies made it possible to reveal the fact that for the cadets who are studying in the junior classes, the most interesting are the game-type activities with military-applied and sports orientation.

Ключевые слова: *кадеты, профильно-ориентированное обучение, непрерывное образование, военно-спортивная игра, интересы*

Keywords: *the cadets, profile-oriented training, continuous education, military-sports game, interests.*

Характерной особенностью образовательной деятельности президентских кадетских училищ, работающих под эгидой Министерства Обороны РФ, является профильно-ориентированное образование. Само существование

подобных образовательных учреждений обусловлено поставленными перед ними задачами: «по созданию основы для осознанного выбора и освоения профессии, получение обучающимися знаний, необходимых для продолжения дальнейшего обучения в профильных образовательных учреждениях» [1]. То есть, профильно-ориентированное обучение интегрируется во всех образовательных сферах училища – как в урочных, так и во внеурочных видах деятельности. Кроме прочего, среди задач профильно-ориентированной образовательной деятельности одним из приоритетных направлений является работа, объединяющая весь воспитательный и педагогический ресурс военного училища по «…интеллектуальному, культурному, физическому и нравственному развитию обучающихся, их адаптации к жизни в обществе, созданию основы для подготовки несовершеннолетних граждан к служению Отечеству на гражданском и военном поприще».

Цель и задачи существования военных школ обусловлено потребностью общества в военно-профессиональных кадрах высокой квалификации, в выпускниках высших образовательных заведений не только военных специалистах, но и разносторонне образованных, культурных людях. Целенаправленность, а также военно-профильная составляющая образовательного процесса кадетских училищ подразумевает непрерывное образование по принципу вертикальной непрерывности – рост обучающегося по ступеням и уровням образования данной профессии с изменением образовательного статуса [3]. Вертикальная интеграция обеспечивает последовательность, системность и целостность образовательного процесса, направленного на формирование личности [2]. Непрерывное образование дает возможность подготовить выпускника кадетского училища для плавного перехода из средней образовательной школы в училище высшего военного образования. При этом выпускники кадетского училища должны обладать качествами личности, характерными для людей военной профессии.

Ермолов Е.М., являясь начальником Санкт-Петербургского кадетского училища, отмечает: «В современной образовательной среде суворовского училища (кадетского корпуса) суворовец (кадет) – это, в первую очередь, личность саморазвивающаяся, самоактуализирующаяся (стремящаяся к выявлению и развитию своих личностных возможностей), способная к самореализации (стремящаяся проверить себя, реализовать свои возможности) и самоуправлению. В этих условиях главными задачами учителя (педагога, воспитателя) становятся: развитие познавательной субъектной активности кадет (суворовцев), стимулирование их собственной деятельности по личностному изменению и росту. Кадеты должны учиться сами, а не пассивно подчиняться требованиям учителя (офицера-воспитателя)» [3].

Формирование личности не происходит спонтанно, это, прежде всего, многолетний труд педагогов, и только при логически построенной воспитательной линии, непрерывности воспитательного процесса с учетом возрастных изменений и потребностей возможно становление личности с элементами базовой культуры. Базовая культура личности, как мы ее понимаем, это совокупность значимых характеристик – нравственные ценности, здоровье, образование, компетентность, навыки и т.д. Все то, что складывается в процессе освоения культуры, ценностей и норм общества. Поэтому, решение вопросов, возникающие в процессе построения системы непрерывного образования с акцентом на воспитание личности кадет являются актуальными и своевременными.

Непрерывное образование как феномен современного общества привлекает внимание многих ученых. В тоже время их интерес направлен на изучение непрерывного образования взрослых. При этом смысл непрерывного образования понимается, как постоянное творческое развитие каждого человека на протяжении всей жизни, повышение квалификации в избранной профессии, воспитание и самовоспитание личности, формирование стремления к непрерывному совершенствованию через реализацию собственных способностей [4].

Довузовская подготовка как звено в системе непрерывного образования рассмотрена крайне недостаточно, имеется ряд исследований, направленных на профессионально-ориентированный выбор старшеклассников, когда они, практически становятся абитуриентами – посещают Университеты во время проведения «День Открытых дверей», записываются на подготовительные курсы, готовятся в профильных классах к сдаче Единого Государственного экзамена и т.д. [5, 6].

В тоже время непрерывное образование, как его подразумевают специалисты, начинается с дошкольного возраста, где основанием – «местом отталкивания» может служить теория зоны ближайшего развития Л.С. Выготского, когда развивающее обучение ориентируется на предыдущий опыт [7].

Кадетские училища в этом плане являются ярким примером осуществления системы непрерывного образования, ступенчатости и преемственности образовательного процесса в избранном профессиональном направлении.

Именно в период обучения в школе происходит становление общекультурных компетенций. Общекультурные компетенции вне зависимости от содержания профессиональной деятельности являются универсальными, становятся основой для формирования базовой культуры личности, которая в

дальнейшем, в процессе воспитания и образования, приобретения социального и жизненного опыта модифицируются в начальные профессиональные компетенции, необходимые для специалиста военной профессии. Следовательно, довузовское образование кадет направлено не только на формирование профильных компетенций начального военного образования, но и на становление базовой культуры личности, необходимой для формирования личностных качеств будущих офицеров.

И здесь не последнюю роль в воспитательном процессе играет физическая культура. Физическая подготовка воспитанников кадетских училищ по своей значимости не уступает предметному обучению, так как одним из требований к профессии военного является его состояние здоровья и физическая подготовка. Контрольные тестирования по физической подготовке являются одним из обязательных и решающих предметов, которые сдают абитуриенты при поступлении в военные вузы страны. Не последнюю роль в решении комиссии по зачислению в училища Министерства Обороны РФ играет наличие разряда по виду спорта, спортивного звания и, даже, знака отличия Всероссийского комплекса «Готов к труду и Обороне».

В то же время не требует подтверждения тот факт, что физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на развитие личности. Спорт имеет огромный воспитательный потенциал - ни в каком другом виде деятельности невозможно так точно моделировать жизненные ситуации, граничащие с экстремальными. Тренировочная и соревновательная деятельность способствуют воспитанию качеств личности, без которых невозможно профессиональное становление будущего офицера. Трудолюбие, упорство, терпение, воля к победе - все эти качества востребованы практически на каждой спортивной тренировке, соревновательная деятельность невозможна без максимального напряжения всех физических и психических резервов. Кроме того, чувство коллективизма, умение работать в команде, а также умение руководить - характерные черты для игровых видов спорта.

Физическая культура, целенаправленные учебно-тренировочные занятия, спортивно массовая работа играют значимую роль в воспитании кадет. Через физическую культуру, а точнее военно-прикладную физическую подготовку воспитанников военных училищ, возможно с наибольшей вероятностью конструирование будущих профессиональных ситуаций, что оказывает несомненное влияние на психологическое, личностное и физическое становление будущего военного специалиста [8].

Нами были изучены исследовательские работы, отражающие специфику физической подготовки, ее образовательную и воспитательную роль в системе обучения воспитанников кадетских училищ. Подполковник Д.В. Виноград,

характеризуя структуру физической подготовки кадет, отмечает, что целью физического воспитания учащихся довузовских образовательных учреждений Министерства Обороны РФ является: «….укрепление и повышение уровня здоровья, их всестороннее физическое развитие, формирование мировоззрения в области физической культуры и подготовка к дальнейшей военно-профессиональной деятельности». Он отмечает приоритетные задачи, которые решаются в ходе физического воспитания обучающихся. К таким задачам относятся: овладение умениями планирования и коррекции своих физических действий; осуществление деятельности по физическому самосовершенствованию; приобретение знаний в процессе двигательной активности человека; развитие двигательных способностей и физических качеств; формирование фундаментальных знаний, умений и навыков, необходимых для профильной физической подготовки; формирование физической культуры личности [9]. И не смотря на то, что автор старается максимально охватить сферу влияния физического воспитания на образовательную деятельность кадет, его работы направлены, прежде всего, на профильно-ориентированные методики преподавания предмета физической культуры кадет старших классов.

Систему профильно-ориентированной на военную специальность физической подготовки воспитанников кадетских училищ изучали ряд авторов. Ими было предложено внедрить в структуру физического воспитания кадет методы, формы и средства военно-прикладных видов спорта, позволяющие подготовить кадет-старшеклассников к поступлению в военные вузы страны [10].

Анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность направления нашей работы – непрерывное, профильно-ориентированное образование воспитанников кадетских училищ, влияние военно-профильных методов обучения, в том числе и военно-прикладных видов спорта на формирование личности, так как остается не достаточно изученным отношение обучающихся в младших классах к военно-профессиональному направлению в различных предметных областях.

На определение уровня мотивационной готовности воспитанников кадетского училища к приобретению военной специальности было направлено наше исследование. Тема исследования была выбрана не случайно – мотивационная готовность к получению той или иной профессии является показателем успешности внедрения системы непрерывного образования на начальной ступени обучения в кадетском училище и отражает воспитательный потенциал в подготовке будущих офицеров.

В Оренбургском президентском кадетском училище одним из практических направлений по реализации в учебном процессе военно-профильной составляющей является образовательный проект «Передовой отряд», выступающий в качестве формы внеурочной деятельности. «Передовой отряд» по своему содержанию представляет собой военно-спортивную игру (ВСИ), которая проводится ежегодно среди воспитанников училища, обучающихся на младших курсах – в пятых, шестых и седьмых классах.

Военно-спортивная игра, как составляющая военно-профильного непрерывного образования в практическом обучении была выбрана не случайно. Игра – необходимый вид деятельности, в процессе которого применяется и обогащается накопленный детьми жизненный опыт, углубляются представления об окружающем мире, приобретаются навыки, необходимые им для успешной трудовой деятельности, воспитываются организаторские способности [11]. Военно-спортивные игры способствуют подготовке кадет к службе в армии и развивают чувство патриотизма.

Игра социальна и тесна, связана с трудом, учёбой. В военно-спортивной игре (ВСИ) отражается воинский труд взрослых. Именно поэтому роль военно-спортивной игры в воспитании кадет неоценима. Кадеты с большим интересом относятся к проведению данного мероприятия в нашем училище. Основными мотивами, порождающими такой интерес к военно-спортивной игре, является – желание удовлетворить своё стремление к героическим поступкам, доказать свою взрослость, самостоятельность, проверить свои силы и возможности, проявить личностные качества, занять своё место в коллективе, самоутвердиться. Стремление приобрести первичные воинские знания, умения и навыки в действиях, а также желание развить у себя волевые качества, необходимые в военной профессии, повышают значимость военно-спортивной игры в жизни воспитанников кадетского училища. Игра всегда захватывает детей яркими сильными переживаниями. Вся игра, взаимоотношения кадет при выполнении поставленных задач, общая радость, а иногда и досада при неудачах сплачивают команду, воспитывают чувство коллективизма, товарищества, а это в свою очередь способствует улучшению учёбы, укреплению дисциплины. В игре переживается чувство долга, ответственности перед другими. Каждый, выполняя определённые задания, отвечает перед своим взводом, за то, как он их будет выполнять, его труд, действия постоянно оцениваются товарищами. Здесь каждый лишается возможности перекладывать с себя ответственность на других. Подобные попытки получают осуждение, а успешное выполнение задания всегда вызывает одобрение товарищей и порождает у играющего чувство удовлетворения, радости. Военно-спортивная игра также способствует развитию трудолюбия. Приучая детей и подростков в игре проявлять

настойчивость в достижении общей цели, преодолевать доступные им препятствия, проявлять сообразительность, мы способствуем воспитанию у них положительного отношения к труду.

Строй, подтянутость, военная песня, военная форма, получение задания делают жизнь кадет эмоциональной, насыщенной и способствуют формированию патриотических чувств, приучают к порядку, дисциплинированности.

Мышление участника в условиях военно-спортивной игры нуждается в таких качествах, как целеустремлённость, терпение, быстрота, выносливость. Именно эти качества характеризуют тактическое мышление, что является необходимым в подготовке к военной профессии. В игре создаются условия, которые требуют от участников быстрой реакции, быстрого мышления, и вместе с тем необходимо решить поставленную задачу, а для этого нужны знания, умения. Следует также отметить, что ВСИ благотворно влияет на усвоение кадетами программ по ряду общеобразовательных предметов. В игре совершенствуются знания по географии, геометрии, математики и истории. Проводимые воспитателями беседы на военно-патриотические темы в ходе подготовки и проведения игры помогает кадетам понимать героические страницы истории нашей Родины.

Основными целями военно-спортивной игры являются:

- создание активной образовательной среды, направленной на формирование мотивации кадет к выбору профессии офицера,
- развитие в образовательном процессе училища принципа состязательности, как одного из основных мотивационных факторов повышения качества образования.

Достижение указанных целей осуществляется посредством реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач, к которым относятся:

- расширение знаний и умений кадет, как по предметам учебного плана, так и по другим предметным областям, связанным с военной службой;
- формирование специальных умений и навыков при выполнении военно-прикладных задач;
- развитие у кадет основ военно-тактического и командного мышления;
- сплочение коллективов учебных взводов, актуализация учебных отделений, как устойчивых микрогрупп в составе подразделений;

По своему содержанию военно-образовательный проект структурирован по четырем образовательным модулям:

- военно-прикладной,
- общеразвивающий,
- военно-спортивный,

- военно-познавательный.

Военно-прикладной модуль охватывает область отдельных первоначальных военных знаний, овладение которыми позволит кадету более успешно решать задачи, как при освоении программ высших военно-учебных заведений, так и в ходе военно-профессиональной деятельности.

В этот модуль включены вопросы тактики, военной топографии, стрелковой подготовки, вопросы видовой структуры ВС РФ, вопросы, связанные со знанием основных образцов вооружения и ВТ, их ТТХ, некоторые вопросы военной истории

Общеразвивающий модуль направлен как на расширение и углубление уже полученных знаний, так и на получение новых знаний, выходящих за рамки изучаемых учебных предметов. Например: кадет Оренбургского президентского кадетского училища, как будущий офицер и военноначальник должен:

- уверенно ориентироваться в административно-территориальном делении РФ и государственном делении территорий всех континентов;

- знать основные произведения изобразительного и музыкального искусства, являющихся шедеврами мировой и национальной культуры;

- в условиях ограниченного времени уметь быстро производить математические вычисления в уме, решать логические задачи, преобразовывать текстовую информацию и иметь навык выделения из нее главной мысли;

Военно-спортивный модуль включает в себя подготовку и проведение спортивных состязаний военно-прикладной направленности и служит средством формирования морально-волевых и физических качеств кадет, средством воспитания чувства товарищества, взаимовыручки и ответственности.

Военно-познавательный модуль направлен на ознакомление кадет с повседневной жизнедеятельностью, организацией службы войск, вооружением и военной техникой воинских частей и подразделений.

Военно-спортивная игра представлена сериями заданий, которые проводятся в условиях соревнований между взводами – классами. Задания охватывает различные предметные области военно-профильной направленности: состязание по военно-прикладным видам спорта, огневой подготовке, марш-бросок, изучение карт местности с выездом на полигон, знание Российских полководцев, Российского оружия, вопросы по военной истории, географии, геометрии, математике, мировой музыки и т.п.

Военно-спортивный модуль представляют прикладные виды спорта – преодоление препятствий, марш-бросок по пересеченной местности, спортивное ориентирование, плавание в обмундировании. Кроме традиционных соревновательных видов, ВСИ включает в себя военизированную эстафету и состязания в бассейне «форсирование водной преграды.

Военизированная эстафета состоит из семи заданий - кувырок, броски дротиков по мишеням (оцениваются очки попадания), преодоление гимнастической скамейки по-пластунски, бросок мяча в макет танка, преодоление «минного поля» (передвижение прыжками с попаданием в центр обручей, лежащих на полу), бег с барьерами, стрельба из пневматического пистолета по мишеням, гладкий бег. Эти задания выстроены в один этап и преодолеваются каждым участником команды. Состязания в бассейне «Форсирование водной преграды» включают в себя соревнования в упражнениях: транспортировка пострадавшего, переправа с вещмешком, проныривание, подъем грузов со дна бассейна, гладкое плавание и скоростная эстафета на надувных лодках.

Задания командир взвода получает непосредственно перед началом игры – «пакет со штаба». На рисунке 1 показана схема прохождения марш-броска, по территории училища. На этапах прохождения военно-спортивной игры «Передовой отряд» взвод, который насчитывает 20 человек, выставляет команду из семи человек, тем самым каждый кадет задействован в том или ином конкурсе.

Всего в игре принимают участие полный состав воспитанников младших курсов (5-7 класс) – 270 человек. Кадетам, по условиям военно-спортивной игры, необходимо пройти все этапы, решая поставленные задачи, при этом классы параллели соревнуются между собой по скорости прохождения этапов и по результатам выполнения задач. По окончанию проведения игры подводятся итоги, где по сумме занятых мест отдельно на каждом курсе (5, 6 и 7) определяется взвод – победителей. Победителям вручается переходящий кубок.

Военно-спортивная игра проводится в течении 5 дней в условиях приближенных к армейским будням – распорядок дня, маршировка, доклады вышестоящему командованию и т.д. При этом соблюдена вся армейская атрибутика – воспитанники одеты в военно-полевую форму (на голове бандана) с собой обязательное ношение оружия макет АК-74, у пятиклассников деревянные макеты автомата, передвигаются по территории исключительно повзводно.

По окончанию игры нами было проведено эмпирическое исследование среди кадет 6 курса (100 человек), включающее анкетирование, беседы, опрос, которое позволило определить отношение кадет к заданиям, уровень

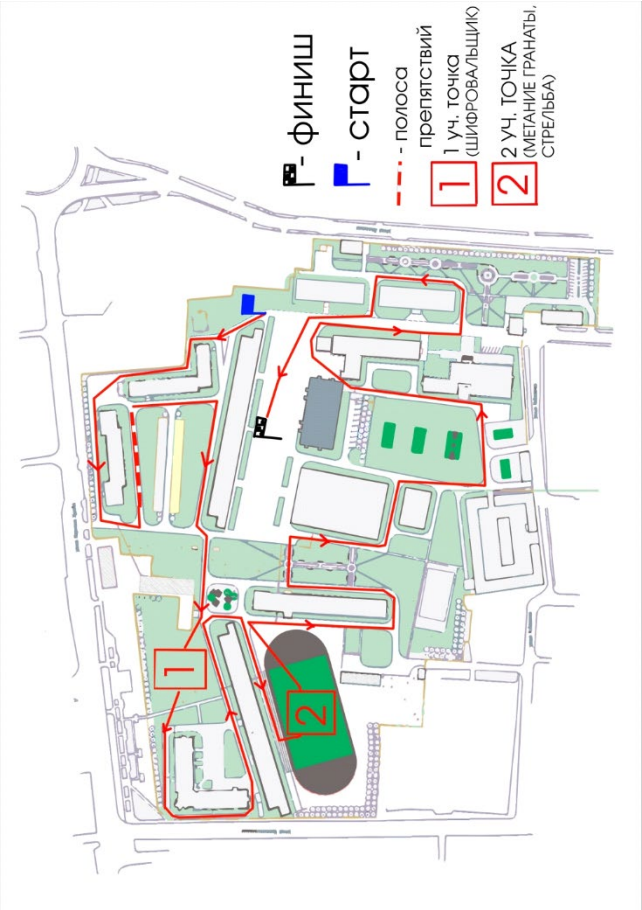


Рис.1. *Схема дистанции марш-броска.*

компетенции в начальной военной подготовке и желание пройти игру еще раз. Воспитанники 6 курса, как объект изучения были выбраны не случайно – они второй год участвуют в игре, но в тоже время считаются младшим возрастным звеном кадетского училища. В ходе беседы выявляли желание кадет принять участие в настоящих военных учениях и их отношение к военной профессии.

Для оценивания игры кадетам была задана дифференцированная шкала от «1» до «5». Воспитанники училища выражали свое мнение по двум критериям: «Насколько интересно?» и «Насколько полезно?». Кроме этого им было предложено в свободной форме высказать свое мнение и внести предложения по улучшению военно-спортивной игры. Полученные результаты исследования позволили составить рейтинг заданий, включенных в военно-спортивную игру, по степени интереса и значимости для кадет в перспективе получения профессии офицера. Вся информация была обобщена и представлена в таблицах 1, 2, 3. Также по результатам их ответов был составлен рейтинг этих упражнений.

***Таблица 1**. Оценочные результаты упражнений ВСИ «Передовой отряд» воспитанниками Оренбургского президентского кадетского училища*

	Название упражнений	Насколько интересно?					Насколько полезно?				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
• Военно-прикладной модуль											
1	Топографическая карта	29	17	32	14	8	11	4	10	31	44
2	Разборка-сборка АК-74	0	4	6	21	69	0	4	6	13	77
3	Устный счет	31	17	24	17	11	6	6	13	32	43
4	Экстремальное вождение	0	0	2	5	93	2	2	3	11	32
5	Код доступа на объект	14	10	18	14	44	8	12	16	27	37
6	Ратное дело	12	6	16	23	43	8	12	16	27	37
7	Страны и континенты	29	22	17	17	15	5	7	17	31	40
8	Мировая и художественная культура	30	26	17	14	13	22	13	22	16	27
9	Обработка развед.данных	27	11	20	23	19	15	8	19	22	36
10	Мировая музыка	55	20	15	4	6	40	18	23	6	13
11	Кодирование донесения	22	16	20	18	24	12	9	16	30	33
12	Правила дорожного движения	10	9	20	21	40	2	7	5	12	74
13	Великие полководцы России	13	7	20	28	32	4	4	13	31	48
14	На привале	2	3	4	13	78	6	6	3	12	73
15	Визуальное опознание цели	7	7	15	20	51	7	12	17	22	42
16	Логические игры	18	15	22	21	24	10	3	24	25	38
17	Огневая подготовка	4	1	7	15	73	3	4	7	12	74
18	Следопыт	5	4	14	23	54	14	9	10	24	43
• Военно-спортивный модуль											

1	Марш-бросок	10	7	11	26	46	3	2	9	16	70
2	Форсирование водной преграды	7	3	13	19	58	3	6	11	19	61
3	Перетягивание каната	6	5	14	19	56	10	3	18	15	54
4	Эстафета	6	5	13	16	60	6	4	14	22	54
• Военно-познавательный модуль											
1	Посещение в/ч	7	2	8	12	71	4	3	5	13	75

Из приведённых данных можно отметить, что наиболее высокую оценку получили военно-профильные задания – «Посещение воинской части», «Ратное дело», «Огневая подготовка», и задания по военно-прикладным видам спорта – «Экстремальное вождение», «Форсирование водной преграды», «Военизированная эстафета», «Разборка-сборка АК-74», «Перетягивание каната».

Теоретические задания «Обработка разведывательных данных», «Логические игры», «Код доступа на объект», не смотря на то, что давались в форме военного приказа и донесения оказались кадетам менее интересны, чем спортивные упражнения. Это объясняется тем, что они проводились в классах учебного корпуса.

Наименьшей популярностью у участников игры пользуются этапы, составленные из заданий области школьных предметов – географии («Страны и континенты»), математики («Устный счет»), истории («Великие полководцы России»), изобразительного искусства («Мировая и художественная культура») и музыки («Мировая музыка»). Примечательно то, что кадеты считают эти задания не только «не интересными», но и «не полезными» в плане приобретения будущей военной профессии.

В ходе опроса кадетами в свободной форме были высказаны пожелания, учет которых, по мнению подростков, позволит сделать военно-спортивную игру лучше, интереснее и полезнее. Особенностью этих рекомендация является то, что участники игры безоговорочно хотели бы убрать не популярные задания и добавить этапы, включающие в себя военно-профильные и спортивные военно-прикладные задания с элементами ролевых игр – «ловить шпионов, диверсантов», «ставить ловушки», «поход с ночевкой» и т.п. В целом, от кадет поступило предложение, что проведение военно-спортивной игры «Передовой отряд» должно проходить в полевых условиях, с проживанием в палаточном лагере, разжиганием костра и вождением военной техники.

По результатам анкетирования были определены упражнения, которые наиболее всего заинтересовали воспитанников кадетского училища. Что позволило подтвердить интерес кадет к военно-прикладной деятельности.

***Таблица 2**. Рейтинг-таблица упражнений по результатам опроса по параметру «Насколько интересно?»*

МЕСТО	НАЗВАНИЕ ТОЧКИ	СУММА БАЛЛОВ
1	Экстремальное вождение	491 б.
2	На привале	462 б.
3	Разборка-сборка АК-74	455 б.
4	Огневая подготовка	452 б.
5	Посещение в/ч	438 б.
6	Эстафета	419 б.
7	Форсирование водной преграды	418 б.
8	Следопыт	417 б.
9	Перетягивание каната	414 б.
10	Логические игры	401 б.
11	Марш-бросок	391 б.
12	Ратное дело	379 б.
13	Правила дорожного движения	372 б.
14	Код доступа на объект	364 б.
15	Великие полководцы России	359 б.
16	Визуальное опознание цели	318 б.
17	Кодирование донесения	306 б.
18	Обработка развед.данных	296 б.
19	Страны и континенты	267 б.
20	Устный счет	260 б.
21	Топографическая карта	255 б.
22	Мировая и художественная культура	254 б.
23	Мировая музыка	186 б.

***Таблица 3**. Рейтинг-таблица упражнений по результатам опроса по параметру «Насколько полезно?»*

МЕСТО	НАЗВАНИЕ ТОЧКИ	СУММА БАЛЛОВ
1	Экстремальное вождение	469 б.

2	Разборка-сборка АК-74	463 б.
3	Посещение в/ч	452 б.
4	Огневая подготовка	450 б.
5	Правила дорожного движения	449 б.
6	Марш-бросок	448 б.
7	На привале	440 б.
8	Форсирование водной преграды	429 б.
9	Великие полководцы России	415 б.
10	Устный счет Перетягивание каната	400 б.
11	Страны и континенты	394 б.
12	Топографическая карта	393 б.
13	Ратное дело Логические игры	380 б.
14	Визуальное опознание цели	378 б.
15	Код доступа на объект Следопыт	373 б.
16	Эстафета	364 б.
17	Кодирование донесения	363 б.
18	Обработка развед. данных	356 б.
19	Мировая и художественная культура	313 б.
20	Мировая музыка	234 б.

Опрос кадет седьмого курса показал спад интереса к военно-спортивной игре, они третий год участвуют в данном проекте училища. На вопрос «Хотели бы принять участие в следующем году?» большинство воспитанников (74 %) ответили отрицательно. При этом они высказали пожелания выступить на соревнованиях в отдельных военно-прикладных видах спорта – плавание, спортивное ориентирование, военное многоборье с учетом индивидуальных достижений.

Выводы. Проведенные исследования показали, что военно-спортивная игра как метод внедрения профильно-ориентированного образования соответствует возрастным интересам воспитанников 5 - 7 классов кадетского училища, что подтверждается результатами анкетирования и опроса. Согласно, составленного рейтинга, первые места занимают упражнения, имеющие непосредственно военно-прикладной характер.

Всем кадетам понравилось участвовать в военно-спортивной игре, и более того, они высоко оценили необходимость для будущей профессии получения в ходе игры военно-прикладных знаний и навыков. При этом хотели бы участвовать в игре каждый год, только при условиях более приближенных к военно-полевым. Результаты исследования показали, что наибольший интерес вызвали состязание военно-спортивного модуля.

Все участники ВСИ «Передовой отряд» ответили, что без сомнения готовы защищать Родину и как трудно, но почётно быть патриотом и защитником своего Отечества. Что, только пройдя армию, можно стать настоящими мужчинами. Результаты, проведенного по окончанию игры опроса показали, что все кадеты, которые принимали участия в военно-спортивной игре (100%), по окончанию училища планируют поступать в высшие военные учебные заведения.

Следовательно, в ходе исследований подтвердилась необходимость внедрения в образовательную систему кадетского училища профильно-ориентированных мероприятий, отвечающим возрастным интересам воспитанников училища. Исследования позволили выявить тот факт, что для кадет, обучающихся в младших классах, наиболее интересным являются мероприятия игрового характера с военно-прикладной и спортивной направленностью.

Кадетское училище на сегодняшний день выступает как пример внедрения непрерывного профильно-ориентированного образования, начиная с пятого класса. Наличие атрибутики, ритуалов, заданий, соответствующих будням Российской Армии заставляет не только мотивировать обучающихся к поступлению в высшие военные учебные заведения страны, но и формирует профильные компетенции начального военного образования, тем самым прививая кадетам базовую культуру личности офицера Российской Армии.

Результаты исследования могут быть полезны при выборе методов профильно-ориентированного обучения в образовательной деятельности кадетского училища на начальных курсах подготовки.

Литература:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. N 134-р г. Москва. [Электронный ресурс]: Российская газета - Федеральный выпуск №5109 (30). 2010. – Режим доступа: rg.ru/2010/02/12/prisyv-dok.html (дата обращения: 12.12.2017)

2. Гришина Ю.В. Довузовское образование как компонент непрерывного социально-педагогического образования/Ю.В. Гришина// Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы IX Международной научно-практической кон. – С. 550 – 554

3. Ермолов Е.М. Развитие личности несовершеннолетних в системе подготовки в образовательной среде суворовских училищ и кадетских корпусов/ Е.М. Ермолов// Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. – 2017. № 1. – С. 22 - 25

4. Гусева М.А. Довузовская подготовка – базовый элемент многоуровневый системы высшего образования /М.А. Гусева// 15-й Международный научно-промышленный форум «Великие реки'2013». [Текст]: [труды конгресса]. В 3 т. Т. 2 / Нижегород. гос. архит.-строит. ун-т; отв. ред. С. В. Соболь. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2013. – С. 50 – 54

5. Бухмастова Г.А. Профилизация образования на старшей ступени школы как механизм подготовки к непрерывному образованию в системе «школа-вуз»/Г.А. Бухмастова// Образование в современном мире: Материалы Междунар. научно-практической конф. _ Тула, 2009. – С. 102-112

6. Перелыгина О.Н. Непрерывное образование как часть процесса интеграции науки и образования/О.Н. Перелыгина/ Культура. Социум. Личность: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза: Приволжский Дом знаний, 2015. – С. 63 - 65

7. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии/ Л.С. Выготский. – М: Юрайт, 2017. – 199 с.

8. Боброва Г. В. Обоснование выбора вида физкультурно-спортивной деятельности в контексте профильно-ориентированного воспитания личности кадет / Г. В. Боброва // Педагогико-психологические и медико- биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – №2. – С. 105-111

9. Виноград Д. В. Сущность и структура процесса физического воспитания в суворовских кадетских училищах и кадетских корпусах Министерства Обороны Российской Федерации/ Д. В. Виноград// Международный Академический вестник. – 2015. - № 3. – С. 19 – 22

10. Максимов В.Н., Пискун О.Е. Факторы, определяющие необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ./В.Н. Максимов, О.Е. Пискун// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №4. – С. 112-115

11. Яковлева Е.Л. Игра уникальный феномен культуры./ Е.Л. Яковлева// Вестник Оренбургского государственного университета. - №7 (113). – 2010. – С. 73-75

References.

1. Rasporjazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 3 fevralja 2010 g. N 134-r g. Moskva. [Jelektronnyj resurs]: Rossijskaja gazeta - Federal'nyj vypusk

№5109 (30). 2010. – Rezhim dostupa: rg.ru/2010/02/12/prisyv-dok.html (data obrashhenija: 12.12.2017)

2. Grishina Ju.V. Dovuzovskoe obrazovanie kak komponent nepreryvnogo social'no-pedagogicheskogo obrazovanija (Pre-university education as a component of continuous social and pedagogical education) /Ju.V. Grishina// Vysshaja shkola: opyt, problemy, perspektivy: materialy IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj kon. – S. 550 – 554

3. Ermolov E.M. Razvitie lichnosti nesovershennoletnih v sisteme podgotovki v obrazovatel'noj srede suvorovskih uchilishh i kadetskih korpusov (Development of the personality of minors in the system of training in the educational environment of Suvorov schools and cadet corps) / E.M. Ermolov// Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. – 2017. № 1. – S. 22 - 25

4. Guseva M.A. Dovuzovskaja podgotovka – bazovyj jelement mnogourovnevyj sistemy vysshego obrazovanija (Pre-university training is a basic element of a multi-level system of higher education) /M.A. Guseva// 15-j Mezhdunarodnyj nauchno-promyshlennyj forum «Velikie reki'2013». [Tekst]: [trudy kongressa]. V 3 t. T. 2 / Nizhegorod. gos. arhit.-stroit. un-t; otv. red. S. V. Sobol'. – N. Novgorod: NNGASU, 2013. – S. 50 – 54

5. Buhmastova G.A. Profilizacija obrazovanija na starshej stupeni shkoly kak mehanizm podgotovki k nepreryvnomu obrazovaniju v sisteme «shkola-vuz» (Profilization of education at the senior stage of the school as a mechanism for preparing for continuing education in the "school-university" system)//G.A. Buhmastova// Obrazovanie v sovremennom mire: Materialy Mezhdunar. nauchno-prakticheskoj konf. _ Tula, 2009. – S. 102-112

6. Perelygina O.N. Nepreryvnoe obrazovanie kak chast' processa integracii nauki i obrazovanija (Continuing education as part of the process of integrating science and education) /O.N. Perelygina/ Kul'tura. Socium. Lichnost': sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. – Penza: Privolzhskij Dom znanij, 2015. – S. 63 - 65

7. Vygotskij L.S. Voprosy detskoj psihologii/ L.S. Vygotskij (Questions of Child Psychology). – M: Jurajt, 2017. – 199 s.

8. Bobrova G. V. Obosnovanie vybora vida fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti v kontekste profil'no-orientirovannogo vospitanija lichnosti kadet (Substantiation of the choice of a kind of physical culture and sports activity in the context of profile-oriented education of the Cadet personality) / G. V. Bobrova // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko- biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta. – 2016. – №2. – S. 105-111

9. Vinograd D. V. Sushhnost' i struktura processa fizicheskogo vospitanija v suvorovskih kadetskih uchilishhah i kadetskih korpusah Ministerstva Oborony Rossijskoj Federacii (The essence and structure of the process of physical education in the Suvorov Cadet Schools and Cadet Corps of the Ministry of Defense of the Russian Federation) / D. V. Vinograd// Mezhdunarodnyj Akademicheskij vestnik. – 2015. - № 3. – S. 19 – 22

10. Maksimov V.N., Piskun O.E. Faktory, opredeljajushhie neobhodimost' ispol'zovanija sredstv fizicheskoj podgotovki dlja formirovanija voenno-professional'noj napravlennosti u kadetov suvorovskih uchilishh (Factors determining the need for the use of physical training for the formation of military-professional orientation in the cadets of Suvorov schools) ./V.N. Maksimov, O.E. Piskun// Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2017. - №4. – S. 112-115

11. Jakovleva E.L. Igra unikal'nyj fenomen kul'tury (The game is a unique phenomenon of culture)/ E.L. Jakovleva// Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. - №7 (113). – 2010. – S. 73-75

УДК 371.31

МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В СТРУКТУРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Григоренко Г.В. [1] – кандидат педагогических наук.
[1]Государственное высшее учебное заведение «Донбасский государственный педагогический университет», г. Славянск, Украина

MOTIVATIONAL COMPONENT IN THE STRUCTURE OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

Grigorenko G. V. [1] **–** PhD.
[1]Higher Educational Establishment «Donbass State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine
E-mail: grigorenco226@gmail.com

Аннотация. Автор указывает на актуальность рассматриваемого вопроса в современном обществе; анализирует научные подходы к формированию мотивационного компонента в структуре физического воспитания; предлагает свою позицию и теоретическое обоснование мотивации к физическому совершенствованию, занятиям спортом и формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания школьников. Исследование проводилось среди учащихся старших классов общеобразовательных школ. На основании проведенного исследования сделан анализ данных отношения школьников к урокам и систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому и активному образу жизни.

В статье рассмотрены организационно-педагогические условия формирования узких и широких социальных и познавательных мотивов в аспекте современных тенденций оптимального управления педагогическими технологиями. Акцентируется внимание на разработках и широком внедрении в практику школы новых педагогических технологий, которые учитывают мотивацию, знания, индивидуальные особенности школьников, способствуют их физическому самосовершенствованию и двигательной активности.

Показан уровень эффективности влияния здоровьеразвивающих учебно-воспитательных игр по формированию позитивной мотивации к занятиям физической культурой и здоровому стилю жизни учащихся в учебно-воспитательном процессе. Создание познавательных ситуаций новизны способствуют развитию потенциальных физических возможностей и формированию позитивной мотивации к физической активности и здоровому образу жизни. Автор отмечает, что успех учащихся зависит от учителя и его профессионально-педагогической мотивации, а также пропаганда здорового

образа жизни среди учащихся и их родителей способствует формированию позитивной мотивации к занятиям физической культурой, осознанной двигательной активности в организации свободного времени в семье.

Abstract. The author indicates the relevance of the issue in modern society; analyzes scientific approaches to the formation of the motivational component in the structure of physical education; offers a theoretical justification of motivation for physical improvement, sports and a healthy lifestyle in the process of physical education of schoolchildren. The study was conducted among pupils of secondary schools. On the basis of the conducted research the analysis of the data of the attitude of schoolchildren to physical culture, healthy lifestyle is made.

The article specifies the organizational and pedagogical conditions for the formation of narrow and broad social and cognitive motives in the aspect of modern trends in the optimal management of pedagogical technologies.

Attention is paid to the development and wide introduction of new pedagogical technologies into school practice that take into account the motivation, knowledge, individual characteristics of schoolchildren, promote their physical self-improvement.

The level of effectiveness of the influence of health education and upbringing games on the formation of positive motivation for physical training and healthy life style of schoolchildren is shown; creating cognitive situations novelty contribute to the development of potential physical capabilities and the formation of positive motivation for physical activity and a healthy lifestyle. The success of schoolchildren depends on the teacher and his professional and pedagogical motivation.

Ключевые слова: *мотивация, физическая культура, познавательная активность, учебно-воспитательный процесс, здоровый стиль жизни, учащиеся.*

Keywords: *motivation, physical culture, cognitive activity, educational process, healthy lifestyle, schoolchildren.*

Введение. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является приоритетным вопросом государства. Особенно это касается здоровья учащихся общеобразовательных учреждений, воздействие на которое в последнее время характеризуется негативными тенденциями: малоподвижным стилем жизни, изменениями экологии, культурой досуговой деятельности, вредными привычками, характером питания, уровнем организации своего рабочего времени и т.д.

Разработанная и внедряемая в жизнь Концепция формирования позитивной мотивации к здоровому образу жизни предусматривает создание в учебных заведениях всех типов и уровней аккредитации целостной системы формирования позитивной мотивации к здоровому образу жизни; разработку и

внедрение в практику работы учебных заведений современного мониторинга, диагностики и коррекции состояния здоровья детей и молодежи; внедрение в учебно-воспитательный процесс личностно ориентированной модели формирования у учащихся навыков здорового образа жизни, умения принимать оптимальные решения в сохранении и укреплении собственного здоровья в различных жизненных ситуациях, в том числе, экстремальных; усовершенствования форм и методов формирования здорового образа жизни [1].

Формирование у учащихся позитивного отношения к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни обеспечивает создание инновационных организационно-педагогических условий учебно-воспитательной деятельности учащихся и педагогов. Современные мировые стандарты в образования и потребности общества акцентируют внимание на создании комфортной образовательно-воспитательной среды (социума), в которой бы все учащиеся были участниками процесса формирования мотивационной сферы здорового образ жизни. Эти позиции отражены в исследованиях Г.Безверхней, В.Григоренко, Т.Круцевич, Я.Кравчук, А.Марковой, С.Омельченко, Н.Смирнова, С. Сингаевского и др.

Педагогическое сообщество осознает важность поставленных задач в реформировании системы образования, где акцентируется внимание на разработках и широком внедрении в практику школы новых педагогических технологий, которые учитывают мотивацию, знания, индивидуальные особенности школьников, способствуют их физическому самосовершенствованию [1, 2, 4, 5, 6, 7].

Технологизация учебно-воспитательной работы является перспективным направлением физического воспитания. В своем утверждении мы руководствуемся и поддерживаем позицию В.Григоренко, который аргументировано доказал, что феноменология педагогических технологий состоит в том, что в их структуре органично (комплементарно) объединяются духовные, гносеологические, профессиональные, общественно-социальные, мировоззренческие способности и возможности педагога в сфере физической культуры с жизненным опытом, задатками и способностями, жизненными целями, мотивами и потребностями, надеждами на счастливое будущее ребенка, подростка, взрослого, которые состояние психосоматического здоровья, культуру здоровья личности осознают как наивысшую цивилизационную ценность [2].

Однако следует отметить, что использование указанных технологий в физкультурном образовании еще отстает от потребностей, поэтому возникает необходимость в их теоретическом обосновании и систематическом совершенствовании. Следовательно, мы можем утверждать, что вопросы

позитивной мотивации к физическому воспитанию и занятиям спортом актуальны, общество активизирует пропаганду и популяризацию здорового образа жизни и здоровьетворческой деятельности среди граждан, уделяет внимание на развитии физической культуры как отрасли, при этом акцентируется ее спортивно-оздоровительная направленность в становлении личности.

Цель исследования состоит в анализе мотивационного компонента в структуре формирования здорового образа жизни учащихся.

Задачами исследования являются: теоретическое обоснование мотивации к физическому совершенствованию, занятиям спортом и здорового образа жизни в процессе физического воспитания школьников. Для достижения поставленной цели мы активно использовали следующие методы исследования: анализ, синтез, сравнение, обобщение; наблюдение, анкетирование по вопросам отношения учащихся к физическому воспитанию, спорту, индивидуальному двигательному режиму; эксперимент, а также методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Вопросы данного исследования входят в комплекс научно-исследовательской работы, план кафедры методики преподавания спортивно-педагогических дисциплин государственного высшего учебного заведения «Донбасский государственный педагогический университет». Исследования проводились в учебных заведениях города Славянск (Украина) среди учащихся старшей школы.

Для достижения поставленной цели нам необходимо уточнить определение понятий «мотивация», «мотив», которые имеет немало трактовок, но мы склонны к аргументации Е.Ильина, который рассматривает мотивацию как динамический процесс формирования мотива, являющегося основой поступка человека [3]. Мотив, в свою очередь, есть непосредственным побудителем к определенным осмысленным действиям.

В нашем исследовании мы акцентируем внимание на формировании у учащихся познавательных и социальных мотивов, учитывая при этом результаты, которые указали на существующие проблемы позитивной мотивации к физическому воспитанию и здоровому стилю жизни. По результатам опроса только 14% учащихся ведут здоровый и активный образ жизни; 34% школьников считают его достаточно активным; 52% характеризуют его как малоактивный, с низкой двигательной нагрузкой.

Уроки физической культуры, как основную форму учебной работы по формированию культуры здоровья, считают полезными и необходимыми для себя 78% учащихся; у 18% респондентов скептическое отношение к занятиям, однако, при достижении позитивного личного результата они готовы изменить

свою точку зрения; 4% учащихся не находят для себя пользы в данных уроках и не заинтересованы в них.

По нашему мнению, большинство учащихся на своем личном опыте подтверждают положительное влияние систематических физических упражнений на уровень их здоровья, физической подготовленности, физического развития, повышают их социальную активность, формируют ответственность и коммуникабельность. Негативная оценка учащимися уроков физкультуры могла быть дана по нескольким причинам: не нравятся формы или методы проведения уроков; сложности выполнения определенных упражнений или тестовых заданий, нормативов; низкая самооценка физических возможностей и резервов организма; незначительные отклонения в физическом развитии (конституционные особенности тела, рост, вес, и т.д.).

Учитывая полученные данные, мы указываем на необходимость формирования у школьников позитивной мотивации в направлении сохранения и укрепления своего здоровья, ведения здорового и активного образа жизни, физического самосовершенствования как на уроках физкультуры так и во внеклассных формах работы и дополнительном образовании (групповые, секционные, индивидуальные, массовые воспитательные мероприятия и т.д.). Целесообразным является использование комплекса инновационных методов и приемов, которые эффективно влияют на формирование познавательных и социальных мотивов к здоровьетворческой деятельности [5, 6, 7].

Для формирования узких социальных мотивов (престижа, статуса в классном, школьном коллективе, признании лидерства и т.д.) мы предлагали старшеклассникам принять участие в здоровьетворческой деятельности. С этой целью мы использовали следующие приемы: дискуссии по актуальным для учащихся темам («Красота души и тела», «Как совершенствовать себя», «Физическое совершенство человека: в чем оно» и т.д.), презентации, выполнение творческих заданий на актуальные темы современных старшеклассников (тематика – по данным опроса).

Широкие социальные мотивы системно формируются на протяжении всей учебно-воспитательной деятельности. Традиционные конкурсы «Мисс школы», «Супермен» мы проводили с новыми позициями программы, которые включали некоторые элементы или полные демонстрации упражнений физического самосовершенствования. Спортивные соревнования в школе по круговой системе вовлекают максимальное количество учащихся, которые ставят перед собой задачу победить (соперника, свои слабости и укрепить здоровье). Популярные среди старшеклассников, особенно ребят, «Богатырские игры», «Казацкие забавы» способствуют популяризации ведения здорового стиля жизни и, конечно же, возрождают народные традиции. Экспресс-информация

(пятиминутки) предоставляет широкий спектр превентивной работы о пользе, вреде и последствиях привычек современного подрастающего поколения.

Формирование широких познавательных мотивов происходит в ходе бесед, диспутов, здоровьетворческих лекториев, тематических экскурсий, тренингов, конференций. Активно занимаются учащиеся научно-исследовательской практикой здоровья, где приобретают навыки элементарной диагностики основных показателей жизнедеятельности человека. Посещение школьниками Центра здоровья, знакомство с его экспозициями и информацией наглядно доказывает целесообразность жизненного кредо: «твое здоровье в твоих руках».

Проведение недели (декады, месячника) здорового образа жизни стало традиционным для многих общеобразовательных учреждений, площадкой для популяризации культуры здоровья и активного образа жизни, формирования здоровьетворческой компетентности. Позитивным есть то, что педагоги являются не только организаторами, но и активными участниками, а внутришкольные спортивные турниры способствуют позитивному микроклимату в школьном социуме и мотивации к занятиям физической культурой, спортом, формированию культуры здоровья.

Встречи с известными спортсменами, их тренерами, показательные выступления пользуются особым интересом у школьников. Мастер-классы, которые стали традиционными в ходе проведения таких встреч, спортивных конференций являются наглядным примером и веским мотиватором здорового образа жизни.

Формирование узких познавательных мотивов здоровьетворчества осуществлялось: в клубах по интересам («Я выбираю здоровый образ жизни», «В движении – сила», «Грация»); интерактивными встречами со специалистами медицинских учреждений города; представителями общественных организаций людей с ограниченными двигательными способностями.

Формирование мотивов саморазвития и здоровьетворчества проводилось путем привлечения учащихся к работе в школьных организациях, кружках, спортивных клубах, выполнении тематических творческих работ-отчетов, презентаций, которые целенаправленно способствовали активизации учебно-познавательной деятельности в направлении становления их здоровьетворческой компетентности и физического самосовершенствования.

На основах личностно ориентированного воспитания учащихся, закономерностях структурирования инновационного педагогического инструментария [7] мы смогли максимально повысить уровень эффективности влияния здоровьеразвивающих учебно-воспитательных игр по формированию

позитивной мотивации к занятиям физической культурой и здоровому стилю жизни учащихся:

- действенно-иммитационные игры были направлены на моделирование ситуаций, проблем, организации здоровьеразвивающей и здоровьесохраняющей деятельности школьников, которые по смыслу и ролям определяли пути личностно ориентированного формирования когнитивных, аксиологических, праксиологических, психосоматических и мотивационно-потребностных компонентов;

- операционно-комплексные игры в структуре здоровьеразвивающих технологий были направлены на формирование у учащихся практических социальных, гигиенических, психомоторных, интерактивных навыков здоровьетворчества, которые являются актуальными в реальных условиях жизни, в сфере образования, самовоспитания, самообразования, социального и духовного развития, физического воспитания, социальной самореализации;

- ролевые игры проводились с целью формирования у учащихся социально-ценностного саногенного мышления; здоровьетворческого мировоззрения; стратегий здорового образа жизни; культуры здоровья в ее праксиологическом аспекте; способности к здоровьеразвивающей рефлексии, самоактуализации, самоконтролю; мотивации успеха и здоровьетворческой самореализации;

- здоровьетворческий театр способствовал формированию способности к здоровьетворческой ситуативно-вариативной деятельности в условиях образовательно-оздоровительной среды школы, семьи, досуговой деятельности, в каникулярное время как форма реализации социальных, эмоционально обогащенных воспитательных влияний на учащихся в процессе системного развития их ценностного отношения к собственному здоровью.

Учебная работа является основной, ее необходимо направлять в интерактивные формы, а именно, работу в группах, где каждому учащемуся предоставляется возможность пройти личный зачет на знания и умения во время выполнения упражнений, сдачи тестовых заданий, нормативов и т.д. Позитивный настрой в работе и соревновательный характер способствуют и часто побуждают к желанию самому учащемуся выполнить упражнение, преодолеть собственные комплексы и скорректировать технику выполнения упражнений.

Особенно результативной является индивидуальная работа с учащимися: помощь в составлении планов по физическому самосовершенствованию; визуальный контроль самостоятельных занятий учащихся и практические рекомендации по устранению ошибок; мониторинг достижений; подготовка к соревнованиям и т.д. Уместными будут рекомендации классным руководителям

по организации двигательного режима во внеклассных мероприятиях. Активное участие учителей физической культуры в пропаганде здорового образа жизни среди учащихся и их родителей способствует формированию позитивной мотивации к занятиям физической культурой, осознанной двигательной активности в организации свободного времени в семье.

Выводы. Стратегия развития и сохранения здоровья учащихся и ведение здорового образа жизни является основным мотивом образовательной политики в обществе и это связано с тем, что этим закладывается прочная основа формирования их мотивации и дальнейшего систематического усовершенствования физических, психических, духовных, интеллектуальных, социальных составляющих личности.

Проведенный нами теоретический анализ проблемы исследования дает возможность констатировать тот факт, что мотивация к занятиям физической культурой, физическому самосовершенствованию, интенсивность усилий в достижении целей обучения, способность к анализу успехов и неудач учащихся зависит непосредственно от учителя и его профессионально-педагогической мотивации. Основой для достижения поставленных целей учебно-воспитательного процесса является субъект-субъектное взаимодействие учителя и его учеников.

Такой подход к использованию мотивационного потенциала интерактивных форм организации познавательной и воспитательной деятельности, методы формирования познавательных и социальных мотивов самоактуализации учащихся, создание познавательных ситуаций новизны, которые практиковались во время исследования, способствуют развитию потенциальных физических возможностей и формированию позитивной мотивации к физической активности и здоровому образу жизни.

Перспективы наших дальнейших исследований видим в мониторинге мотивов к физическому совершенствованию и разработке практических рекомендаций для классных руководителей в организации здорового образа жизни.

Литература

1. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді / Наказ МОН України від 21.04.2005 № 242/178.

2. Григоренко В.Г. Педагогические технологии личностно ориентированого формирования у учащихся общеобразовательной школы культуры здоровья: теория и практика/ В.Г.Григоренко, Г.В.Григоренко, С.А.Омельченко и др.// Под общей редакцией В.Г.Григоренко, С.А.Омельченко. – Славянск: Изд-во СГПУ, 2010. – 346 с.

3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы — СПб: Издательство «Питер», 2000. – 502 с.

4. Концепція «Нова українська школа» https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola

5. Маркова А.К. Формирование мотивации учения: кн.для учителей /А.К.Маркова, Т.А.Матис, А.Б.Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 191 с.

6. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: Монографія / С.О.Омельченко. – Луганськ: Альма-матер, 2007. – 352 с

7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и технологии здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 230 с.

References

8. Kontseptsiya formuvannya pozytyvnoyi motyvatsiyi na zdorovyy sposib zhyttya ditey ta molodi (The concept of forming a positive motivation for a healthy lifestyle of children and youth) / Nakaz MON Ukrayiny vid 21.04.2005 № 242/178.

9. Hryhorenko V.H. Pedahohichni tekhnolohiyi osobystisno oriyentovanoho formuvannya v uchniv zahalʹnoosvitnʹoyi shkoly kulʹtury zdorovʺya: teoriya i praktyka – Pedagogical technologies of personally oriented formation in students of a general education school of health culture: theory and practice. V.G Grigorenko, S.O.Omelchenko (Eds.). Sloviansk: SDPU, 2010. – 346 s.

10. Il'in Ye. P. Motivatsiya i motivy (Motivation and motives) – SPb: Izdatel'stvo «Piter», 2000. – 502 s.

11. Kontseptsiya «Nova ukrayinsʹka shkola» (Concept «New Ukrainian School»). Retrieved from https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola

12. Markova A.K., Matis T.A., A.B. Orlov. Formirovaniye motivatsii ucheniya: kn.dlya uchiteley (Formation of the motivation for teaching: a book for teachers). Moscow: Prosveshcheniye. – 1990. - 191 s.

13. Omelchenko S.O.Vzayemodiya sotsialnykh instytutiv suspilʹstva u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttya ditey ta pidlitkiv (Interaction of social institutions of society in the formation of a healthy lifestyle of children and adolescents). Lugansk: Alma Mater. – 2007. – 352 s.

14. Smirnov N.K. Zdorov'yesberegayushchiye obrazovatel'nyye tekhnologii i tekhnologii zdorov'ya v shkole *(Health-saving educational technologies and technologies of health in school).* Moscow: ARCTI. – 2005. – 230 s.

УДК 371

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Минеев В.Е. .

Исмаилов Г.М. . [1] –кандидат педагогических наук, доцент

Чудная Ю.С. [1]

Губина Н.С. [2]

[1]Томский государственный педагогический университет, г. Томск, Российская Федерация

[2] Детский сад №25, Северск, Российская Федерация

EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT SCHOOL, AS ONE OF THE MEANS TO PROMOTE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS

Mineev V.E. [1]

Ismailov G.M[1]. – Ph.D. , Associate Professor

Chudnaya Y.S. [1]

Gubina N.S. [2]

[1]Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russian Federation

[2]Kindergaten №25, Seversk, Russian Federation

Аннотация. В данной статье речь идет об особенностях внеурочной деятельности в школе как одного из наиболее важных средств популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся в общеобразовательных школах. Приведены определение внеурочной деятельности и классификация ее видов. Обосновывается необходимость различных направлений внеурочной деятельности, включающей физкультурно-спортивные направления, в популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников, а также их семей. Из проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. В рамках получения школьного образования возможно использование различных форм, видов и направлений внеурочной деятельности.

2. По каждому направлению внеурочной деятельности целесообразна подготовка и проведения мероприятий, которые включают в себя занятия физической культурой и спортом. Данные мероприятия могут разрабатываться на уровне школы, но их проведение может иметь место не только во время специальных спортивных мероприятий, а также и в различных кружках и спортивных секциях, организованных на базе школы.

3. Основные физкультурно-спортивные направления внеурочной деятельности в общеобразовательной школе могут включать в себя следующие мероприятия: спортивные праздники, физкультурно-досуговые мероприятия, спортивные игры.

4. Применение различных направлений физкультурно-спортивной деятельности во внеурочное время будет способствовать развитию ценностной ориентации обучающихся на здоровый образ жизни в процессе внеурочной деятельности.

5. Реализация мероприятий, в рамках данного исследования, положительно скажется на популяризации физкультуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ, а также их семей.

Abstract. This article is about the features of extracurricular activities at school as one of the most important means of promoting physical culture and sports among students in secondary schools. The author gives the definition of extracurricular activities and offers a classification of its types. The author also substantiates the need for various ways of extracurricular activities, including sports, in the promotion of physical culture, sports and a healthy lifestyle among students. The author comes to the following conclusions:

1. Within the framework of school education it is possible to use different types, forms and directions of extracurricular activities.

2. For each type of extracurricular activities, it is advisable to develop activities that include physical education and sports. These activities should be developed at the school level, but they can take place not only during special sports events, but also in various unions and sports sections based at school.

3. The main ways of sports extracurricular activities in a secondary school may include sports events, sports and leisure activities, sports games, as well as activities with the participation of parents of students.

4. The use of different ways of sports activities in students' free time will contribute to strengthening of the health of pupils of comprehensive schools and to a growing interest in different types of physical activity.

5. Implementation of the measures proposed by the author in the framework of this article will have a positive impact on the promotion of physical education and sports among students of secondary schools of the Russian Federation, not only at the school level, but also at the level of families of students.

Ключевые слова: *внеурочная деятельность, обучающиеся, общеобразовательная школа, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные мероприятия, интеграция, вариативность, воспитательная направленность, популяризация.*

Key words: *extracurricular activities, students, secondary school, physical culture and sports, healthy lifestyle, physical education and recreation activities, integration, variability, educational orientation, promotion.*

Введение: Актуальность исследования по теме данной работы обусловлена тем, что в настоящий период времени на всех без исключения уровнях управления государством наблюдается рост осознания необходимости решения проблем, связанных с обеспечением массовости физической культуры и спорта и организацией пропаганды физкультурно-спортивных занятий в качестве одной из немаловажных составляющих здорового образа жизни школьников. Нельзя подвергать сомнению тот факт, что для того, чтобы улучшить здоровье, благосостояние и качество жизни населения Российской Федерации, необходимо, чтобы государственные и общественные структуры основной акцент делали на возрождение массовой физической культуры и спорта, причем начинать такую работу нужно с молодежи, поскольку именно в школьном возрасте формируется привычка заниматься физической культурой и спортом, которую человек пронесет потом через всю жизнь. Показатели, напрямую связанные с уровнем здоровья и физической подготовленности обучающихся российских школ, рост числа тех, кто курит и употребляет алкогольные напитки, и иные токсические вещества, говорят о том, что проблема, о которой будет идти речь в данной статье, приобрела на настоящий момент значительную остроту.

Вместе с тем, необходимо отметить, что в исследованиях современных экспертов по данному вопросу отмечается повышенная потребность всех слоев населения в занятиях физической культурой и спортом, что может свидетельствовать о положительных сдвигах в данном направлении. Мероприятия физкультурно-спортивного характера, которые на уровне общеобразовательных школ способствовали бы утверждению приоритетов здорового образа жизни и занятий спортом, должны выступать в качестве повода для того, чтобы учащиеся общеобразовательных школ осмыслили идею о том, что у каждого человека имеется большое количество нереализованных возможностей, в том числе и в направлении физического совершенствования.

В настоящий период времени в современном обществе роль физической культуры и спорта в качестве одного из основных факторов совершенствования природы человека и общества, постоянно растет. Именно по данной причине забота о развитии системы физической культуры и спорта с точки зрения их направленности на разностороннее воспитание личности представляет собой одну из наиболее важных составляющих социальной политики государства, направленной на обеспечение воплощения в жизнь гуманистических идеалов,

норм и ценностей. Кроме того, занятия физической культурой и спортом открывают значительные возможности для выявления различных способностей людей, а также удовлетворения их интересов и потребностей, в том числе и духовных.

Необходимо отметить тот факт, что в настоящий период времени многочисленные исследователи в своих работах поднимают темы внеурочной деятельности в качестве одного из направлений популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся общеобразовательных школ. Так, среди основных исследований, на которые опирался автор в своей работе, можно назвать, например, статью Н.И. Абаевой [1], посвященную внеурочной деятельности в качестве одного из важных направлений реализации ФГОС нового поколения. Также был проработан материал статьи Е.Б. Акимовой и Т.В. Кошкиной [2], которые анализируют внеклассные спортивно-массовые мероприятия в качестве одного из средств повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой. Особую роль для данного исследования сыграл также труд Е.Г. Кравцовой и С.Ф. Бурухина [6], посвященный внеучебной деятельности, которая рассматривается в качестве одного из важнейших средств реализации спортивно-оздоровительной работы со школьниками. Необходимо также отметить труд С.А. Фирсина [10], посвященный новым направлениям модернизации физического воспитания в общеобразовательных школах.

Не вызывает сомнений тот факт, что в настоящее время множество школьников ведет малоподвижный образ жизни, который связан с высокими учебными нагрузками в школе, приготовлением уроков, просмотром телевизора и компьютерными играми, причем все вышеперечисленное негативно отражается на их здоровье: увеличивается нагрузка на органы зрения, формируется гиподинамия, ухудшается деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушаются обменные веществ в организме, уменьшается сопротивляемость различным болезням и т.д. Малоподвижный образ жизни современных школьников, в свою очередь, отрицательно сказывается на здоровье. Все вышеперечисленное является свидетельством того, что необходимо приучать школьников к систематическим физкультурно-спортивным занятиям, причем делать это необходимо как на уроках физической культуры в школе, так и в рамках внеурочной деятельности.

Цель исследования заключается в том, чтобы дать обоснованный анализ применению различных направлений, форм, средств и методов внеурочной деятельности в школе в качестве одного из основных средств популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся общеобразовательных школ.

Методами исследований по теме данной работы послужили следующие: аналитический (анализ теоретической и методической литературы по теме исследования) и метод обобщений.

Результаты исследования по теме данной работы состоят в следующем:

1. В рамках школьного образования возможно использование различных видов, форм и направлений внеурочной деятельности.

2. По каждому направлению внеурочной деятельности целесообразна разработка мероприятий, включающих занятия физической культурой и спортом. Данные мероприятия должны разрабатываться на уровне школы, но их проведение может иметь место не только во время специальных спортивных мероприятий, но также и в различных кружках и спортивных секциях на базе школы.

3. Основные физкультурно-спортивные направления внеурочной деятельности в общеобразовательной школе могут включать в себя спортивные праздники, физкультурно-досуговые мероприятия, спортивные игры, а также мероприятия с участием родителей учащихся.

4. Применение различных направлений физкультурно-спортивной деятельности во внеурочное время будет способствовать укреплению здоровья учащихся общеобразовательных школ и росту интереса к различным видам физической активности.

5. Реализация мероприятий, предложенных автором в рамках данного исследования, положительно скажется на популяризации физкультуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ Российской Федерации, причем не только на уровне школы, но также и на уровне семей обучающихся.

Физическая культура и спорт, выступающие в качестве одного из составляющих здорового образа жизни, выступают в качестве одного из социальных феноменов, который, в свою очередь, становится объединяющей силой и национальной идеей, направленной на развитие сильного государства и общества, здорового не только физически, но и духовно [10, с. 159]. Так, например, во многих государствах, в том числе и в Российской Федерации, физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность является органическим объединением и сочетанием усилий государства в лице его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и общественных институтов.

Зародившись и продолжая формироваться на самых ранних этапах развития человечества, физическая культура и спорт продолжают совершенствоваться и в настоящий период времени. Необходимо отметить, что те поведенческие программы, инициируемые государством и общественными

организациями, среди которых можно назвать такие, как: «Здоровье ради жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь - будь в ней» и др., направлены не только на физическое оздоровление граждан, но также содержат в себе и значительную нравственно-духовную составляющую, которая заключается в том, что в здоровом теле будет здоровый дух, в здоровой голове – здоровые мысли, а физически развитый человек, заботящийся о своем теле, должен быть также добрым, великодушным, сострадательным, нравственным и отзывчивым к проблемам и бедам других людей [4, с. 109]. Кроме того, у физической культуры и спорта имеется уникальная возможность решения проблемы гармонизации биологического, социального и духовного в человеке. Именно физическая культура и спорт могут выступить в качестве тех механизмов, которые дадут возможность преодоления имеющегося в настоящий период времени в сознании многих людей (особенно это справедливо в отношении школьников, подростков и молодежи) разрыва между пониманием нравственных основ и духовно-нравственным поведением.

В качестве наиболее актуальных, в настоящее время, задач, которые призваны решать физическая культура и спорт относительно их влияния на воспитания личности обучающегося в общеобразовательной школе, выступают следующие:

- воспитание интереса и потребности к здоровому образу жизни;
- развитие навыков командной работы;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- развитие волевых качеств, самодисциплины, умения переносить трудности;
- воспитание навыков самоконтроля за состоянием собственного здоровья, физического развития [8, с. 162].

Формирование личности человека происходит в рамках процесса общественной жизни: во время учебы и внеурочной деятельности, труда, общения с другими людьми. Соответственно, физическая культура и спорт вносят значительный вклад в формирование всесторонне развитой и цельной личности.

Во время занятий физической культурой и спортом, в процессе тренировок, а особенно во время различных спортивных состязаний, человек подвергается значительным физическим и моральным нагрузкам, основными составляющими которых являются следующие факторы:

- мгновенно меняющаяся обстановка;
- противостояние соперникам;

- зависимость результатов соревнований от усилий каждого члена команды в том случае, если речь идет о командных видах спорта;

- умение подчинения собственных интересов интересам команды;

- неукоснительное соблюдение множества правил, выдвигаемых спортивными соревнованиями;

- уважительное отношение к соперникам [1, с. 14].

Все вышеперечисленное формирует у людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, такие неизменные составляющие личности, как: сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в собственных силах, выдержка, дисциплинированность, умение брать на себя ответственность и т.д.

Кроме того, занятия физической культурой и спортом оказывают огромное положительное влияние на умственное воспитание и развитие учащихся, поскольку в процессе занятий физической культурой и спортом человеком приобретаются знания о рациональных способах выполнения различных двигательных действий, которые в дальнейшем могут использоваться в повседневной жизни. Все вышеперечисленное ведет к развитию наблюдательности, внимания и восприятия, положительно влияет на уровень устойчивости умственной работоспособности. Если занятия физической культурой и спортом организованы правильно, то они представляют собой прекрасное средство для предупреждения переутомления, нервных срывов и неврозов.

Занятия физической культурой и спортом оказывают также положительное влияние на совершенствование трудовых навыков и желания трудиться, что положительно сказывается на систематическом и планомерном развитии таких свойств и качеств личности, которые являются определяющими в подготовке человека к общественно-полезной трудовой деятельности на протяжении всей его взрослой жизни. Во время подготовки и проведения занятий физической культурой и спортом занимающимся приходится выполнять такие действия, как:

- коллективная расстановка и уборка спортивных снарядов, оборудования и инвентаря;

- участие в коллективной работе, направленной на подготовку и обустройство спортивных площадок и других мест для занятий физкультурой и спортом;

- выполнение общественно-полезного производительного труда во время пребывания в спортивных и физкультурно-оздоровительных лагерях [5, с. 119].

Все это положительно сказывается на воспитании личности обучающегося в общеобразовательной школе, поскольку позволяет проникнуться духом коллективизма и выработать «чувство локтя».

Кроме того, занятия физической культурой и спортом воспитывают трудолюбие, поскольку для достижения какого-либо результата необходимо многократно повторять физические упражнения, преодолевая усталость и нежелание заниматься. Целеустремленность, без которой немыслима развитая личность, переносится потом и в обычную повседневную жизнь.

Необходимо также обратить особое внимание на то, что физическая культура и спорт имеет огромный потенциал для эстетического воспитания школьника, развития способностей чувствовать, воспринимать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании и других видах спорта, способствует развитию общей культуры, без которой невозможно представить себе духовную и нравственную личность. Занятия альпинизмом, туризмом, парусным и другими видами спорта позволяют чувствовать и понимать прекрасное в природе.

Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений.

Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых, нравственных и духовных качеств, этических норм и поведения в обществе.

Физическая культура и спорт представляют одно из средств укрепления мира, дружбы и сотрудничества между различными народами, что тоже положительно сказывается на воспитании не только отдельной личности, но также и целых наций. В процессе выступления на соревнованиях в разных странах и на разных континентах, у спортсменов есть возможность знакомства с культурой и бытом разных народов, с различными историческими местами, имеющими огромное культурное значение. В рамках совместных выступлений физкультурников и спортсменов из различных стран, укрепляется дружба между разными нациями. Теплая и дружественная обстановка соревнований, уважительное отношение к соперникам, взаимопонимание к спортивным противникам способствуют тому, что духовно воспитываются не только принимающие участие в таких соревнованиях, но также и зрители. Встречи между спортсменами из разных государств дают возможность проникнуться

уважением к представителям разных стран, к их традициям и обычаям, преодолеть до сих пор часто встречающиеся расовые предрассудки, и поощряют сотрудничество между различными народами, что также положительно сказывается на духовном воспитании личности, причем не только личности того, кто непосредственно занимается физической культурой и спортом, но также и окружения такого человека, поскольку своим примером он положительно влияет на окружающих [5, с. 126].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт выступают в качестве сложного общественного явления, которое отнюдь не ограничивается решением задач физического развития людей, а играет также значительную роль в выполнении иных социальных функций общества относительно воспитания, этики, морали и духовного воспитания и совершенствования людей т.д. Современное общество крайне заинтересовано в том, чтобы молодое поколение обладало не только физическим здоровьем, но также и высоким уровнем духовной и нравственной воспитанности, в чем неоценимую роль могут оказать занятия физкультурой и спортом.

В настоящее время уроки физической культуры входят в обязательную программу всех без исключения общеобразовательных школ Российской Федерации. Однако, количество таких уроков в неделе относительно невелико, и оно не покрывает потребностей организма учащихся в физической активности. Соответственно, необходимо, чтобы физкультурно-спортивная направленность присутствовала также и во внеурочной деятельности школьников.

Перед тем как непосредственно переходить к особенностям популяризации физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ посредством внеурочной деятельности, необходимо дать понятие «внеурочной деятельности» и охарактеризовать ее особенности.

В термине «внеурочная деятельность» содержится указание на временной период её проведения - вне уроков, обычно во второй половине дня. Но главным является понятие деятельность, то есть организовывать нужно не работу, а именно деятельность учащихся, причём форма организации должна принципиально отличаться от урока. Важность этого объясняется необходимостью противостоять «засушенности» учебного процесса, где преобладают вербальные способы коммуникации, где логика учебных знаний может привести к подавлению эмоционально значимого в младшем школьном возрасте. Развитие чувств необходимо школьникам как средство формирования целостной картины мира [3, с. 702].

Внеурочная деятельность организуется для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Правильно организованная система

внеурочной деятельности может максимально развить и сформировать досуговую деятельность каждого ученика, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время. Во внеурочной деятельности создаются условия для развития личности ребёнка в соответствии с его индивидуальными способностями, формируется познавательная активность, нравственные черты личности, коммуникативные навыки, происходит закладка основ для адаптации ребёнка в сложном мире, как интеллектуального и гармонично развитого члена общества. Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов. Это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, увлечений [7, с. 80].

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т.д.

Взаимодействие педагогов, детей, родителей требует объединения усилий всех участников образовательного процесса. В реальной практике взаимодействие семьи и школы может быть успешным, если представляет собой четко выстроенную систему на основе целевой программы. Такие программы создаются в большинстве школ. Система работы может включать следующие направления:

- знакомства с семьями учащихся, их образовательными и информационными потребностями и запросами, воспитательным и культурным потенциалом;
- использование различных форм взаимодействия, наполнение их современным содержанием;
- создание условий для включения родителей в деятельность учреждения как равноправных субъектов;
- повышение педагогической, правовой, информационной культуры субъектов образовательного процесса;
- формирование пространства, способствующего неконфликтному взаимодействию педагогов, детей, родителей [9, с. 54].

Включенность школьников в занятия физкультурой и спортом, их активность на этих занятиях (реальное отношение к физкультурно-спортивной деятельности), в первую очередь зависит, особенно если иметь в виду их

свободное время, от субъективного отношения к урокам физкультуры, другим занятиям физкультурой и спортом [3, с. 704].

Изучение тенденций развития физической культуры и спорта в современном обществе и отражение этих тенденций в программах физического воспитания для образовательных учреждений показывает, что определенные актуальные требования настоятельно просятся в содержание физического воспитания. Так, сегодня сохраняется потребность у учащихся в получении знаний о сохранении и укреплении здоровья [5, с. 200].

Внеурочная деятельность в условиях применения ФГОС нового поколения приобретает новую актуальность, ведь именно эти стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования. Именно в новом Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что не только осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы, но также и тем, что она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов.

Зная все эти особенности организации внеурочной работы по физическому воспитанию, педагогический коллектив сможет организовать её так, чтобы она была эффективной и результативной. Как уже было сказано выше, основная задача внеурочной работы в школе заключается в том, чтобы содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся и прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Многие специалисты считают, что внеурочную работу можно организовать несколькими путями: в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп ОФП, спортивных клубов, команд, индивидуальных занятий. Так, например, в школе могут проводиться Дни Здоровья, праздники Здоровья, которые включают школьные спортивные соревнования. Это «Веселые старты», лыжные гонки, осенний кросс, соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, пионерболу, настольному теннису, велоэстафеты, смотр строя и песни и др., спортивные игры, эстафеты, соревнования зачастую являются составляющими компонентами коллективно-творческих дел.

Основная задача, которую ставит перед собой учитель физической культуры – это воспитание сознательного отношения учащихся к своему

здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Формированию здорового образа жизни помогают не только уроки физкультуры, но большую роль здесь играют и различные виды внеурочной работы, направленные на вовлечение учащихся в занятия в спортивных секциях, участие в спортивных праздниках, соревнованиях и т.д.

Внеурочная физкультурно-спортивная работа с обучающимися должна в обязательном порядке учитывать их возрастные особенности. Внеурочная и внешкольная работа - это резерв, который на базе навыков и умений, полученных на уроке, дает возможность приобщить каждого школьника к регулярным занятиям физической культуры и спортом.

Существует масса способов заинтересовать учащихся разного возраста в занятиях физической культурой и спортом, причем как с целью развития физических качеств, так и для повышения эмоционального фона и умственного развития. Примером могут служить спортивно-массовые мероприятия и различные спортивные праздники.

Так, например, спортивные праздники обладают мощным пропагандистским, воспитательным и образовательным потенциалом, поскольку они осуществляют общекультурные и специфические функции физического воспитания и способствуют проявлению творческих способностей учащихся. Поэтому спортивные праздники рассматриваются в педагогической литературе как «специфическая форма деятельности и самодеятельности людей по удовлетворению потребностей в занятиях физическими упражнениями и активном отдыхе на фоне положительных эмоций» [2, с. 1].

Соблюдение принципов культурологического подхода к процессу организации спортивного праздника является необходимым условием, которое способствует переходу спортивного праздника из простого развлекательного массового зрелища, в одно из средств физического воспитания.

Так, например, в общеобразовательной школе можно разработать модель внеурочной деятельности, в основу которой может лечь модель уже сложившейся системы внеурочной деятельности и существующие требования, к основным из которых можно отнести следующие:

- интеграция урочной, внеурочной и внешкольной деятельности учащихся, обеспечивающая достижение общих образовательных целей;
- системность организации внеурочной деятельности школьников, обеспечивающая взаимосвязь выделенных направлений в ФГОС с общепринятыми направлениями в сфере дополнительного образования обучающихся;

- вариативность организации внеурочной деятельности учащихся, учитывающая особенности потенциала конкретной общеобразовательной школы;

- оптимальность модели, позволяющая использовать в организации внеурочной деятельности возможности социального партнерства;

- использование норм организации дополнительного образования обучающихся [6, с. 42].

В качестве основной цели внеурочной деятельности в общеобразовательных школах выступает содействие в обеспечении достижения различных ожидаемых метапредметных и личностных результатов обучающимися в соответствии с положениями основной образовательной программы основного общего образования.

Вектор внеурочной деятельности в школе должен лежать в направлении удовлетворения индивидуальных потребностей, обучающихся посредством предоставления им выбора множества занятий, направленных на всестороннее развитие обучающихся. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, могут быть отведены на различные занятия в рамках таких направлений, как:

- занятия по программам дополнительного образования, которые расширяют содержание учебных предметов и обеспечивают развитие различных интересов, обучающихся;

- походы, экскурсии и разнообразные события образовательного характера;

- организация трудовых и иных акций, имеющих общественную значимость;

- творческие фестивали;

- участие в деятельности научных обществ учащихся;

- летние практики и каникулярные мастерские и т.д. [10, с. 160].

Наиболее предпочитаемые направления и виды внеурочной деятельности определяются видом общеобразовательной школы в соответствии с тем, какие программы основного общего образования в ней применяются, а также с учетом социального заказа родителей обучающихся и принимая во внимание ресурсные возможности школы.

Выбор занятий, которые предлагаются в рамках физкультурно-спортивных видов внеурочной деятельности может носить рекомендательный характер, поскольку в каждом отдельно взятом случае администрация общеобразовательной школы должна руководствоваться принципами технологии личностно-ориентированного образования. Необходимо также отметить, что родители или законные представители обучающихся могут взять на себя обязанности по организации отдельных видов физкультурно-спортивной

внеурочной деятельности, однако, данный факт должен быть подтвержден их письменным заявлением, а также должно быть получено согласие администрации школы. Если же говорить о подборе направлений, форм и видов внеурочной деятельности, имеющей физкультурно-оздоровительную направленность, то он должен быть направлен на обеспечение планируемых результатов обучающихся в соответствии с основной образовательной программой.

Формирование групп учащихся для занятий внеурочной деятельностью физкультурно-спортивной направленности может иметь место либо среди школьников одного класса, либо среди школьников одной параллели. Формирование групп может также осуществляться на основе специально разработанной «Индивидуальной карты занятости внеурочной деятельностью» школьника, которая может быть заверена одним из родителей (законных представителей) учащегося и классным руководителем, а также (в старших классах) самим учащимся.

Организация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности может иметь место как на базе самой школы, так и на базе учреждений дополнительного образования, а также различных учреждений культуры и спорта, спортивно-оздоровительных лагерей и т.д., с которыми у общеобразовательной школы должен быть заключен договор.

Проведение занятий внеурочной деятельностью физкультурно-спортивной направленности может взять на себя учитель физкультуры, некоторые учителя-предметники, а также сотрудники учреждений дополнительного образования, стренерами и т.д. (на основе договора).

Учащиеся, а также их родители и законные представители должны обладать правом выбора форм внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности с учетом состояния их здоровья, а также в том случае, если на определенные виды физкультурно-спортивных занятий отсутствует запрещение врача.

Учет занятости обучающихся различными видами внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительного направления может осуществляться следующим образом:

1. Классным руководителем, причем за основу может быть взят следующий комплект документов:

- анкеты для родителей, касающиеся по изучения запроса родительской общественности по организации физкультурно-спортивной внеурочной деятельности учащихся;

- индивидуальных карт занятости обучающегося внеурочной деятельностью;

- матрицы учета занятости обучающихся в том или ином классе (параллели) различными видами внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности;

- расписания внеурочной деятельности обучающихся каждого отдельно взятого класса.

2. Педагогическими работниками, которые фиксируют различные виды внеурочной деятельности в «Журнале внеурочной деятельности» класса, причем содержание занятий по различным видам внеурочной деятельности должно находиться в полном соответствии с содержанием программы внеурочной деятельности [8, с. 163].

В качестве основной идеи внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности в общеобразовательной школе выступает физическое, личностное и духовное развитие учащихся в рамках совместной коллективной деятельности, направленное на успешную социализацию, познание собственных возможностей и дальнейшее самоопределение.

Практикующие педагоги отмечают тот факт, что осуществление физического воспитания в рамках внеурочной деятельности должно осуществляться в условиях непрерывного взаимодействия с партнерами и соперниками, в силу чего обязательно необходимо учитывать социально-психологические закономерности, в рамках которых имеет место формирование личности школьника. За счет тех приемов, которые перечислены ниже, на занятиях внеурочной деятельностью физкультурно-спортивной направленности будет создана здоровая психологическая атмосфера:

- обращение внимания учащихся на деятельность спортсменов высокого класса, а также основных спортивных событий Российской Федерации и всего мира;

- формирование морально-нравственных качеств личности обучающихся;

- способствование развитию соревновательных способностей посредством организации и последующего проведения различных эстафет и соревнований;

- воспитания в учащихся товарищества и командного духа;

- формирование условий, в которых учащиеся могли бы творчески самореализовываться и проявлять значимые для них физические качества [1, с. 16].

Многолетние наблюдения за учащимися, за динамикой их физического и умственного развития в рамках различных видов внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности, а также такие методы исследования, как беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися,

приводят множество современных практикующих педагогов к мысли о том, что необходимо во всех общеобразовательных школах создавать разнообразные программы физкультурно-спортивных мероприятий, проведение которых будет целесообразным в рамках внеурочной деятельности [3, с. 705].

Так, например, в качестве одной из форм внеурочной деятельности, направленных на популяризацию физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ, можно назвать спортивные праздники. Это обусловлено тем, что спортивный праздник, как одна из форм внеурочной деятельности по физической культуре, имеет значительный потенциал для того, чтобы развивать и совершенствовать физические и духовные качества обучающихся. Спортивные праздники представляют собой яркие мероприятия повышенной эмоциональности. Если же в сценарий спортивного праздника включить эстафеты, то они служат увеличению эмоционального накала мероприятия, поскольку в данном случае зрители также принимают активное участие в такого рода мероприятиях, привлеченные высоким уровнем развития двигательных качеств, смелыми и решительными действиями непосредственных участников и их достижениями.

В различных физкультурно-спортивных состязаниях, проводимых в рамках внеурочной деятельности, содержатся значительные возможности, направленные на формирование норм поведения в коллективе. Посредством постепенного овладения коллективными функциями, учащиеся общеобразовательных школ обучаются не только организации собственного поведения, но также и активного влияния на действия своих одноклассников и товарищей, а также восприятию задач коллектива в качестве своих собственных. Под руководством взрослых у учащихся происходит укрепление таких важных нравственных качеств, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды и т.д.

В качестве основных задач праздников физкультурно-спортивной направленности в педагогической и научно-методической литературе по теории физической культуры и спорта выделяются такие, как:

- выявление учащихся, которые хотят и могут заниматься различными видами спорта;
- создание условий учащимся для того, чтобы они могли самостоятельно определить уровень своего физического развития;
- выявление будущих перспективных спортсменов;
- популяризация физической культуры и спорта среди учащихся;
- патриотическое воспитания и др. [2, с. 2].

В основе организации и проведения физкультурно-спортивного праздника лежит ряд принципов, основными из которых можно назвать следующие:

- воспитательной направленности;
- массового привлечения обучающихся к участию в празднике;
- свободного выбора обучающимися вида занятий;
- соответствия содержания мероприятия его задачам;
- доступности участия в мероприятии с учётом режима общеобразовательной школы;
- посильности и соответствия соревновательных упражнений уровню подготовленности, полу и возрасту школьников;
- безопасности участников соревнований, судей и зрителей;
- стимулирования активности и творческой инициативы обучающихся;
- наглядности и воспитывающего характера мероприятия, которые заключаются в чёткости и красочности его проведения, ритуала открытия и закрытия, в объективности определения результатов участников, в своевременном подведении итогов и награждении участников [10, с. 162].

В программу физкультурно-спортивных праздников общеобразовательной школы могут входить: дни здоровья и спорта, соревнования школьников «Веселые старты», массовые соревнования «Наши надежды», физкультурные тематические праздники и др. Кратко перечисленные виды перечисленных внеурочных мероприятий физкультурно-спортивной направленности можно охарактеризовать следующим образом.

1. Дни здоровья и спорта должны в первую очередь иметь оздоровительную направленность, способствовать повышению двигательного режима всех учеников школы.

2. Соревнования «Веселые старты» способствуют широкому привлечению школьников к занятиям подвижными играми, различными физическими упражнениями (бег, прыжки, метания), содействуют активному отдыху учеников. Они могут проводиться в течение всего учебного года и организовываться между командами одного класса, командами классов.

3. Спортивные соревнования «Наши надежды» могут быть организованы под следующими девизами: «Чемпион школы», «Лучший спортсмен», «Команда - чемпион» (в возрастной группе) и т.д. Они могут проводиться с целью привлечения мальчиков и девочек, юношей и девушек к систематическим и результативным занятиям спортом.

4. Общешкольные спортивные соревнования целесообразно проводить по упражнениям общей физической подготовки, видам спорта. Например: соревнования на первенство школы, соревнования школьной спартакиады. Они

определяют результативность занятий учеников физической культурой и спортом, стимулируют их дальнейшее физическое совершенствование.

5. Президентские состязания. Могут проводиться в школе в целях массового привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни и повышения социальной активности подрастающего поколения.

6. Спортивно-физкультурные праздники. Их целесообразно проводить в разное время года с учениками объединенных классов. В программу праздника необходимо включать массовые гимнастические, ритмические выступления классов. Можно также использовать вольные упражнения (несложные по содержанию, но выразительные) с мячами, обручами и другими предметами.

При создании программы спортивных праздников для школьников педагогам и администрации школы необходимо руководствоваться принципами возрастной физиологии и анатомии, закономерностями и данными возрастной психологии. Благодаря этому, спортивные праздники будут пользоваться популярностью среди учащихся младших, средних и старших классов, проходить на высоком эмоциональном фоне, и после их проведения будет наблюдаться рост интереса к занятиям физической культурой и спорту. При проведении различных физкультурно-спортивных внеурочных мероприятий главными задачами являются - укрепление здоровья, правильное физическое развитие школьников, пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Таким образом, можно говорить о том, что задача современной системы образования состоит в том, чтобы у учащихся была полноценная возможность занятий физической культурой и спортом не только на уроках, но также и в различных видах внеурочной деятельности. В положениях ФГОС предусматривается организация в том числе и такого вида внеурочной деятельности, как физкультурно-оздоровительная и спортивная, а также подробно перечислены различные формы для ее реализации, а именно: кружки, клубы, секции, студии, мероприятия. Огромное значение в дальнейшем развитии внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности Минобрануки Российской Федерации отводит также созданию на базе школ различных спортивных клубов, основными задачами которых являются следующие:

- пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также различными видами ОФП;
- организация занятий по различным видам спорта на начальном уровне;

- проведение различных мероприятий физкультурно-спортивной направленности;

- подготовка команд общеобразовательных школ к участию в официальных соревнованиях различного уровня и др. [6, с. 45].

Выводы: Физическая культура и здоровый образ жизни, выступая в качестве одной из составляющих общей культуры человека, в значительной мере определяют поведение человека в учебных и бытовых ситуациях, а также в рамках общения с другими людьми, способствуя, в то же время, решению различных задач по таким направлениям, как воспитательное и оздоровительное, что, в свою очередь, оказывает положительный социально-экономический эффект на государственном уровне. Забота о формировании мотивации к физической культуре и спорту у обучающихся общеобразовательных школ представляет собой одну из наиболее важных функций школы, которая, будучи направленной на решение задач образовательной и воспитательной политики государства и школы, должна обеспечивать воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, которые открывают широкий простор для выявления различных способностей учащихся, удовлетворения широкого круга их интересов и потребностей, а также активизации человеческого фактора.

В рамках физкультурно-спортивной сферы посредством того, что ее организационные формы очень многообразны, имеет место максимальная балансировка и сближение личных и общественных интересов, что, в свою очередь, способствует формированию в школьной среде здорового морально-психологического климата, а также оказывает положительное влияние на снижение уровня травматизма и заболеваемости обучающихся.

Здоровье человека представляется собой народное достояние и национальное богатство, которым человек владеет и распоряжается не только лично, поскольку если здоров каждый гражданин государства, то здорово и само государство, что положительно сказывается на его благосостоянии, причем как на уровне отдельной личности, так и на уровне семьи. А формировать и укреплять здоровье необходимо начинать с самого раннего возраста, продолжая в школе, причем не только на уроках физической культуры, но также и во внеурочное время.

Таким образом, можно сделать вывод о том внеурочная деятельность, у которой имеются такие преимущества, как: свободный выбор обучающимися видов деятельности, гибкость организационных форм внеурочного образовательного и воспитательного процесса, вариативность программ образования, общественно значимая связь с такими видами практики, как социальная и профессиональная, а также использование оценок деятельности

учащихся, помогающее им проследить динамику собственного развития, дает возможность решения целого ряда важных задач, напрямую связанных с популяризацией физической культуры и спорта. В качестве таких задач можно перечислить следующие:

- формирование у обучающихся опыта решения различных социально-культурных проблем, которые включают приобретение навыков выбора ценностных ориентаций и жизненных ориентиров;
- реализация различных познавательных интересов, возможностей и способностей, в том числе и физкультурно-оздоровительной направленности;
- формирование навыков общения и сотрудничества с другими членами общества посредством активного участия в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом в рамках внеурочной деятельности находится в прямой зависимости от степени вовлеченности в данный вид активности. У тех учащихся общеобразовательных школ, которые дополнительно принимают участие в физкультурно-спортивных мероприятиях в рамках внеурочной деятельности, положительное оценивание такого рода занятий более высокое, а кроме того, такие обучающиеся более амбициозны и имеют больше желания добиваться высоких физкультурно-спортивных результатов.

Условия физкультурно-оздоровительной внеурочной деятельности, будучи правильно организованными, будут способствовать формированию уникальной среды, направленной на решение задач воспитания физически сильных, здоровых и компетентных граждан Российской Федерации.

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что организация различных видов внеурочной деятельности по физической культуре и спорту в рамках общеобразовательной школы даст возможность развития двигательных умений и навыков учащихся, массового привлечения школьников к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, формирования потребности в здоровом образе жизни, а также прохождения социальной адаптации в процессе коллективного общения и взаимодействия на внеурочных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Литература

1. Абаева Н.Н. Внеурочная деятельность как важное условие реализации ФГОС нового поколения / Н.Н. Абаева // Школьная педагогика. - 2017. - №2. - С. 14-17.

2. Акимова Е.Б., Кошкина Т.В. Внеклассные спортивно-массовые мероприятия, как средство повышения мотивации к занятиям физической

культурой / Е.Б. Акимова, Т.В. Кошкина // Молодой ученый. - 2016. - №7.3. - С. 1-2.

3. Бучнева Г.А. Внеурочная предметная деятельность и её роль на современном этапе / Г.А. Бучнева // Молодой ученый. - 2017. - №14. - С. 702-705.

4. Воюшина М.П., Суворова Е.П. Диалог школы, семьи, социальной и культурно-образовательной среды в организации внеурочной деятельности: модель взаимодействия / М.П. Воюшина, Е.П. Суворова // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2015. - №2. – Том 6. – С. 108-114.

5. Гончаров В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В.Д. Гончаров. - СПб., 2014. – 293 с.

6. Кравцова Е.Г., Бурухин С.Ф. Внеурочная деятельность как средство реализации спортивно-оздоровительной работы со школьниками / Е.Г. Кравцова, С.Ф. Бурухин // Ярославский педагогический вестник. – 2014. - №4. – Том 2. – С. 41-46.

7. Лингевич О.В. Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях / О.В. Лингевич // Символ науки. – 2016. - №9. – С. 80-82.

8. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С. 161-165.

9. Пчелинцева Т.С. О внеурочной деятельности в образовательных учреждениях / Т.С. Пчелинцева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2016. - №3 (26). – С. 53-57.

10. Фирсин С.А. Пути модернизации физического воспитания в общеобразовательных школах / С.А. Фирсин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №11 (111). - С. 159-162.

References

1. Abaeva N.N. Vneurochnaya deyatel'nost' kak vazhnoe uslovie realizacii FGOS novogo pokoleniya (Extracurricular activities as an important condition of implementation of the FSES of new generation) / N.N. Abaeva // Shkol'naya pedagogika. - 2017. - №2. - S. 14-17.

2. Akimova E.B., Koshkina T.V. Vneklassnye sportivno-massovye meropriyatiya, kak sredstvo povysheniya motivacii k zanyatiyam fizicheskoj kul'turoj (Extracurricular sport events as a means of increasing motivation to physical culture) / E.B. Akimova, T.V. Koshkina // Molodoj uchenyj. - 2016. - №7.3. - S. 1-2.

3. Buchneva G.A. Vneurochnaya predmetnaya deyatel'nost' i eyo rol' na sovremennom ehtape (Substantive extracurricular activities and its role on the modern stage) / G.A. Buchneva // Molodoj uchenyj. - 2017. - №14. - S. 702-705.

4. Voyushina M.P., Suvorova E.P. Dialog shkoly, sem'i, social'noj i kul'turno-obrazovatel'noj sredy v organizacii vneurochnoj deyatel'nosti: model' vzaimodejstviya (Dialogue of school, family, social and cultural environment in the organization of extracurricular activities: interaction model) / M.P. Voyushina, E.P. Suvorova // Gercenovskie chteniya. Nachal'noe obrazovanie. – 2015. - №2. – Tom 6. – S. 108-114.

5. Goncharov V.D. Fizicheskaya kul'tura v sisteme social'noj deyatel'nosti (Physical culture in the system of social activity) / V.D. Goncharov. - SPb., 2014. – 293 s.

6. Kravcova E.G., Buruhin S.F. Vneurochnaya deyatel'nost' kak sredstvo realizacii sportivno-ozdorovitel'noj raboty so shkol'nikami (Extracurricular activities as a means of implementation of sports and recreation activities with students) / E.G. Kravcova, S.F. Buruhin // YAroslavskij pedagogicheskij vestnik. – 2014. - №4. – Tom 2. – S. 41-46.

7. Lingevich O.V. Organizaciya vneurochnoj deyatel'nosti v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah (Organization of extracurricular activities in educational institutions) / O.V. Lingevich // Simvol nauki. – 2016. - №9. – S. 80-82.

8. Morozova E.V. Fizicheskaya kul'tura kak sostavnaya chast' obshchej kul'tury lichnosti (Physical culture as an integral part of the general culture of an individual) / E.V. Morozova // Vestnik Udmurtskogo universiteta. - 2003. - №10. - S. 161-165.

9. Pchelinceva T.S. O vneurochnoj deyatel'nosti v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah (About extracurricular activities in educational institutions) / T.S. Pchelinceva // Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psihologiya. – 2016. - №3 (26). – S. 53-57.

10. Firsin S.A. Puti modernizacii fizicheskogo vospitaniya v obshcheobrazovatel'nyh shkolah (A ways of modernization of physical education in secondary schools) / S.A. Firsin // Uchyonye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2014. - №11 (111). - S. 159-162.

УДК 376.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ИААФ» КАК ОСНОВЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВНУТРИШКОЛЬНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Сабирова Э. Ф. [1]

[1] Институт физической культуры, спорта и здоровья Московского педагогического государственного университета, г. Москва.

THE USE OF PROGRAM "KIDS ATHLETICS IAAF" AS A BASIS FOR PREPARING STUDENTS FOR INTERSCHOOL COMPETITIONS

Sabirova E. F. [1]

[1]Institute of physical culture, sport and health Moscow pedagogical state university, Moscow

E-mail:elca_tiry@list.ru

Аннотация. В статье исследуется значение и эффективность программы «Детская легкая атлетика ИААФ» для физического воспитания школьников и подготовки их к внутришкольным соревнованиям по легкой атлетике. Развитие атлетического таланта является долгосрочным процессом. Программа «Детская легкая атлетика ИААФ» основывается на состязательно-игровом методе что способствует ее привлекательности, зрелищности, и заинтересованности детей в участии в ней. Несомненное преимущество этой программы заключается в том, что для ее реализации не требуются какие-либо особые условия. Соревнования по программе «Детская легкая атлетика ИААФ» могут проводиться не только в легкоатлетическом манеже или на стадионе, но и в школьном спортзале или любой школьной площадке. Эта программа носит черты инновационного проекта, представляет новые формы организации двигательной активности на школьных уроках физического воспитания. Цель программы «Детская легкая атлетика ИААФ» заключается в том, чтобы большое количество детей могло одновременно участвовать в различных спортивных легкоатлетических соревнованиях и чтобы все дети, независимо от их способностей, пола, возраста, силы и скорости, могли реализовать права на свое участие. Программа основывается на применении двигательных заданий, разработанных на базе метода вариативного воздействия. В экспериментальной группе в условиях школьных уроков физической культуры предусматривалось применение двигательных заданий, имеющих соревновательно-игровую направленность. Применяемый в программе соревновательно-игровой метод обеспечивает привлекательность для школьников уроков физической культуры, а соответственно и привлекательность самого вида спорта легкая атлетика.

Проведенный эксперимент доказывает эффективность программы «Детская легкая атлетика ИААФ» для подготовки учащихся к внутришкольным соревнованиям. Автором экспериментально доказано, что по всем показателям соревновательной подготовленности темпы прироста в экспериментальной группе гораздо выше, чем в контрольной.

Abstract. The article explores the importance and effectiveness of the IAAF Kids Athletics program for the physical education of schoolchildren and their preparation for in-school athletics competitions. The development of athletic talent is a long-term process. The program «IAAF Kids Athletics» is based on a competitive-game method that contributes to its attractiveness, entertainment, and the interest of children to participate in it. The undoubted advantage of this program is that it does not require any special conditions for its implementation. Competitions under the program «IAAF Kids Athletics» can be held not only in track and field athletics arena or at a stadium, but also in a school gym or any school site. This program bears the features of an innovative project, represents new forms of organizing motor activity in physical education classes at school. The purpose of the IAAF Kids Athletics program is to allow a large number of children to participate simultaneously in various athletic athletics competitions and that all children, regardless of their abilities, gender, age, strength and speed, can exercise their rights to participate. The program is based on the use of motor tasks, developed on the basis of the method of variable impact. In the experimental group, in the conditions of school physical education lessons, the use of motor tasks with a competitive-gaming orientation was envisaged. The competitive-game method used in the program ensures the attractiveness of physical culture lessons for schoolchildren, and, accordingly, the attractiveness of the sport itself - athletics. The conducted experiment proves the effectiveness of the program «IAAF Kids Athletics» for preparing students for intraschool competitions. The author proved experimentally that according to all indicators of competitive preparedness the growth rates in the experimental group are much higher than in the control group.

Ключевые слова*: легкая атлетика, школьники, соревнования, программа «Детская легкая атлетика ИААФ», школьный спорт, двигательные задания, соревновательно-игровой метод.*

Key words*: track and field athletics, schoolchildren, competitions, the program «IAAF Kids Athletics», school sports, impellent tasks, competitive-game method.*

Введение. С незапамятных времен детям была интересна конкуренция друг с другом и сравнение себя с ровесниками. Легкая атлетика, с ее разнообразием видов, дает прекрасную возможность для такого типа взаимодействия с товарищами. Чтобы данный вид спорта оставался привлекательным для такого взаимодействия, необходима была разработка

программ, которые бы соответствовали детскому возрасту. Легкая атлетика – это спорт, диапазон и разнообразие видов которого предлагает реализацию возможностей учащимся с разным телосложением и различным уровнем физических и умственных способностей. Детские соревнования в этом виде спорта в основном представляют собой мини-модели соревнований взрослых. Эта стандартизация зачастую приводит к ранней специализации, которая явно противоречит потребностям детей в гармоничном развитии. Это также приводит к ранней элитарности, которая наносит ущерб большинству детей [1].

На высоком спортивном уровне спортсмены обычно специализируются на конкретных видах, в которых они могут реализоваться лучше всего. Они проводят долгую и трудную подготовку, чтобы иметь возможность соревноваться, часто в течение всего года. На уровне школы это, как правило, не так, и в большинстве случаев легкая атлетика занимает в годовом учебном графике уроков физической культуры довольно небольшой процент времени. Учитывая непродолжительное время и тот факт, что в рамках учебной программы легкая атлетика используется как средство обучения школьников, а не как соревновательное средство, важно, чтобы учащиеся получили достаточный опыт, охватывающий полный спектр легкоатлетических упражнений. Удовольствие учащихся от спорта следует поощрять, делая упор на деятельность, разнообразие и привлекательность, а не на соревнование как таковое. Это не должно отрицать место и важность конкуренции, но ее сохранение нужно обеспечивать в перспективе.

После многочисленных исследовательских инициатив и исследований сложившейся ситуации ИААФ поставила себе задачу сформулировать новую концепцию легкой атлетики, полностью приспособленную к потребностям детей и задачам их развития. Все предложения по данному направлению должны были учитывать следующие требования:

– детям необходимо предложить привлекательную атлетику;

– доступную легкую атлетику;

– поучительную атлетику [2].

В дополнение к этим требованиям проект ИААФ должен был полностью соответствовать требованиям организаторов мероприятий, то есть обеспечить осуществимость регулярного проведения предлагаемых соревновательных форм. Весной 2001 года рабочая группа «IAAF Kids Athletics» выступила с инициативой и разработала концепцию мероприятия для детей, которая отличалась от взрослой модели легкой атлетики. Эта концепция была в дальнейшем названа «ATHLETICS IAAF KIDS» – «Детская легкая атлетика ИААФ» – привлекательная, доступная, поучительная и увлекательная легкоатлетическая программа, предназначенная специально для детей. Это

веселый командный конкурс, состоящий из модифицированных легкоатлетических игр, направленных на избежание ранней специализации.

В 2005 году ИААФ разработала глобальную атлетическую политику для детей 7-15 лет, преследующую следующие цели:

– чтобы легкая атлетика во всем мире стала в школах самым популярным индивидуальным видом спорта;

– чтобы дети имели возможность наиболее эффективно подготовиться к собственному будущему в легкой атлетике в независимости от того, занимаются они в рамках федераций или другим способом [1].

Такой подход зависит от форм соревнований, соответствующих всем возрастным категориям и организаций, реализующих данную программу. Эти соревнования представляют организующие структуры для занятий детей легкой атлетикой, то есть включают обучение судей, тренеров, тренировки спортсменов и т. д.

Программа «Детская легкая атлетика ИААФ» может как служить хорошим фундаментом для физического развития детей в целом, так и стать основой для их подготовки к внутришкольным, городским, региональным и т.д. соревнованиям по легкой атлетике. Внедряя эту программу в школьный учебный процесс можно не только развивать и совершенствовать физические способности детей, но и приобщать их к спорту, выявлять среди них способных и перспективных с целью дальнейших занятий легкой атлетикой. Программа «Детская легкая атлетика» предназначена для того, чтобы дать учителям возможность использовать ее в качестве образовательного инструмента. Это идеальное окно возможностей для расширенного нейронного развития ребенка, где навыки бега, метаний и прыжков откроют новые перспективы для самих детей, поскольку спорт включает все виды человеческой деятельности: познавательную, ценностно-ориентационную, коммуникативную и т.д. Поэтому процесс физического воспитания способствует активному формированию поведения и сознания детей в нужном направлении [3].

Спорт, как органическая часть физической культуры представляет собой совокупность духовных и материальных ценностей, создающихся и использующихся обществом для физической игровой деятельности людей, которая направлена на специализированную интенсивную подготовку для дальнейшего максимального проявления своих качеств посредством соревнований в заранее определяемых двигательных действиях. Таким образом, спорт представляет собой деятельность, служащую для интересов общества, путем реализации воспитательной, подготовительной и коммуникативной функций, но не являющаяся постоянной профессией (специальностью) человека. Наиболее ярко это проявляется в детском спорте, так как спортивная

деятельность учащихся является внеучебной, не предусмотренной в качестве учебной дисциплины общеобразовательных школ государственными программами и планами.

Успех выступления спортсмена на соревнованиях, особенно в детском возрасте определяют внешние и внутренние факторы. К внешним относятся такие моменты, как стадион, ландшафт, спортивный зал, погода, возможности передвижения, конкуренты, болельщики, предшествующие выступления, травмы и восстановление после них, важность соревнования, личные качества и т.д. К внутренним – уровень физической подготовки, умственные/психологические способности, психологическое состояние, которое может обусловливаться индивидуальными качествами и т.д. Но основным все же является уровень физической и психологической готовности, который определяется в том числе и способами и методами тренировок. Для того, чтобы обучающиеся могли справиться с внешними и внутренними факторами выступлений на соревнованиях, тренировочная программа должна быть хорошо сбалансированной и включать физический, психологический и технический компоненты [4].

От обычных соревнований «Детскую легкую атлетику» отличают следующие особенности:

– соревнования проводятся для команд, благодаря чему они эмоционально насыщенны, привлекательны, зрелищны, интересны;

– степень предварительной подготовки детей большой роли не играет – комплексы соревновательных упражнений являются доступными для любого ребенка, в независимости от спортивной специализации, будь это легкоатлет, игрок, гимнаст, борец;

– в данных соревнованиях проигравших нет – призерами или победителями становятся все участники [5].

Накопленный ИААФ за последние годы опыт работы по программе «Детская легкая атлетика», показывает, что планирование и реализация учебных программ имеют в своей основе использование стандартизированных карточек-заданий. Концепция программы «Детская легкая атлетика ИААФ» способствует следующим факторам:

– чтобы в занятиях одновременно участвовало большое число детей;

– отработке разнообразных и основных легкоатлетических движений;

– требования, которые предъявляются к выполнению упражнений, варьировались в зависимости от возможностей и возраста ребенка;

– в достижение хорошего результата свой вклад вносят не только более быстрые или сильные дети;

– программа включает элемент приключения, предлагая импонирующий детям новый подход;

– порядок и структура зачета легкие, и основываются на результатах команд;

– не требуется много судей и помощников;

– легкая атлетика позиционируется как командный смешанный вид спорта (девочки и мальчики) [6].

Таким образом, программа «Детская легкая атлетика ИААФ» может выступать как составная часть школьной учебной программы. Главными ее преимуществами является то, что она является доступной, понятной и интересной для детей. В процессе ее осуществления на школьных уроках физической культуры дети увлеченно играют в легкую атлетику и в то же время многому обучаются. Данный образовательный проект представляет лучшие практики массового привлечения школьников к занятиям легкой атлетикой, в процессе которого они обучаются основам спортивной «грамоты» в увлекательной и эмоциональной форме. Несомненное преимущество этой программы заключается в том, что для ее реализации не требуются какие-либо особые условия. Соревнования по программе «Детская легкая атлетика ИААФ» могут проводиться не только в легкоатлетическом манеже или на стадионе, но и в школьном спортзале или любой школьной площадке. Эта программа является инновационным проектом, представляет новые формы организации двигательной деятельности на уроках физической культуры в школе.

Цель исследования – проанализировать результативность использования программы «Детская легкая атлетика ИААФ» для подготовки обучающихся к внутришкольным соревнованиям.

Задачи исследования – экспериментально доказать эффективность программы «Детская легкая атлетика ИААФ» для подготовки учащихся к внутришкольным соревнованиям.

Методы, организация исследований. Экспериментальное исследование было организовано на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения города Москвы «Школа № 1179». В исследовании принимали участие учащиеся 4 «А» класса – экспериментальная группа, и 4 «Б» класса – контрольная группа. К участию во внутришкольных соревнованиях из каждого класса было отобрано по 20 человек, результаты которых и составили данные для анализа. В экспериментальной группе уроки физической культуры проводились по методике, имеющей в своей основе программу «Детская легкая атлетика ИААФ». В контрольной группе уроки физкультуры проводились по стандартной общеобразовательной программе. Период эксперимента составил 6 месяцев.

Как уже было сказано выше, планирование и реализация тренировочных подготовительных программ согласно «Детской легкой атлетике ИААФ» основываются на использовании стандартных карточек [7, 8, 9]. В карточках представлены комплексы двигательных (тренировочных) заданий – ДЗ (ТЗ), которые включают набор различных упражнений (развивающих физические качества, обучающих, соревновательных достижений, специализированной подготовки). В каждой карточке содержится цель, предлагаемая ситуация по выбору компонентов нагрузки, педагогические и методические рекомендации и инструкции по выполнению упражнений, прогрессия трудности заданий. Почти все комплексы ДЗ включают дополнительную информацию о вариантах и технике выполнения упражнения, которая может рассматриваться в качестве основных опорных точек обучения.

Набор ДЗ образовательного проекта ИААФ «Детская легкая атлетика» соответствует воздействующим факторам: во-первых, определяющим спортивный результат, во-вторых, конкретной направленности тренировочного процесса, специализированности средств подготовки, методов выполнения, их нагрузочной стоимости, организационных условий и оснащенности мест проведения занятий.

Алгоритм разработки ДЗ представляет комплекс последовательных мероприятий:

– выбор упражнений на основе передового практического опыта;

– классификация данных упражнений в зависимости от того, на воспитание каких двигательных качеств они преимущественным образом направлены;

– составление из них ДЗ в виде наборов легкоатлетических упражнений с игровой направленностью или подвижных игр;

– регламентация способов выполнения ДЗ;

– экспертиза составленных ДЗ, определение их преимущественной направленности и соответствия возрастным особенностям юных легкоатлетов-школьников;

– экспериментальная проверка двигательных заданий и оценка их эффективности воздействия на организм детей (к примеру, по динамике частоты сердечных сокращений);

– коррекция двигательных заданий и их включение в каталог средств тренировочного воздействия [10].

Планирование учебно-тренировочного процесса, основанное на каталогизации заданий содействует освобождению школьных педагогов-тренеров от необходимости времязатратного составления и написания планов-конспектов занятий, позволяет расширить возможности творческого участия в занятии спортсменов и тренера. Применение каталога стандартных

тренировочных заданий способствует соблюдению единых подходов и унификации средств подготовки в методике подготовки юных легкоатлетов, и одновременно повышению качества анализа и учета тренировочного учебно-воспитательного процесса.

В нашей практической экспериментальной работе, где используются двигательные задания, предлагается во время педагогического процесса применять в основном повторяющиеся ДЗ, которые разработаны на базе метода вариативного воздействия. Материал для практических занятий определяется в виде двигательных заданий, которые сгруппированы в отдельные модули (блоки) на основе принципа их преимущественной направленности: ДЗ разминки, для комплексного развития физических качеств, избирательного развития двигательных способностей, для совершенствования, закрепления, изучения двигательных навыков и умений, для контроля подготовленности, сопряженного воздействия в технической и физической подготовке в виде спорта и т.д. Необходимо отметить, что стандартизация вызывает жесткую стабилизацию структуры двигательных действий, снижение динамики развития физических качеств. Вариативный подход при применении стандартных ДЗ состоит в том, что сохраняется целостность упражнения, а параметры тренировочной нагрузки и структура движений подвержены более широкому варьированию, в процессе которого происходит видоизменение в пределах целесообразной техники условий выполнения смежных попыток по амплитуде, интенсивности, темпу, исходному положению. Такое изменение элементов двигательных заданий позволяет существенно увеличить эффективность спортивно-технической и физической подготовки юных легкоатлетов, при этом сохраняя структурную определенность заданий и их специфическую педагогическую направленность [6].

Результаты исследования подвергались статистическому анализу с целью определения достоверности различий в показателях между экспериментальной и контрольной группами. Статистический анализ проводился с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие атлетического таланта – это долгосрочный процесс. Благодаря циклу развития спортсмена спортсмен выходит на самый высокий уровень своих способностей, основываясь на хорошо продуманном плане, который позволяет добиться долгосрочных результатов. Результаты научных исследований позволяют сделать вывод, что для достижения талантливым спортсменом элитного уровня требуется минимум 10 лет и 10 000 часов тренировок, то есть более чем по 3 часа тренировок ежедневно в течение 10 лет. В спортивных кругах это называется «10-летним

правилом», а в подготовке олимпийских спортсменов его поддерживают как Олимпийский комитет США, так и канадские спортивные центры [11].

За последнее десятилетие в области спортивной подготовки наблюдается значительный рост как научных исследований, так и практической подготовки. Раньше в программах основное внимание уделялось развитию спортивных навыков, стратегии и тактики, причем большинство тренировок проводилось тренерами во время регулярных сборов команд. Спортивные тренеры просто обучали спортивным движениям в условиях подготовки, не уделяя при этом большого внимания предупреждению травм или общему развитию. Затем главные тренеры в некоторых видах спорта начали совершенствовать тренировки, смещая их направленность на развитие физических качеств, а не просто на повторение конкретных моделей движения; например, для улучшения спринтерских способностей, отбирать упражнения, ориентированные на силу ног, мощность и скорость.

Спортсмены и тренеры постоянно ищут возможности создания преимущества перед конкурентами и ищут новые инструменты (в том числе нематериальные факторы, которые могут повлиять на выигрыш и проигрыш), чтобы его достичь. Существует постоянная гонка за тем, чтобы двигаться быстрее, прыгать выше и быть сильнее. Это отражается в учебной программе спортивной подготовки и долгосрочном плане. Чтобы вырастить великого спортсмена, спортивный специалист должен разработать программу упражнений, которая учитывает многие непредсказуемые ситуации, когда спортсмен вынужден быстро ориентироваться и реагировать на события.

Физическое развитие играет большую роль в детском спорте, поскольку хорошее физическое развитие обеспечивает повышенную скорость и другие спортивные преимущества. При описании физических атрибутов, которые способствуют успеху, обычно фокусируются на физическом развитии, силе, силе/мощности, скорости, быстроте, маневренности, навыках движения, балансе, реактивности, аэробных возможностях, анаэробных способностях, гибкости, координации и осознании тела. Для успеха в разных видах спорта требуется различная комбинация этих физических характеристик. При разработке спортивных программ для юных спортсменов важно, чтобы они соответствовали требованиям каждого вида спорта, были направленны на развитие соответствующих навыков, а также оценивали сильные и слабые стороны, которые каждый спортсмен имеет в вышеуказанных областях [12].

Знание тенденций роста и развития может помочь в процессе спортивной подготовки путем определения того, что можно развить и улучшить на разных этапах созревания и роста ребенка. Исследование, которые опубликовал в 2005 году D. Kirk, освещает оптимальные периоды тренировки различных физических

качеств в зависимости от возраста и пола. Все физические системы можно развивать, но на этапах роста и развития существуют конкретные временные рамки для девочек и мальчиков, которые должны быть в сфере внимания детских тренеров во время тренировочного процесса. Как правило, для детей в возрасте от 5 до 10 лет основное внимание должно уделяться гибкости, спортивным навыкам и скорости. В начале периода полового созревания есть возможность значительно улучшить аэробные возможности и скорость. В процессе прогрессирования полового созревания (возраст 13-14 лет для девушек и 17-18 лет для юношей), в центре внимания должно быть развитие силы. Развитие физических характеристик, необходимых для успеха спорта, может быть достигнуто с помощью самых разных методов. Для целенаправленного и своевременного развития спортсмен может работать в спортивном учебном центре под наблюдением специалиста, который может исправить и совершенствовать механику движения, что также может способствовать более совершенному развитию необходимых физических качеств. Исследования показывают, что атлетическое обучение и соревнования не ускоряют и не замедляют рост и зрелость молодых спортсменов в отношении роста, пропорций тела или полового созревания. Тем не менее, атлетическое обучение оказывает значительное влияние на состав тела (снижение жировых отложений), моторные навыки, аэробную энергию, содержание минеральных веществ в костях и развитие скелетных мышц, дает преимущества для спортсменов и долгосрочные преимущества для здоровья. Кроме того, чем раньше у спортсменов развиваются нейронные и моторные улучшения, тем быстрее они могут быть использованы для ускорения прогресса. Без надлежащей спортивной подготовки физические навыки будут распадаться под давлением и усталостью – даже у спортсменов с отличными умственными и эмоциональными характеристиками и выносливостью [3].

Преимущества легкой атлетики для развития ребенка многочисленны. Легкая атлетика представляет прекрасную возможность для детей взаимодействовать со своими сверстниками с помощью самых разных спортивных мероприятий, соответствующих их возрасту. Программа «Детская легкая атлетика ИААФ» – это новая концепция легкой атлетики, которая уникально приспособлена к потребностям детей в развитии. Она отличается от взрослой модели легкой атлетики, своей привлекательностью, поучительностью и доступностью для детей 7-15 лет с разными способностями.

Цель программы «Детская легкая атлетика ИААФ» заключается в том, чтобы большое количество детей могло одновременно участвовать в различных спортивных легкоатлетических соревнованиях и чтобы все дети, независимо от их способностей, пола, возраста, силы и скорости, могли реализовать права на

свое участие. Приключенческий характер таких спортивных событий добавляет им привлекательности, в то же время требуя небольших человеческих ресурсов (тренеров или персонала) для целей наблюдения. Программа легкой атлетики ИААФ предоставляет средства, с помощью которых все дети могут быть интегрированы в социальную сферу, где они участвуют в командных спортивных мероприятиях, которые безопасны и руководствуются очень простыми правилами [13].

Для школьников 10-11, 12-13, 14-15 лет разработаны 165 основных двигательных заданий с состязательно-игровой направленностью, основывающихся на легкоатлетических упражнениях, которые рекомендуются в программе «Детская легкая атлетика ИААФ». Все тренировочные (двигательные) задания в зависимости от специфики решаемых микрозадач делятся на 3 группы:

1) индивидуальные комплексы двигательных заданий, для выполнения которых применяется метод строго регламентированного упражнения – 25 % от объема учебного времени;

2) эстафеты, легкоатлетические подвижные игры, имеющие преимущественную направленность на достижение определенного результата в условиях командной конкуренции – 25 % от объема учебного времени;

3) командные соревновательно-игровые комплексы – задания, которые обеспечивают участникам соревнований сопряженное развитие двигательных качеств, формирование рациональной техники бега на выносливость, на короткие дистанции, барьерного бега, прыжков в высоту, в длину с разбега, с шестом, в метании копья, диска – 50 % от объема учебного времени [6].

В экспериментальной группе в условиях школьных уроков физической культуры предусматривалось применение двигательных заданий, имеющих состязательно-игровую направленность. Задания с соревновательно-игровой направленностью позволяют сохранить интегративную целостность структуры упражнений, а расширенная вариативность целевых ориентиров и условий выполнения смежных попыток по амплитуде, интенсивности, темпу, исходному положению в пределах целесообразной техники позволяет учащемуся обрести свободу в движениях, выполнить задание в соответствии со своей творческой инициативой.

Известно, что начальный этап занятий спортом актуализирует обучение ребенка определенным навыкам, умениям и компонентам техники будущей специализации. Игровой метод в этом отношении является наиболее эффективным. Игровой метод представляет собой способ организации освоения специальных знаний, умений и навыков развития двигательных качеств, который основан на включении компонентов игровой деятельности в процесс

обучения. Представлен игровой метод может быть как в виде игры, так и в виде упражнений в игровой форме, имеющих характерные для игровой деятельности общие признаки, однако, отличающиеся друг от друга [12].

В.Н. Платонов подчеркивает, что использование игрового метода обусловливает высокий эмоциональный отклик от занятий и связано с решением задач в постоянно меняющихся ситуациях, данный метод эффективен при наличии разнообразных психологических и технико-тактических задач, необходимых для обучения спортсменов [14].

В процессе игры наряду с формированием двигательных навыков и умений, развиваются двигательные и воспитываются личностные качества. Игровой метод в наибольшей степени способствует совершенствованию силы, ловкости, выносливости, быстроты, находчивости, инициативности и самостоятельности. В содержание подвижных игр входят многие виды легкой атлетики, такие как метания, прыжки и бег. Существуют практические доказательства того, что дети быстрее начинают технически правильно выполнять то или другое двигательное действие в процессе игровой деятельности, че при проведении специальных тренировок. Однако не менее важно (особенно в аспекте возрастного развития детей) своевременное развитие их жизненно важных двигательных навыков, главными из которых являются ходьба, бег и метание, то есть упражнения которые составляют легкую атлетику [12].

Для сложных двигательных реакций характерно большое значение в жизни человека. Ключевыми являются реакции на движущийся объект и реакции выбора. В первом случае большую часть времени занимает фиксирование движущегося предмета глазами, во втором – поиск из нескольких возможных вариантов лучшего способа действия или ответа на сигнал. Скорость реакции является наследуемым от родителей качеством и зависит в основном от типа нервной системы. Тем не менее, ее можно развивать с помощью физических упражнений или подвижных игр [4].

Скоростные способности – это человеческие возможности, обеспечивающие выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий период времени. Проявляться скоростные способности могут в элементарных и комплексных формах. К первым относятся: частота (темп) движений, быстрота реакции и скорость одиночного движения. Скоростные способности человека чрезвычайно специфичны. Индивид может относительно медленно выполнять одни движения и довольно быстро – другие, иметь хорошее стартовое ускорение и невысокую дистанционную скорость, или наоборот. Тренировка скорости реакции практически не повлияет на увеличение частоты движений. Существование относительной независимости между различными

формами скоростных способностей указывает на отсутствие единой причины, во всех без исключения двигательных заданиях обуславливающей максимальную скорость.

В физическом воспитании легкоатлетические упражнения являются ведущими. Однако многие атлетические упражнения характеризуются циклической деятельностью, их составляют монотонные движения, в результате чего интерес участия к занятиям притупляется. Использование соревновательно-игрового метода, целью которого является повышение заинтересованности участия детей в выполнении однообразных упражнений, позволяет разрушить эту монотонность.

Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании понимается способ совершенствования и приобретения навыков, умений и знаний, развития морально-волевых и двигательных способностей в условиях соревнований или игры. Его характерная особенность заключается в обязательном наличии двух противоборствующих сторон в соревновательно-игровой деятельности [12].

Таким образом, соревновательно-игровой метод, применяемый в программе «Детская легкая атлетика ИААФ» обеспечивает привлекательность для школьников уроков физической культуры, а соответственно и привлекательность самого вида спорта легкая атлетика.

Для определения результативности программы по сравнению с обычными школьными уроками физкультуры проводилось констатирующее и контрольное (предсоревновательное) тестирование учащихся из экспериментальной (n=20) и контрольной групп (n=20), а также сравнение результатов внутришкольных соревнований. Помимо легкоатлетических упражнений также проводилось сравнение тестовых показателей по спортивным играм, гимнастике с элементами акробатики, которые в качестве учебных нормативов предусматривает Комплексная программа физического воспитания (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2006).

Итак, для сравнения показателей физического развития были отобраны следующие тесты: челночный бег 3х10 м, с; прыжок в длину с места, м; наклон вперед из положения сидя, см; лазанье по канату на расстояние 6 м, с; подтягивание из виса, кол-во раз; подъем туловища лежа на спине за 30 с, раз. Внутришкольные соревнования включали следующие состязания: бег 60 м, с; прыжки в длину с разбега, м, или прыжки в высоту с разбега, м; метание малого мяча, м; бег 600 м, мин/с ± с. Отдельно сравнивались следующие показатели: гимнастика с элементами акробатики, кол-во баллов; подвижные игры с элементами баскетбола, оценка в игровой деятельности, кол-во баллов; подвижные игры с элементами волейбола, оценка в игровой деятельности, кол-

во баллов; плавание: способность держаться на воде экспертная оценка, кол-во баллов.

Результаты тестирования физической подготовленности школьников обеих групп до начала эксперимента представлены в таблице 1.

***Таблица 1**. Тестирование физической подготовленности школьников до начала педагогического эксперимента (X ± s)*

Тесты/показатели	ЭГ (n_1 = 20)	КГ (n_2 = 20)	t–критерий Стьюдента	Р – достоверность различий
Челночный бег 3х10 м, с	9,7±0,52	9,8±0,51	0,18	> 0,05
Прыжок в длину с места, м	1,61±0,21	1,6±0,19	0	> 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	2,3±1,64	2,4±1,7	0,04	> 0,05
Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	17±3	18±4	0,1	> 0,05
Подтягивание из виса, кол-во раз	3±2	3±1	0	> 0,05
Подъем туловища лежа на спине за 30 с, раз	18±4	18±3	0	> 0,05

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таким образом, из представленной таблицы можно сделать вывод, что на констатирующем этапе различий в физической подготовленности между школьниками двух групп не наблюдалось (Р > 0,05).

Результаты соревновательных упражнений на констатирующем этапе представлены в таблице 2.

***Таблица 2.** Тестирование соревновательной подготовленности школьников до начала педагогического эксперимента (X ± s)*

Тесты/показатели	ЭГ (n_1 = 20)	КГ (n_2 = 20)	t–критерий Стьюдента	Р – достоверность различий

Сумма очков, кол-во	134±21	136±20	0,1	> 0,05
Бег 60 м, с	10,1±0,38	9,9±0,34	0,77	> 0,05
Прыжки в длину с разбега, м	3,5±0,32	3,6±0,31	2,24	> 0,05
или прыжки в высоту с разбега, м	0,89±0,1	0,91±0,65	0,03	> 0,05
Бег 600 м, мин/с ± с	2.15,6±8,1	2.13,5±7,8	1,42	> 0,05
Метание малого мяча, м	29±4,2	28±4,3	0,17	> 0,05

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Как видно из таблицы 2, в соревновательных упражнениях различий между двумя группами на констатирующем этапе исследования также не наблюдалось.

После окончания эксперимента школьники из обеих групп также были протестированы на физическую и соревновательную подготовленность. Результаты физической подготовленности по окончании педагогического эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3. *Тестирование физической подготовленности школьников по окончании педагогического эксперимента (X ± s)*

Тесты/показатели	ЭГ (n_1 = 20)	КГ (n_2 = 20)	t–критерий Стьюдента	P – достоверность различий
Челночный бег 3х10 м, с	8,8±0,4	9,3±0,52	3,8	< 0,001
Прыжок в длину с места, м	1,93±0,28	1,68±0,32	3,75	< 0,001
Наклон вперед из положения сидя, см	3,4±1,3	2,4±1,7	1,67	> 0,05
Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12±4	16±4	2,4	< 0,05
Подтягивание из виса, кол-во раз	4±1	4±2	0	> 0,05
Подъем туловища лежа на спине за 30 с, раз	25±5	20±4	3,92	< 0,001

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

По данным таблицы 3 видно, что достоверные различия по физическим показателям между контрольной и экспериментальной группами выявлены в следующих упражнениях: челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подъем туловища лежа на спине за 30 с (Р < 0,001) и в лазанье по канату на расстояние 6 м (Р < 0,01). Не выявлено достоверных различий в наклоне вперед из положения сидя и подтягивании из виса (Р > 0,05).

Результаты соревновательных упражнений по окончании педагогического эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4. *Тестирование соревновательной подготовленности школьников по окончании педагогического эксперимента (X ± s)*

Тесты/показатели	ЭГ (n_1 = 20)	КГ (n_2 = 20)	t–критерий Стьюдента	Р – достоверность различий
Сумма очков, кол-во	178±18	139±20	5,63	< 0,001
Бег 60 м, с	8,9±0,33	9,6±0,38	5,28	< 0,001
Прыжки в длину с разбега, м	4,2±0,25	3,7±0,36	5,39	< 0,001
или прыжки в высоту с разбега, м	1,29±0,5	1,1±0,89	5,91	< 0,001
Бег 600 м, мин/с ± с	2.03,5±6,9	2.10,3±7,4	2,69	< 0,01
Метание малого мяча, м	36±4,7	30±5,2	3,14	< 0,01

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Из данных таблицы 4 видно, что по всем соревновательным упражнениям между группами выявлены достоверные различия: по общей сумме очков за соревнование, в беге на 60 м, в прыжках в длину и в высоту (Р < 0,001) , в беге на 600 м и метании малого мяча (Р < 0,01).

По данным рисунка 2 видно, что по всем показателям соревновательной подготовленности темпы прироста в экспериментальной группе гораздо выше, чем в контрольной. Наиболее высокие различия в темпах прироста показателей между группами выявлены по сумме соревновательных очков, что значит, что экспериментальная группа оказалась подготовленной к внутришкольным соревнованиям по легкой атлетике намного лучше, чем контрольная.

Далее мы сравнили подготовленность двух групп по спортивным играм, гимнастике с элементами акробатики, которые в качестве учебных нормативов предусматривает Комплексная программа физического воспитания (таблица 5).

Таблица 5. *Различия балльной оценки в тестах общей физической подготовленности школьников по окончании педагогического эксперимента (X ± s)*

Тесты/показатели	ЭГ (n_1 = 20)	КГ (n_2 = 20)	t–критерий Стьюдента	Р – достоверность различий
Гимнастика с элементами акробатики, кол-во баллов	4,1±0,3	4,1±0,1	1,82	> 0,05
Подвижные игры с элементами баскетбола, оценка в игровой деятельности, кол-во баллов	4,2±0,4	4,1±0,2	0,91	> 0,05
Подвижные игры с элементами волейбола, оценка в игровой деятельности, кол-во баллов	4,2±0,3	4,3±0,3	0,91	> 0,05
Плавание: способность держаться на воде экспертная оценка, кол-во баллов	3,9±0,4	4,1±0,4	1,82	> 0,05

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Как видно из таблицы 5, достоверных различий в тестовых показателях по гимнастике, подвижным играм и в плавании между группами не выявлено (Р > 0,05), несмотря на реализацию в экспериментальной группе программы подготовки «Детская легкая атлетика ИААФ».

Выводы:

1. Предлагаемая Международной федерацией легкой атлетики программа «Детская легкая атлетика ИААФ» может стать составной частью школьной учебной программы [1, 3, 6, 7, 8]. Главными ее преимуществами является то, что она является доступной, понятной и интересной для детей. В процессе ее осуществления на школьных уроках физической культуры дети увлеченно играют в легкую атлетику и в то же время многому обучаются. Данный образовательный проект представляет лучшие практики массового привлечения детей к занятиям легкой атлетикой, в процессе которого они обучаются основам спортивной «грамоты» в увлекательной и эмоциональной форме.

Несомненное преимущество этой программы заключается в том, что для ее реализации не требуются какие-либо особые условия. Соревнования по программе «Детская легкая атлетика ИААФ» могут проводиться не только в легкоатлетическом манеже или на стадионе, но и в школьном спортзале или любой школьной площадке. Эта программа носит черты инновационного проекта, представляет новые формы организации двигательной деятельности на уроках физического воспитания в школе.

2. Физическое развитие играет большую роль в детском спорте, поскольку хорошее физическое развитие обеспечивает повышенную скорость и другие спортивные преимущества. При описании физических атрибутов, которые способствуют успеху, обычно фокусируются на физическом развитии, силе, силе/мощности, скорости, быстроте, маневренности, навыках движения, балансе, реактивности, аэробных возможностях, анаэробных способностях, гибкости, координации и осознании тела. Для успеха в разных видах спорта требуется различная комбинация этих физических характеристик. При разработке спортивных программ для юных спортсменов важно, чтобы они соответствовали требованиям каждого вида спорта, были направленны на развитие соответствующих навыков, а также оценивали сильные и слабые стороны, которые каждый спортсмен имеет в вышеуказанных областях. Знание тенденций роста и развития может помочь в процессе спортивной подготовки путем определения того, что можно развить и улучшить на разных этапах созревания и роста ребенка.

3. Состязательно-игровая направленность уроков физической культуры легкоатлетической направленности в общеобразовательной школе способствует реализации технологии «спортизации» школьного физического воспитания, а внедрение передовых программ подготовки, таких как «Детская легкая атлетика ИААФ», построенных на основе комплексов двигательных заданий с целевой устремленностью к проявлению конкурентных отношений, обеспечивает эффективную подготовку учащихся к внутришкольным соревнованиям по легкой атлетике.

Приключенческий характер таких спортивных событий добавляет им привлекательности, в то же время требуя небольших человеческих ресурсов (тренеров или персонала) для целей наблюдения. Программа легкой атлетики ИААФ предоставляет средства, с помощью которых все дети могут быть интегрированы в социальную сферу, где они участвуют в командных спортивных мероприятиях, которые безопасны и руководствуются очень простыми правилами.

4. Планирование учебно-тренировочного процесса, основанное на каталогизации заданий содействует освобождению школьных педагогов-тренеров от необходимости времязатратного составления и написания планов-конспектов занятий, позволяет расширить возможности творческого участия в занятии спортсменов и тренера. Применение каталога стандартных тренировочных заданий [2, 4, 5] способствует соблюдению единых подходов и унификации средств подготовки в методике подготовки юных легкоатлетов, и одновременно повышению качества анализа и учета тренировочного учебно-воспитательного процесса.

Литература

1. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика». Командные соревнования для детей / под общей ред. В. Зеличенка, перевод с англ. А. Гнетовой. – М., 2006. – 32 с.

2. Детская и юношеская легкая отлетика ИААФ // Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций / Московский Региональный Центр Развития. URL: http://www.iaaf-rdc.ru/ru/news/090528r.htm.

3. Kirk D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. European Physical Education Review, 11(3), 239-255.

4. Camire M., and P. Trudel (2010). High school athletes' perspectives on character development through sport participation. Physical Education & Sport Pedagogy, 15 (2), 193–207.

5. Сабирова Э.Ф. «Детская легкая атлетика» ИААФ в системе спортивно-соревновательных занятий школьников / Э.Ф. Сабирова // Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития: сб. трудов межвузов. науч.-практ. конф., посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья (8 ноября 2017 г., Москва) / Московский пед. гос. ун-т. – М., 2018. – С. 164-168.

6. Сабирова Э.Ф. Программа «Детская легкая атлетика ИААФ» как содержательная основа в подготовке школьных команд к участию в городских и региональных соревнованиях легкоатлетов «Шиповка юных» / Э. Ф. Сабирова,

Г.Н. Германов, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 9-15.

7. Германов Г.Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 29-34.

8. Германов Г.Н. Спортивно-игровые комплексы-задания на уроках легкой атлетики / Г.Н. Германов, Г.А. Васенин // Физическая культура в школе. – 2014. – № 5. – С. 21-24.

9. Германов Г.Н. Новые подходы к организации двигательной деятельности на уроках физической культуры / Г.Н. Германов, И.В. Машошина // Физическая культура в школе. – 2013. – № 5. – С. 9-16.

10. Германов Г.Н. Анализ организации двигательной деятельности в программе ИААФ «Детская легкая атлетика» в аспекте утверждения ее новых форм – двигательных заданий / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, И.В. Машошина, Г.А. Васенин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – Т. 98. – № 4. – С. 25-28.

11. Buns M. (2011). Coaching kids successfully: 100 years of motor development research. Track Coach 195, pp.6229-6233.

12. Миновский В.П. Роль игрового метода тренировки в развитии физических качеств у юных легкоатлетов на этапах начальной подготовки: методическая разработка / В.П. Миновский. – Нальчик, 2011. – 18 с.

13. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. Система обучения и сертификации тренеров ИААФ / под общ. ред. В.В. Балахничева и В.Б. Зеличенка. – М.: Изд-во «Человек», 2013. – 212 с.

14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В.Н. Платонов. – Киев. Олимпийская литература, 2004. – 808с.

References

1. Programma IAAF «Detskaya legkaya atletika». Komandnyye sorevnovaniya dlya detey / pod obshchey red. V. Zelichenka, perevod s angl. A. Gnetovoy. – M., 2006. – 32 s.

2. Detskaya i yunosheskaya legkaya otletika IAAF // Mezhdunarodnaya Assotsiatsiya Legkoatleticheskikh Federatsiy / Moskovskiy Regional'nyy Tsentr Razvitiya. URL: http://www.iaaf-rdc.ru/ru/news/090528r.htm.

3. Kirk D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. European Physical Education Review, 11(3), 239-255.

5. Sabirova E.F. «Detskaya legkaya atletika» IAAF v sisteme sportivno-sorevnovatel'nykh zanyatiy shkol'nikov / E.F. Sabirova // Fizicheskaya kul'tura i sport: sovremennyye tendentsii, aktual'nyye problemy i perspektivy razvitiya: sb. trudov mezhvuzov. nauch.-prakt. konf., posvyashchennoy 25-letiyu Instituta fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya (8 noyabrya 2017 g., Moskva) / Moskovskiy ped. gos. un-t. – M., 2018. – S. 164-168.
6. Sabirova E.F. Programma «Detskaya legkaya atletika IAAF» kak soderzhatel'naya osnova v podgotovke shkol'nykh komand k uchastiyu v gorodskikh i regional'nykh sorevnovaniyakh legkoatletov «Shipovka yunykh» / E. F. Sabirova, G.N. Germanov, YU.K. Chernyshenko // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2018. – № 1. – S. 9-15.
7. Germanov G.N. Trenirovochnoye zadaniye kak pervichnaya yedinitsa mikrostruktury sportivnoy trenirovki / G.N. Germanov, Ye.G. Tsukanova // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2011. – № 4 (74). – S. 29-34.
8. Germanov G.N. Sportivno-igrovyye kompleksy-zadaniya na urokakh legkoy atletiki / G.N. Germanov, G.A. Vasenin // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2014. – № 5. – S. 21-24.
9. Germanov G.N. Novyye podkhody k organizatsii dvigatel'noy deyatel'nosti na urokakh fizicheskoy kul'tury / G.N. Germanov, I.V. Mashoshina // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2013. – № 5. – S. 9-16.
10. Germanov G.N. Analiz organizatsii dvigatel'noy deyatel'nosti v programme IAAF «Detskaya legkaya atletika» v aspekte utverzhdeniya yeye novykh form – dvigatel'nykh zadaniy / G.N. Germanov, Ye.G. Tsukanova, I.V. Mashoshina, G.A. Vasenin // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2013. – T. 98. – № 4. – S. 25-28.
11. Buns M. (2011). Coaching kids successfully: 100 years of motor development research. Track Coach 195, pp.6229-6233.
12. Minovskiy V.P. Rol' igrovogo metoda trenirovki v razvitii fizicheskikh kachestv u yunykh legkoatletov na etapakh nachal'noy podgotovki: metodicheskaya razrabotka / V.P. Minovskiy. – Nal'chik, 2011. – 18 s.
13. Begay! Prygay! Metay! Ofitsial'noye rukovodstvo IAAF po obucheniyu legkoy atletike. Sistema obucheniya i sertifikatsii trenerov IAAF / pod obshch. red. V.V. Balakhnicheva i V.B. Zelichenka. – M.: Izd-vo «Chelovek», 2013. – 212 s.
14. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye primeneniya / V.N. Platonov. – Kiyev. Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.

УДК 37.037

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОГРАММАХ «ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» В ВУЗЕ

Золотова М.Ю. [1]**-** кандидат педагогических наук, доцент.
[1]Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация

OF "ELECTIVE DISCIPLINES ON PHYSICAL CULTURE" IN THE UNIVERSITY

Zolotova M. Yu. [1] - Ph.D., Associate Professor
[1]State Socio-Humanitarian, University, Kolomna, Russian Federation.
E-mail: zmu1977@yandex.ru.

Аннотация.

Пассивное отношение студентов к практическим занятиям по физической культуре заставляет искать новые пути приобщения молодежи к активной двигательной активности, предусмотренной учебными планами высшей школы. По мнению автора, одним из решений данного вопроса является внедрение в учебный процесс элективных курсов по физической культуре, направленных на реализацию индивидуального и дифференцированного подходов к обучению. В частности, автор ссылается на требования ФГОС ВО, где говорится о необходимости владения студентами способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Цель данной статьи в описании содержания разработанной автором программы элективных дисциплин по физической культуре на основе оздоровительных фитнес-технологий и анализе её эффективности. В начале исследования автором был проведен анализ физической подготовленности студентов, занимающихся по традиционным программам в рамках ФГОС третьего поколения. На основании полученных данных была разработана и применена на практике новая программа по элективным дисциплинам согласно новым стандартам и требованиям к предмету «Физическая культура» в вузе. Внедрение программы по современным фитнес-технологиям в учебный процесс основано на выборе студентов по результатам анкетного опроса. В статье подробно описываются разделы программы, итоговый контроль студентов, а также рассматривается ряд аспектов, указывающих на положительные стороны программы в процессе её реализации.

Внедрение элективных дисциплин по физической культуре в учебный процесс является эффективным организационно-педагогическим условием стимулирования физкультурно-спортивной активности студента и способствует формированию личностного смысла в учебном процессе. Применение современных фитнес программ способствует повышению уровня физической подготовленности, совершенствованию профессионально-прикладного мастерства будущего педагога и формирует устойчивую потребность в занятиях физическими упражнениями и ведению здоровому образа жизни.

Abstract.

The passive relation of students to a practical training on physical culture forces to look for new ways of familiarizing of youth to the active physical activity provided by curricula of the higher school. According to the author one of solutions of the matter is introduction in educational process of the elective courses on physical culture directed to realization individual and the differentiated approaches to training. In particular, the author refers to requirements of FGOS IN where it is told about need of possession of students by ability to use methods and means of physical culture for ensuring full social and professional activity. The purpose of this article in the description of contents of the program of elective disciplines in physical culture developed by the author on the basis of improving fitness technologies and the analysis of its efficiency. At the beginning of the research the author has carried out the analysis of physical fitness of the students who are engaged according to traditional programs within FGOS of the third generation. On the basis of the obtained data the new program for elective disciplines according to new standards and requirements to the subject "Physical culture" in higher education institution has been developed and put into practice. Introduction of the program for modern fitness technologies in educational process is based on the choice of students by results of questionnaire. In article sections of the program, total control of students are in detail described and also a number of the aspects indicating positive sides of the program in the course of her realization is considered. Introduction of elective disciplines on physical culture in educational process is an effective organizational and pedagogical condition of stimulation of sports activity of the student and promotes formation of personal sense in educational process. Application modern fitness of programs promotes increase in level of physical fitness, improvement of professional and applied skill of future teacher and forms the steady need for occupations physical exercises and to maintaining healthy a way of life.

Ключевые слова: *физическая культура, фитнес-программы, элективные дисциплины, мотивация, аэробика, студент.*

Keywords: physical education, fitness programs, elective subjects, *motivation*, aerobics, student.

Введение. Проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов, занятий физической культурой и спортом уже многие годы является предметом внимания ученых и специалистов. Вместе с тем, совершенствование физической кондиции студентов, как правило, рассматривается как узко утилитарная проблема, ставившая своей целью нахождение средств и методов сиюминутного повышения уровня физической подготовленности студента при обучении в вузе, а также его дееспособности в будущей профессиональной деятельности. Проблема, на наш взгляд, должна ставиться гораздо шире: социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья и физического состояния человека должна в целом трансформироваться в культурную потребность человека, в его стремление к физическому совершенствованию, мотивации к регулярным и систематическим двигательным нагрузкам, к занятиям физическими упражнениями.

На сегодняшний день к будущим специалистам предъявляются более высокие требования в плане высокого уровня здоровья и физической подготовленности.

В связи с изменением запросов и интересов молодежи и современной жизни, система организации учебных занятий по физической культуре на практике, к сожалению, мало способствует приобщению студентов к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Пассивное отношение студентов к практическим занятиям по физической культуре заставляет искать новые пути приобщения молодежи к активной двигательной активности, предусмотренной учебными планами высшей школы. Особенно актуально стоит этот вопрос, поскольку наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья и показателей физической подготовленности студентов начальных курсов. Отсюда возникала необходимость в изменении традиционной системы образования и переход на новые стандарты по физической культуре (ФГОС 3+). Введение в учебный процесс элективных курсов, как спортивно-ориентированных или физкультурно-оздоровительной направленности в физическое воспитание, в основе которых лежит учет интересов занимающихся, должны в большей степени мотивировать студентов к учебным занятиям по дисциплине — физическая культура.

Предлагаемое разделение физической культуры и включение ее в блок вариативной части позволяет расширить физкультурно-спортивную направленность, по сравнению с традиционной системой обучения, которая ограничивала способности и интересы обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, сводя все к одной традиционной и стандартной программе. Данный элективный курс является дисциплиной по выбору, в основе

которой должен лежать учет интересов занимающихся и их спортивно-физкультурная ориентированность, что в свою очередь предполагает наличие нескольких вариантов и разработки программ различных направленностей и ориентаций. Студент должен самостоятельно выбрать направление с учетом своих желаний и интересов. Основываясь на учете интересов и спортивного ориентирования студентов, можно повысить эффективность образовательного процесса в области физического воспитания, тем самым решая следующие задачи: повышение мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в целом и вузе в частности; укрепление здоровья; повышение работоспособности; формирование физической культуры личности.

Цель исследования – разработка, внедрение и анализ эффективности программы элективных дисциплин по физической культуре по оздоровительным фитнес-технологиям.

Задачи исследования:

- провести сравнительный анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов на занятиях физической культурой в рамках ФГОС третьего поколения;
- разработать программу «элективных дисциплин по физической культуре на основе оздоровительных фитнес-технологий» по новым стандартам ФГОС 3+;
- внедрить данную программу в учебный процесс с последующей оценкой её эффективности.

Результаты исследования.

Для определения уровня физического развития и физической подготовленности студенток педагогического и экономического факультетов Государственного социально-гуманитарного университета в преддверии введения новых государственных стандартов по физической культуре нами проводилось их комплексное обследование. В нем участвовали все студенты 1 – 3 курсов (170 человек), занимающиеся физической культурой по 4 часа в неделю в рамках расписания: из них 24 студентки специальной медицинской группы и 36 человек посещают спортивные секции и фитнес-центры во внеучебное время.

Как показывают полученные данные, уровень физической подготовленности всех обследуемых студенток, занимающихся в рамках учебных занятий примерно одинаков. Показатель, характеризующий уровень развития силы изменяется от курса к курсу в небольших пределах. Так, если на третьем курсе он равен 36,2, то на втором несколько выше - 43,8 кг.

Данные, характеризующие уровень развития гибкости от курса к курсу изменяются также в небольших пределах от 8,4 на первом до 12,3 см на третьем.

Показатели развития скоростных качеств студенток были практически на одинаковом уровне. Результаты в беге на 2000 м варьируются от 10,0±0,1 до 12,1

±0,2 мин. Данные, характеризующие развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину) от курса к курсу изменяются - лишь на 7,1% (от 146,1±4,2 до 157,4±4,8 см).

Полученные данные указывают на то, что уровень физической подготовленности всех обследованных студенток с первого по четвертый курсы примерно одинаков.

В результате сравнительного анализа установлено, что студентки, занимающиеся в специальной медицинской группе, по уровню физической подготовленности, отстают от своих сверстниц, с первого по третий курсы, почти по всем показателям и примерно соответствуют уровню подготовленности студенткам четвертого курса. Исключением является показатель развития гибкости (32,1 см), который практически не отличается от данного у студенток других курсов.

Студентки, отнесенные к СМГ, значительно уступают своим сверстницам в таких тестах как отжимание в упоре лежа (8,6 ± 0,7 раза), в прыжках в длину (142,9±4,8 см), в беге на 2000 м (12,6 ± 0,2 мин.) и в поднимании туловища из положения лежа на спине (23,6 ± 1,7 раза). По данным, характеризующим уровень развития скоростных качеств, незначительно уступают сверстницам третьего курса (4,0%) и несколько больше девушкам второго (21,0%).

По показателям уровня развития силы, студентки, посещающие ту или иную секцию, значительно превосходят студенток общего курса и еще больше студенток СМГ. Низкими оказались данные, характеризующие уровень развитие гибкости у девушек, занимающихся плаванием (7,3), а наилучшими они были у студенток, посещающих секции степ и оздоровительной аэробики (соответственно 16,3 и 18,4). По всем остальным исследуемым показателям также заметно существенное превосходство студенток, занимающихся дополнительно в спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях.

Таким образом, результаты обследования уровня физической подготовленности студенток показывают, что наиболее подготовленными являются девушки первого курса. По-видимому, сказывается подготовка, полученная еще в школе. По мере обучения в вузе возрастает учебная нагрузка и снижается двигательная активность, что и способствует снижению уровня физической подготовленности от курса к курсу. Все это оказывает негативное влияние на уровень подготовленности студенток на старших курсах.

Обращает на себя внимание низкий уровень общего состояния физического развития студентов обследуемого вуза, что согласуется с имеющимися в настоящее время данными о состоянии здоровья населения России в целом и учащейся молодежи в частности (С.Н. Кучкин, 2000).

Нельзя не отметить особенно низкий уровень физического развития

студенток специальной медицинской группы.

Если средние возрастные показатели динамометрии по данным С.Н. Кучкина и В.М. Ченегина (1998) в 17 лет составляют: кистевая - 30,2±1,8, становая 97,0±4,0 кг, то у студенток того же возраста (1 курс) эти же показатели существенно ниже, за исключением тренирующихся в той или иной спортивной секции.

Так, на 1 курсе педагогического факультета, показатель становой силы был равен 62,1 ±2,6 кг, который снижался от курса к курсу и на 4 составил 53,1±2,5 кг, а у студенток СМГ - 45,1 ±2,0. Аналогичные данные выявлены и при тестировании силы кисти. На 1 курсе он равен 28,3±1,3, на 4 - 26,1 ±1,0, а у студенток СМГ-29,6±1,3 кг.

Средние показатели состава тела у всех студенток примерно равны. При одинаковом росте, масса тела наибольшей была у девушек третьего курса (62,2 кг). У студенток СМГ данные показатели не значительно отличаются от здоровых сверстниц.

В результате обследований выявлены низкие показатели состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток специальной медицинской группы.

Так, данные ЧСС зарегистрированные в ходе обследования у студенток СМГ были самыми высокими (81,2±2,0 уд/мин) по сравнению с их сверстницами других курсов (78,9±2,1 на первом курсе и 77,9±1,6 уд/мин на четвертом).

Самыми низкими оказались и параметры внешнего дыхания у девушек СМГ. Так, жизненная емкость легких у них равнялась в среднем 2533,2±121,5 мл, а у студенток с первого по четвертый курсы в пределах от 2785,7± 106,3 до 2863,6± 123,8 мл. Показатели аэробной производительности самыми низкими, по данным теста Купера, были у студенток СМГ, а самыми высокими у девушек, занимающихся степ-аэробикой (2450±55,8 м) и плаванием; (2430±33,2 м) у занимающихся оздоровительной аэробикой этот показатель составил 2212,5±35,0 м. У остальных студенток эти данные были еще ниже.

Подтверждением высокой эффективности влияния занятий физическими упражнениями являются показатели состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у девушек занимающихся в спортивно-ориентированных группах. Самыми низкими они были у студенток СМГ и не занимающихся спортом, что указывает на низкий уровень общей работоспособности.

Неэффективная работа дыхательной системы подтверждается такими показателями как время задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Полученные в нашем исследовании показатели физического развития студенток существенно ниже приводимых в литературе у девушек СМГ и не занимающихся в спортивно-ориентированных группах. Основной причиной

данной ситуации является малая двигательная активность молодежи, которая порождает прогрессирующее ухудшение показателей физического развития от курса к курсу.

Подтверждением сказанного являются высокие показатели физического развития и физической подготовленности у студенток занимающихся дополнительно физкультурно-спортивной деятельностью. Таким образом, установлено, что уровень физической подготовленности студенток с первого по третий курсы в основной медицинской группы примерно одинаков. Показатели, характеризующие развитие физических качеств, студенток с 1 по 3 курсы отличаются незначительно. Установлено, что студентки СМГ по уровню физической подготовленности, мало чем отличаются от своих сверстниц, обучающихся в основном отделении, но не занимающихся в физкультурой самостоятельно. Просматривается тенденция ухудшения от курса к курсу, как физического развития, так и тех показателей, которые отражают сердечно-сосудистую и дыхательную системы студенток основного отделения и приближение их по всем показателям к показателям студенток специальной медицинской группы. Значительные различия по изучаемым показателям выявлены при сравнивании со студентками, которые занимаются каким-либо видом физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, по результатам проведённого анкетирования выявлено, что студентки, занимающиеся в спортивно-ориентированных секциях и фитнес-центрах признают результативность занятий в улучшении самочувствия и настроения. Анализ же полученных данных у студенток не занимающихся самостоятельно указывает на слабую сформированность у девушек внутренней потребности в здоровом образе жизни, ценностной установки на систематические занятия физическими упражнениями.

Таким образом, сравнительная оценка физической подготовленности и физического развития студенток, занимающихся в группах только в рамках учебных занятий и физкультурно-оздоровительных секциях показала, что студентки, занимающиеся в различных дополнительно физкультурой в итоге имеют лучшие показатели физической подготовленности и физического развития, чем их сверстницы, посещающие уроки физкультуры по расписанию.

На ряду с тестированием физической подготовленности, для определения основных мотивов и потребностей студенток к занятиям различными видами физической культуры и фитнеса в рамках элективных дисциплин нами были проведены опросы и анкетирование учащихся Социально-гуманитарного университета г. Коломны. В данных опросах и анкетировании приняли участие 150 девушек 1 курсов различных факультетов. В результате полученных ответов нами были выявлены мотивы студенток к занятиям физической культурой:

- коррекция фигуры,

- повышение уровня развития физических качеств (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота),
- укрепление здоровья,
- приобретение пластичности и красоты движений,
- повышение работоспособности,
- повышение уровня функциональных возможностей организма,
- укрепление основных мышечных групп тела,
- приобретение двигательных умений и навыков современных фитнес-технологий,
- активный отдых,
- уверенность в себе, самоутверждение в коллективе.

Указанные студентками мотивы в занятиях физической культурой позволили определить характер основных установок и потребностей. Больше половины интервьюированных (58,5%) указали, что совершенствование внешнего вида является для них главным мотивом в данных занятиях. Повышение уровня развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, координации движений, быстроты, а также физической подготовленности, отметили 43 студентки (28,2%). Укрепление здоровья считают важным в занятиях физкультурой 22,4% опрошенных. 27 студенток основным мотивом для данных занятий считают приобретение пластики и красоты в движениях и выделяют фитнесс, как приоритетное направление в занятиях физической культурой. 17,8% из опрошенных отмечаю считают, что именно занятия оздоровительными видами аэробики позволят им повысить работоспособность во время учебных занятий. Довольно существенным мотивом для 36 студенток является возможность повышения уровня физической подготовленности и, как следствие этого, возможность получения большего количества баллов по физической культуре. Также к существенным мотивам 11,4% студенток отнесли укрепление мышц. Приобретение двигательных умений и навыков за счет овладения современными фитнес-технологиями выделили 9,8% из числа респондентов. С целью активного отдыха и получения положительных эмоций занятия фитнесом рассматривают 8,5%. Улучшение работы органов и функциональных систем выделило 6,8%. 15 студенток считают, что занятия фитнесом позволят им приобрести уверенность в себе и своих силах. Перечень полученных мотивов в полной мере отражают интересы и потребности современной молодежи.

При выборе фитнес-программ, интересующих девушек, был отмечен факт того, что многие из опрошенных отдавали предпочтение не одной программе, а сразу нескольким видам, при этом ставя их в один ранг, отмечая желание заниматься различными программами с одинаковым желанием и возможности

комплексного использования различных программ в одном занятии.

Фитнес-программы отличаются многими характеристиками:

1. Формы проведения (танцевальная, единоборства, функциональный тренинг, тренажерный зал, бассейн и т.д.).
2. Направленность (повышение функциональных возможностей: сердечно-сосудистая система, дыхательная система; развитие физических качеств: координационные способности, сила, выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость; коррекция телосложения; снижение массы тела, оздоровительные функции: коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы, органов выделения, закаливание; активный отдых; снятие нервного напряжения и т.д.).
3. Место проведения (танцевальный зал, тренажерный зал).
4. Использование тренажеров и тренажерных устройств (фитболы, степ-платформы, жгуты, утяжелители, гантели, тренажеры различной направленности).

На наш взгляд решение данной проблемы видится в разработке новых программ, отвечающих современным запросам и мотивам молодежи. На сегодняшний день по Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования 3+ (ФГОС ВО 3+) разработаны и внедряются в практику различные авторские программы в рамках элективных дисциплин по физической культуре. Общая трудоёмкость (объём) учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» составляет 328 часов и изучается студентами вузов соответственно на 1–3 курсах (1–6 семестры) дневной (очной) формы обучения. В нашем вузе разработана и экспериментально апробирована программа «Элективный курс по оздоровительным фитнес-технологиям»

Наша программа состоит из четырех разделов: оздоровительные виды аэробики, скандинавская ходьба (ходьба с палками), йога и элементы восточных единоборств, общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики и ЛФК. Каждый из разделов имеет теоретическую и практическую часть.

Главная цель нашего элективного курса соответствует компетенциям ФГОС 3+ и направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Отсюда спроектированы основные задачи курса:

- Изучение теоретических основ различных видов фитнес систем, их форм, средств и методов.
- Овладение техническими элементами различных видов оздоровительных фитнес-технологий.

- Освоение методики проведения занятий по оздоровительной аэробике.
- Повышение физической, функционально и профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов.

Теоретический раздел программы состоит из лекционного материала, включающий в себя исторические сведения, описание форм, средств и методов современных фитнес систем; методические аспекты по составлению, обучению и проведению комплексов различной направленности; знания основ спортивной тренировки и развития физических качеств средствами фитнеса; различные виды контроля и самоконтроля на занятиях физической культуры.

Практический раздел программы содержит занятия по оздоровительным видам аэробики, скандинавской ходьбе и восточным оздоровительным системам и уроки по общей физической подготовке.

Занятия по оздоровительным видам аэробики мы разделили на блоки (от двух до четырех), содержание которых наполнено разными видами. При разработке программы занятий на основе характеристик фитнес-программ учитывалась возможность использования их сочетании в одном занятии. Особое внимание уделялось следующим факторам:

- разнообразие фитнес программ,
- длительность занятия 1,5 часа,
- индивидуальный подход в выборе интенсивности нагрузки,
- сбалансированность подобранных упражнений по интенсивности нагрузки, предусматривающих работу всех основных групп мышц,
- доступность выполнения упражнений,
- высокая эмоциональность при проведении занятий,
- высокое качество показа (возможно с использованием видеотехнологий),
- разнообразие и высокое качество спортивного оборудования и инвентаря,
- контроль гигиенического состояния мест занятий и оборудования,
- контроль состояния занимающихся.

Содержание методико-практического раздела направлен на профессионально-прикладную подготовку студентов и включает в себя формирование умений и навыков будущих специалистов самостоятельно проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений, самостоятельных занятий физическими упражнениями, производственной гимнастики.

Текущий и итоговый контроль успеваемости студентов, их промежуточной аттестации и зачёта (в каждом семестре) по итогам освоения

дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы оценивания. В качестве критериев результативности оценивания используются следующие показатели:

– регулярность посещения в течение семестра учебных занятий в рамках расписания;

– выполнение обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры ГСГУ;

– выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для своей возрастной группы в рамках официального тестирования;

– участие в соревнованиях различного ранга (от внутренней спартакиады университета до Спартакиады Московской области).

Тестовыми заданиями для студентов, которые выбрали элективные дисциплины по направлениям оздоровительной физической культуры, будут являться составление и проведение с группой студентов фрагмента практического учебного занятия (например, оздоровительной аэробикой, степ-аэробикой, атлетической гимнастикой или стретчингом).

Разработанная нами программы уже внедрена в практику работы со студентами на протяжении двух лет. Анализируя суммарное количество баллов за два последних семестра, а также по результатам опроса студентов можно утверждать, что оптимальное соотношение специальной и общефизической подготовки, специфика электива, избранного студентами, а так же их мотивированная самостоятельная работа способствовали стимулированию как познавательной, так и двигательной активности обучающихся и позволило получить существенные изменения в состоянии физической культуры личности студентов.

На наш взгляд, такое сочетание традиционных форм проведения занятий в сочетании с оздоровительными видами фитнеса способствует гармоничному физическому развитию и подготавливает студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для своей возрастной группы в рамках официального тестирования.

В результате проведенного нами исследования, мы выделили основные принципы построения занятий фитнесом со студентами с разным уровнем физической и функциональной подготовки.

На занятиях физкультуры субъективным критерием оценки интенсивности занятий является самочувствие. Физические нагрузки не должны вызывать состояния внутреннего напряжения. Оптимальной следует признать такую

интенсивность занятий, при которой занимающийся испытывает положительные эмоции и не контролирует движения отдельных звеньев тела, ритм дыхания, не прибегает к волевым усилиям. Оптимальная интенсивность нагрузки - категория индивидуальная, она обусловлена уровнем подготовленности, опытом и стажем занятий видами аэробики, самочувствием, состоянием здоровья и другими факторами.

Таким образом, физическая нагрузка должна быть выбрана оптимальной для каждого занимающегося. Если нагрузка слишком мала, она не дает никакого эффекта. Чрезмерное утомление может привести к травмам. С опытом и ростом уровня подготовленности интенсивность занятий различными видами фитнеса, естественно, повышается. В зависимости от состояния организма одна и та же нагрузка может оказать различное воздействие на организм. Для того чтобы определить каждому занимающемуся оптимальный режим нагрузки адекватный его возможностям, планирование тренировочного процесса необходимо осуществлять, ориентируясь на зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Первая тренировочная зона (от 130 до 150 уд./мин) рекомендована для начинающих спортсменов и совершенствования аэробной работоспособности. Вторая тренировочная зона (от 150 до 180 уд./мин) - для совершенствования аэробно-анаэробной работоспособности. Третья - надкритическая зона (более 180 уд./мин) - для совершенствования анаэробной работоспособности. Величина нагрузки и приспособление организма к работе характеризуется физиологической кривой занятия. Для этого необходимо подсчитывать ЧСС до начала занятий (в покое за 1 минуту), в конце каждой части занятия (разминка, основная, заключительная), в конце занятий и после них. На основании полученных данных может быть построена физиологическая кривая занятия. Она представляет собой возрастающую ЧСС, которая в основной части занятия увеличивается почти вдвое от исходной величины и снижается к концу занятий. Если пульс в пиковой зоне не достигает 135-140 уд./мин, то рассчитывать на тренировочный эффект нельзя. Если пульс не снизился в конце занятия, очевидно нагрузка была чрезмерной.

В конце нашего двухгодичного эксперимента мы провели анкетный опрос студенток с ослабленным здоровьем и слабой физической подготовкой, которая отмечалась у них при поступлении в университет. А также проанкетировали студенток основной группы здоровья. В результате занятий оздоровительными видами фитнеса у всех студенток произошли позитивные изменения в здоровье и мотивации. У 90,0% опрошенных студенток это проявилось в улучшении общего самочувствия. Только 10,0% респонденток не отметили позитивных изменений в состоянии своего здоровья.

После эксперимента также был проведен анализ изменения состояния здоровья по данным анкетного опроса студенток, имеющих отклонения в функционировании ОДА, на основе выявления их субъективной оценки общего самочувствия и состояния функционирования отдельных органов и систем организма. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Если до начала занятий почти все респонденты жаловались на слабость, раздражительность, подавленное состояние, плохой сон, различные боли, то после эксперимента ими отмечены позитивные изменения. Занятия оздоровительным фитнесом, проводимые по разработанной методике, способствовали, по данным самооценки всех респондентов, прекращению бессонницы и углублению сна у 98,0 % испытуемых студенток СМГ, страдающих нарушениями функций позвоночника. Болевые синдромы в позвоночном столбе и мышцах отмечались реже у 48,0 % опрошенных студенток и совсем исчезли у 35,0%. Ухудшение отмечено только у 1,0 % занимающихся. У 75,0 % обследуемых было зарегистрировано прекращение головных болей. В 61,0 % случаев уменьшились или прекратились боли в области суставов и лишь у 2,0% респонденток отмечено некоторое ухудшение. Не обнаружили никаких изменений 37,0% опрошенных студенток.

Таблица 1. *Показатели субъективных оценок состояния здоровья студенток, выбравших Элективный курс по оздоровительным фитнес технологиям.*

Показатели	Улучшение %	Без изменений %	Ухудшение %
1. Сон	98,0	2,0	-
2. Боли в позвоночнике, мышцах			
А) исчезли совсем	35,0	11,0	-
Б) стали реже появляться	48,0	25,0	-
3.Головные боли	75,0	22,0	3,0
4. Суставные боли:			
А) исчезли совсем	28,0	12,0	2,0
Б) стали реже появляться	33,0	25,0	-
5. Ощущение комфорта	75,0	25,0	-
6. Повышение умственной и физической работоспособности	79,0	21,0	-
7. Вредные привычки			

А) полный отказ	29,0	15,0	-
Б) значительное снижение	36,0	20,0	-

Чувство комфорта, желание продолжить занятия и повышение жизненной активности отмечалось у 75,0% студенток, а повышения работоспособности у 79,0% обследуемых. 29,0 % студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой, в ходе эксперимента отказались от вредных привычек, а 36,0 % стали реже злоупотреблять ими.

Что касается опроса студентов основной медицинской группы, то здесь проведенное повторное анкетирование среди студенток 1-х и 2-х курсов ГСГУ (экспериментальная группа) позволило выявить существенные сдвиги в формировании физической культуры личности, а именно:

а) посещение занятий с использованием комплексных фитнес-программ позволило повысить посещаемость занятий на 100%, отсутствие студенток отмечено исключительно по уважительным причинам;

б) 97% девушек объяснили это исключительно положительным отношением к данным занятиям, вызывающим большой интерес и эмоциональное удовлетворение;

в) в 90% случаев данные занятия удовлетворяют их потребности в двигательной активности;

г) почти все девушки (81%) отметили приобретение новых двигательных умений и навыков как в возможности выражения танцевальных программ, так и упражнениях силовой, скоростно-силовой направленности, кроме того, упражнениях на различных тренажерах и тренажерных устройствах.

На ряду с анкетированием мы ежегодно проводит тесты по физической подготовленности в начале и в конце учебного года по следующим контрольным тестам: 100 м (с), 2000 м (мин), наклон вперед из положения стоя на скамейке (см), поднимание туловища из положения лежа за 60 с (кол-во раз), прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Результаты эксперимента обрабатывались на достоверность различия показателей с помощью метода t-критерия Стьюдента.

Кроме того, проведенное исследование уровня развития физических качеств по контрольным испытаниям в начале и в конце учебного года позволило выявить следующую динамику показанных результатов. В начале учебного года: 100 м 18,41±0,29 (с); 2000 м 12,49±0,52 (мин); наклон вперед из положения стоя на скамейке 8,7±0,3 (раз); поднимание туловища из положения лежа за 60 с 35,4±0,49 (раз); прыжок в длину с места 165,8±1,8 (см); сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу 7,7±0,26 (раз).

Таким образом, согласно нормативам тестов физической подготовленности по предмету «Элективные дисциплины по физической

культуре и спорту» исходя из пятибалльной шкалы оценивания средний балл студенток в начале учебного года составил 3,4 балла, что свидетельствует о низком уровне физической подготовленности студенток.

По окончании учебного года в повторных контрольных испытаниях студентками были показаны результаты, значительно превышающие предыдущие показатели на 5% уровне значимости достоверности различий результатов: 100 м 17,37±0,22 (с); 2000 м 11,24±0,44 (мин); наклон вперед из положения стоя на скамейке 17,6±0,77 (см); поднимание туловища из положения лежа за 60 с 46,4±0,50 (раз); прыжок в длину с места 174,9±2,11 (см); сгибания и разгибания рук в упоре лежа 12,4±0,41 (раз). Было также отмечено, что результаты в тестах на гибкость и силу увеличились в среднем от 70% до 100%. Полученные результаты положительной динамики развития физических качеств студенток отразились и в полученных баллах; так, средняя оценка составила 4,54 балла, что соответствует высокому уровню физической подготовленности.

Таким образом, внедрение элективных дисциплин по физической культуре в образовательный процесс вуза позволяет создать условия для включения студентов в такие виды деятельности, при которых, с одной стороны, осуществляется развитие их самостоятельности, самоорганизации, реализуются их интересы и потребности, с другой стороны, осуществляется межличностное взаимодействие в группах по спортивным предпочтениям, что, в результате, способствует формированию их общей социальной компетентности и адаптивности.

Выводы. Внедрение элективных дисциплин по физической культуре в учебный процесс является эффективным организационно-педагогическим условием стимулирования физкультурно-спортивной активности и способствует формированию личностного смысла в учебном процессе. У студентов повысился уровень физической подготовленности и спортивно-технического мастерства по оздоровительным фитнес-технологиям, улучшение посещаемости занятий, а отсюда и успешность сдачи контрольных нормативов и степень успеваемости по предмету статистически достоверно повысилась к концу учебного года (3,4 ± 0,15 и 4,54 ± 0,42 соответственно, $P < 0,01$).

Таким образом, приобретенные в процессе занятий в рамках «Элективного курса по оздоровительным фитнес-технологиям» знания, умения и навыки позволят студентам в дальнейшем учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного и возрастного развития, применять их во время регулярных самостоятельных занятий физической культурой и спортом, составлять индивидуальный режим физических упражнений с различной направленностью.

Литература:

1. Виленский М.Я. Приоритетные направления развития физического воспитания в вузах // Культура физическая и здоровья. – 2015. – №3 (54). – С. 42–47.

2. Золотова М.Ю. Принципы построения оздоровительных занятий по аэробике с женщинами репродуктивного возраста // XXV Юбилейная Международная научно-практическая конференция «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – МГОСГИ, Коломна 2015. С. 604-607.

3. Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Анализ изменений состояния здоровья студентов социально-гуманитарного профиля на занятиях физической культурой Сборник материалов международной научно – практической (очно-заочной) конференции «Современные здоровьесберегающие технологии». № 4 (5).– Орехово-Зуево, ГГТУ, 2016. С. 128-134.

4. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в Московском областном социально-гуманитарном институте. // «Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации» материалы I Международной научно-практической конференции, МГОГИ, 2015 – С.5.

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. №1367 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" // Минобрнауки.рф [офиц. сайт]. - URL: http://rg.ru/2014/03/12/obr-dok.html (дата обращения - 5.04.2016).

References.

1.Vilenskij M.YA. Prioritetnye napravleniya razvitiya fizicheskogo vospitaniya v vuzah // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ya. – 2015. – №3 (54). – S. 42–47.

2. Zolotova M.YU. Principy postroeniya ozdorovitel'nyh zanyatij po aehrobike s zhenshchinami reproduktivnogo vozrasta // XXV YUbilejnaya Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya «CHelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire». – MGOSGI, Kolomna 2015. S. 604-607.

3. Zolotova M.YU., Glachaeva S.E. Analiz izmenenij sostoyaniya zdorov'ya studentov social'no-gumanitarnogo profilya na zanyatiyah fizicheskoj kul'turoj Sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno – prakticheskoj (ochno-zaochnoj) konferencii «Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii». № 4 (5).– Orekhovo-Zuevo, GGTU, 2016. S. 128-134.

4. Nechaev A.V. EHffektivnost' obucheniya studentov fizicheskoj kul'ture v Moskovskom oblastnom social'no-gumanitarnom institute. // «Innovacionnye

tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoj reabilitacii» materialy I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, MGOGI, 2015 – S.5.

5. Prikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki RF ot 19 dekabrya 2013 g. №1367 "Ob utverzhdenii Poryadka organizacii i osushchestvleniya obrazovatel'noj deyatel'nosti po obrazovatel'nym programmam vysshego obrazovaniya - programmam bakalavriata, programmam specialiteta, programmam magistratury" // Minobrnauki.rf [ofic. sajt]. - URL : http://rg.ru/2014/03/12/obr-dok.html (data obrashcheniya - 5.04.2016).

УДК 796.015

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Ковачева И.А.[1] - кандидат педагогических наук, доцент.
[1]Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Российская Федерация.

THE USE OF THE METHOD OF CIRCUIT TRAINING IN THE CLASSROOM WITH STUDENTS OF PEDAGOGICAL PROFESSIONS

Kovacheva I.A.[1] - PhD., associate Professor
[1]State Socio-Humanitarian, University, Kolomna, Russian Federation.
E-mail: Kovacheeva56@mail.ru

Аннотация.

В статье рассматривается одна из организационно-методических форм преподавания физической культуры в вузе «круговая тренировка». Исследования, проведенные на базе университета подтверждают, что ее применение в учебно-тренировочном процессе, направленность ее обучающих и тренирующих воздействий положительно влияют на развитие двигательных качеств студентов. Включение в учебные занятия общего курса по легкой атлетике, волейболу, лыжной подготовке, общефизической подготовке разработанных комплексов специальных упражнений, проводимых на занятиях методом круговой тренировки, позволило дифференцированно подойти к объему и интенсивности выполняемых нагрузок. Способствовало рациональному использованию учебного времени, положительной динамике морфофункциональных показателей занимающихся, а также повысило двигательные способности студентов, улучшило состояние их здоровья. Проведение учебных занятий с применением метода круговой тренировки способствует повышению функциональных возможностей организма студентов, уровню общей подготовленности занимающихся, улучшает динамику развития физических качеств у студентов, а именно, быстроты, силы, скоростно-силовых способностей. Выяснилось, что в группе, где применялась круговая тренировка, значительно повысились такие физические качества как сила и выносливость. Результаты проведенного эксперимента показывают, что прохождение программного материала по физическому воспитанию с использованием круговых занятий дает положительные результаты. Способствует успешному развитию общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, способствует успешной сдаче контрольных нормативов. Организационно-методическая форма «круговая тренировка» помогает добиться

высокой работоспособности организма студентов, дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.

В связи с этим большое значение имеет дальнейшая разработка используемых средств и методов учебно-тренировочного процесса непосредственно в период проведения учебных занятий. Решая поставленные задачи по оптимизации учебно-тренировочного процесса, педагоги получили конструктивные подходы для проведения занятий в вузе с учетом выбранного направления обучения, что, естественно, привело к улучшению результатов контрольных испытаний. Доказано, что программно-управляемое обучение в физическом воспитании, которое предполагает самостоятельную работу учащихся, развивает у них инициативу и стремление к самосовершенствованию, повышает социально-экономическое значение качественной профессиональной, в том числе физической подготовки специалистов. Наряду с этим рассмотрено, что круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач.

Abstrakt.

The article deals with one of the organizational and methodological forms of teaching physical culture at the University "circular training". Studies conducted at the University confirm that its use in the educational and training process, the focus of its training and coaching influences have a positive impact on the development of motor skills of students. The inclusion in the training sessions of the General course in athletics, volleyball, ski training, developed complexes of special exercises conducted in the classroom by circular training, allowed a differentiated approach to the volume and intensity of the performed loads, which contributed to the rational use of training time, the positive dynamics of morphological and functional indicators involved, as well as increased the motor abilities of students, improved their health. Conducting training sessions using the method of circular training helps to improve the functionality of the body of students, the level of General preparedness involved, improves the dynamics of the development of physical qualities of students, namely, speed, strength, speed-power abilities. It turned out that in the group where the circular training was used, the strength and endurance increased significantly. The results of the experiment show that the passage of the program material on physical education using circular exercises gives positive results. Contributes to the successful development of General, special and professional-applied physical training, successful delivery of control standards. Organizational and methodological form of "circular training" helps to achieve high efficiency of the body of students, makes it possible to acquire knowledge, to form physical qualities, to improve individual skills.

In this regard, it is important to further develop the tools and methods used in the training process directly during the training sessions. Solving the tasks of

optimizing the training process, teachers have received constructive approaches for classes at the University, taking into account the chosen direction of training, which, of course, led to the improvement of the results of control tests. It is proved that the program-controlled training in physical education, which involves independent work of students, develops their initiative and commitment to self-improvement, increases the socio-economic importance of quality professional, including physical training. Along with this, it is considered that the circular training allows to solve a number of educational problems.

Ключевые слова: круговая тренировка, студенты, физические качества, образование, направление подготовки.

Keywords: circular training, students, physical qualities, education, training direction.

Введение. Современные тенденции физической культуры и спорта, постоянный рост экономического потенциала нашей страны, увеличение благосостояние народа, позволяют все полнее удовлетворять его материальные и культурные потребности, создают предпосылки для развития массовой физической культуры и спорта. Регулярные занятия физической культурой и спортом нашего населения улучшают физическое развитие, укрепляют здоровье, увеличивают творческое долголетие и в сочетании с другими сторонами воспитания дают возможность сформировать всесторонне развитых людей, способных приносить нашему обществу наибольшую выгоду. Ускоряющееся развитие науки, экономические и технологические преобразования требуют значительного роста высококвалифицированных кадров. В связи с этим заслуживает внимания программно-управляемое обучение в физическом воспитании, которое предполагает самостоятельную работу учащихся, развивает у них инициативу и стремление к самосовершенствованию, повышает социально-экономическое значение качественной профессиональной, в том числе физической подготовки специалистов. В наше время особая роль отводится эффективности учебного процесса, определяющая необходимость экспериментального обоснования системы обучения в вузе для подготовки высоко квалифицированных специалистов в различных областях. Однако исследований по изучению учебной деятельности студентов различных специализаций в условиях высшего учебного заведения, совершенствования профессионального мастерства студентов, недостаточно. В связи с этим заслуживает внимания программно управляемое обучение в организации педагогических воздействий, которое развивает у учащихся инициативу и стремление к совершенствованию. Одной из таких организационно-методических форм является круговая тренировка.

В методической литературе широко распространены рекомендации по воспитанию физических качеств. Специфика физического воспитания требует высокого уровня развития и комплексного проявления этих качеств, что обуславливает применение соответствующих средств, методов и организационно-методических форм. Исторически круговой тренировке предшествовали поточная, поточно-круговая и другие формы организации занятий физическими упражнениями. Их возникновение было обусловлено необходимостью одновременного охвата студентов работой в условиях ограниченного количества мест занятий, снарядов и другими причинами организационного и методического порядка. [1, 2, 3]. С 1952 г. круговая тренировка применялась в ряде стран футболистами, гребцами, регбистами и легкоатлетами. Круговая тренировка получила широкое распространение и признание не только в спортивной тренировке, но и в физическом воспитании как у нас в стране, так и за рубежом (М. Шолих, 1966; Ю.К. Гавердовский, В.Н. Лисицкий, 1981; В.Н. Кряж, 1982; И.А. Гуревич, 1983, 1985) [1, 2, 3]. Первоначально она возникла в Англии как новая организационная форма эффективного использования физических упражнений. Были предприняты попытки создать целостную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методик применения физических упражнений. В дальнейшем различные формы круговой тренировки наиболее активно разрабатывались в ГДР.

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Она позволяет воспитывать у студентов такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость. Наряду с этим круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач; прежде всего она связана с формированием у ученика чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности, добросовестности, стремления физическому совершенствованию [1,3]. В физическом воспитании студентов вузов круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В педагогическом процессе одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться в организации специально подобранных комплексов и в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях физического воспитания. Выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных в заданном временном интервале, обеспечивает необходимое воздействие, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. При проведении круговой тренировки в спортивном зале или на

спортивной площадке определяются места для выполнения физических упражнений - станции. На каждой станции, если это необходимо, размещается инвентарь или оборудование для выполнения физических упражнений. Станции располагаются чаще всего по кругу, что и послужило причиной для названия «круговая тренировка». [1,2]

Исследования, подтверждающие эффективность ее применения в учебно-тренировочном процессе, направленность ее обучающих и тренирующих воздействий, остаются актуальными и сегодня. Поэтому большое значение имеет дальнейшая разработка используемых средств и методов учебно-тренировочного процесса непосредственно в период проведения учебных занятий. Решая поставленные задачи по оптимизации учебно-тренировочного процесса, педагоги получат конструктивные подходы для проведения занятий в вузе с учетом выбранного направления обучения, что, естественно, приведет к улучшению спортивного результата.

Цель исследования: совершенствование процесса физического воспитания студентов педагогических специальностей по развитию двигательных способностей путем приоритетного использования метода круговой тренировки. Объект исследования система физического воспитания студентов педагогических направлений в вузе. Предмет исследования динамика уровня двигательной подготовленности студентов педагогических направлений в результате использования дифференцированной программы занятий с применением круговой тренировки.

Гипотеза. Предполагалось, что включение в учебные занятия общего курса по легкой атлетике, волейболу, лыжной подготовке, разработанных комплексов специальных упражнений профессионально-прикладной подготовки, проводимых на занятиях методом круговой тренировки, позволит найти необходимый подход к объему и интенсивности выполняемых нагрузок, что будет способствовать рациональному использованию учебного времени, положительной динамике морфофункциональных показателей занимающихся, а также приведет к повышению двигательных способностей студентов, улучшению здоровья и росту результатов.

Задача исследования – обеспечить высокую работоспособность организма, эффективно развить двигательные качества в условиях лимита времени при строгой регламентации выполняемых упражнений. Сформировать у студентов ответственность, настойчивость в достижении цели, добросовестное отношение к физическому совершенствованию.

Начало формирования профессионально-прикладной физической подготовки в качестве профилированного направления и вида физического воспитания у нас в стране относится к 30-м годам. Значительную роль в этом

сыграло постановление Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930г., где предусматривались серьезные государственные и социальные меры по внедрению физической культуры в систему рационализации труда и подготовки профессиональных кадров не только в утилитарных целях, но и в целях содействия полноценному развитию и укреплению здоровья трудящихся [2].

Особую роль в общей направленности ППФП играет необходимость обеспечения высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего специалиста. Известно, что способность к длительному и интенсивному труду во многом ограничивается его индивидуальными физическими возможностями. Однако физические возможности человека, физиологическая граница интенсивности его труда весьма эластичны и могут быть изменены под влиянием направленного применения средств физической культуры и спорта. Благотворное влияние методически правильно организованных занятий физической культурой и спортом в режиме труда и отдыха для обеспечения высокой интенсивности и производительности труда было уже неоднократно доказано. Такие занятия повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, обеспечивают ускорение процесса врабатываемости, способность к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений. Прикладные физические упражнения, и отдельные элементы из различных видов спорта, проводимые на занятиях методом круговой тренировки, могут в сочетании с другими методами обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

Рассматривая профессиональную направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей ряд ученых отмечает, что его целью является формирование всесторонне развитой и физически совершенной личности учителя, который сможет решать задачи физического воспитания школьников, наряду с преподаванием своего основного предмета [2,3,4]. Необходимо также воспитывать положительную мотивацию, способствовать осознанию значения физической культуры в становлении личности; овладение студентами общетеоретическими, психолого-педагогическими, специальных и методических знаний по использованию физической культуры и спорта в воспитательной работе; овладение студентами системой практической подготовки, которая обеспечивает использование психолого- педагогических и методических умений и навыков по физическому воспитанию детей, формирование физической культуры личности будущего учителя [2]. Подготовка будущих педагогических кадров требует значительного

внимания, так как перечень задач, которые необходимо решать в процессе физического воспитания профессиональной направленности для педагогического звена, по нашему мнению, характеризует сложность подготовки современного учителя.

Специфическая особенность ППФП будущих педагогических кадров заключается в том, что они отвечают не только за свое здоровье и работоспособность, но и несут ответственность за уровень физического состояния, самочувствия своих учеников. Прикладная подготовка должна решать задачи направленные на повышение личного уровня здоровья и развития физических качеств, а также формировать умения и навыки организовывать оздоровительную работу в классе, и использовать средства физической культуры для снятия физического напряжения.

Одной из важных сторон профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей выступают мотивация профессиональной направленности физического воспитания, осознание своей будущей профессии, а также направленность на формирование личности учителя [3].

Владение основами профессионально-прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий, самоконтролю за состоянием своего организма и организмом учеников является одной из базовых компетенций физической культуры. Для поддержания требуемых профессиональной деятельностью уровней физического воспитания и функционального состояний человека необходима определенная норма двигательной активности, которая может реализоваться средствами физической культуры с использованием одной из форм как круговая тренировка.

Организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания, и особенно на учебных занятиях связана с рядом объективных трудностей. Отсутствие или недостаток интереса к занятиям по данному разделу физического воспитания, неподготовленность преподавателей кафедры физического воспитания для проведения отдельных разделов ППФП студентов, недостаточная физическая подготовленность поступающих в вуз, затрудняет реализацию некоторой части ППФП в учебное время, чему по нашему мнению должна способствовать «круговая тренировка».

Основная цель круговой тренировки – это эффективное развитие двигательных качеств занимающихся. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации занимающихся для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ, но должна

быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой комплексную самостоятельную организационно - методическую форму занятий, физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств и включающую ряд методик строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся. Важнейшей особенностью этой формы занятий является: четкое нормирование физической нагрузки с использованием индивидуальных заданий для каждого конкретного студента[1, 3].

Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовленности студентов являются: выбор упражнений, согласно содержания программы по физической культуре для вузов, направленность комплексов круговой тренировки на решение задач разносторонней физической подготовленности студентов и развития двигательных качеств быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

На занятиях используются упражнения для совершенствования, и развития физических качеств студентов, выработки профессионально - прикладных навыков, необходимых в будущей трудовой деятельности. По форме круговая тренировка разделяется на поточную форму и групповую. Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение студентов в колонне по замкнутой линии с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений. По указанию преподавателя дистанцию можно преодолевать несколько раз с перерывами на отдых или без них. Упражнения, применяемые в учебном процессе, позволяют легко создать нужную модель, связать ее с учебным материалом программы. Они сгруппированы преимущественно по педагогическому принципу воздействия на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости и имеют прикладное значение в совершенствовании умений, навыков, вязанных с избранной профессией.

Основная сущность программирования круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, при непременном условии постепенного перехода к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей физического развития студентов[5].

При этом на всех этапах круговой тренировки сохраняется прямая и обратная связь между преподавателем и студентом, где ведется строгий контроль над ростом физического развития и состоянием здоровья. Круговая тренировка возможна при наличии определенных условий, связанных с местом ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью подготовки и ознакомлением студентов с новой организационной формой. В условиях занятия по физической культуре круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу студентов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Ее построение будет также зависеть от контингента студентов, года обучения, физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы. Включение ее в подготовительную часть занятия связано с предстоящей еще более интенсивной работой в основной его части, требующей большого напряжения, усилий в освоении определенных умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса заключается в подготовке организма студентов к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части занятия. Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов - совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части занятия [2]. Круговая тренировка на занятиях физической культуры хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, способствует повышению не только плотности занятия, но и положительно воздействует на организм в целом.

Рассмотрим необходимость введения на станциях круговой тренировки различных физических качеств. Быстрота движений имеет большое прикладное значение. Современная техника предъявляет высокие требования к быстроте и некоторым формам ее проявления: быстроте двигательной реакции, частоте движений и др. Основным средством воспитания быстроты в циклических движениях являются повторные упражнения в максимально быстром или высоком темпе, а также упражнения типа ускорений, выполняемые на различных станциях. В качестве средств развития быстроты на станциях круговой

тренировки используются упражнения с максимальной скоростью. Задача развития качества быстроты заключается в стремлении студентов превысить в каждом последующем занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все компоненты нагрузки в скоростных упражнениях, а именно: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений. Помимо непосредственной работы над быстротой, следует широко использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения упражнения в целом. Для этого на станциях применяются упражнения скоростно-силового характера на растягивание, расслабление, а также упражнения, связанные по своей структуре со скоростью. С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуются студенты, отрабатывая то или иное упражнение на станции. Поэтому желательно предусматривать применение соревновательного или игрового метода выполнения упражнений.

Воспитание ловкости является общим для всех профессий требованием, а специфика ее предполагает специальный подбор средств, вытекающих из особенностей характера будущей деятельности студентов. Программированное развитие ловкости на станциях круговой тренировки основывается на обогащении занимающихся новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Чем больше у студентов запас двигательных навыков и умений, тем богаче его двигательный опыт и тем шире база для приобретения новых форм двигательной деятельности. Воспитание ловкости на станциях круговой тренировки связано с совершенствованием функции двигательного анализатора. Эффективное воздействие развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для студентов определенную координационную трудность. Одним из основных путей воспитания ловкости на станциях круговой тренировки является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. В качестве средств развития быстроты на станциях круговой тренировки используются упражнения с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями). Широко применяется метод повторного упражнения.

На станциях круговой тренировки необходимо запрограммировать развитие выносливости, которая вырабатывается в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и противостоять утомлению. Главный принцип воспитания выносливости на станциях круговой тренировки заключается в постепенном увеличении количества физических упражнений различной интенсивности. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости. Под специальной

выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде профессиональной двигательной деятельности. Использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки помогает осуществить дифференцированный подход в процессе обучения.

Используя в комплексах круговой тренировки упражнения на силу, можно добиться ее существенного прироста и увеличения за счет рационального выполнения работы силового характера. Задачи укрепления мышечного аппарата решаются путем развития способностей к выполнению усилий в основных режимах работы: динамическом, статическом, собственно - силовом и скоростно-силовом, а также посредством формирования умения правильно использовать силу в разнообразных условиях производственной деятельности в рамках избранной профессии.
Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой тренировки, следует учитывать различия в функциональных возможностях организма девушек и юношей. Физические нагрузки для девушек должны быть меньшими как по объему, так и по интенсивности по сравнению с нагрузками, используемыми на занятиях круговой тренировки с юношами. Важной отличительной особенностью развития физических качеств у девушек во время занятий круговой тренировкой является постепенное наращивание нагрузки – количество станций, объем повторений упражнений, интенсивность их выполнения и т.п. [5].

Таким образом, при правильном подходе круговая тренировка должна быть направлена на развитие организма, укрепление органов и систем, а также повышение их функциональных возможностей. Все упражнения подбираются в зависимости от задач занятия. Желательно, чтобы в комплексе, направленном на всестороннее развитие организма, было 10-15 упражнений, а в комплексах, имеющих специализированные задачи, не более 8-10. Упражнения следует очень хорошо изучить.

Организация эксперимента. В процессе работы была проанализирована научно - методическая литература по проблеме применения круговой тренировки на занятиях физической культуры со студентами вузов различных педагогических направлений. Работа проведена на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломна. Работа проводилась в течение двух семестров. В одной группе студентов 1 курса педагогического направления проводились занятия с использованием метода круговой тренировки на каждом занятии в подготовительной и основных частях занятия, согласно расписанию и учебной программе. В другой группе метод круговой тренировки использовался через занятие и только в подготовительной части

занятия или в конце основной части. В своей работе мы применяли разные виды круговой тренировки. Метод непрерывного упражнения, в этом методе нет больших пауз между упражнениями. Упражнения выполнялись двумя способами, без ограничения времени на выполнение одного круга и с фиксацией времени прохождения одного круга. Вначале студенты не укладывались в норму времени, затем, по мере возрастания тренированности, норма выполнялась. Для повышения нагрузки уменьшали время прохождения круга, на каждом занятии на 20 секунд, увеличивали число повторений каждого упражнения, увеличивали число упражнений. Метод интервального упражнения. Продолжительность каждого упражнения колебалась, от 10 до 15 сек., продолжительность отдыха между упражнениями от 30 до 90 сек., продолжительность паузы между выполнением одного круга от 2 до 5 мин. Здесь мы также использовали ограничение по времени и по количеству выполняемых упражнений. Круговую тренировку, в зависимости от задачей занятия мы использовали в подготовительной, основной частях занятия. Круговая тренировка в основной части занятия занимала 30 - 35 минут, в зависимости от общих задач занятия. В подготовительной части занятия мы использовали поточную форму, а в основной части интервальную. Нашей задачей было: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма. В зависимости от физической подготовленности, студенты объединялись в подгруппы по 5-7 человек, получали задания и, по сигналу преподавателя одновременно, начинали выполнять упражнения. Затем по команде преподавателя менялись местами по кругу в определенной последовательности.

Планирование круговой тренировки в учебном процессе мы рассматривали как длительный процесс, который разделялся по семестрам обучения, где каждый семестр циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне. В связи с этим особое место в нем занимает планирование общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки. Для планирования круговой тренировки мы использовали комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку студентов с учетом программного материала, который изучается на занятиях физической культуры. Один и тот же комплекс применялся нами на 3-4 занятиях подряд, после чего производится его изменение. Корректируя упражнения, мы заменяли одно, несколько или все упражнения комплекса, с тем, чтобы повысить их направленность на решение конкретных задач физической подготовки студентов. Материал по общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовке планировали на все занятия в течение учебного года раздельно. Используя комплексы круговой тренировки, мы

старались решить задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязано за относительно короткий промежуток времени, а главное с большей эффективностью. С начала в обучения мы применяли круговую тренировку без учета времени преодоления одного круга и предлагали стандартную нагрузку с использованием различных вариантов упражнений для индивидуального подхода к студентам.

Опыт практической работы показал, что круговую тренировку целесообразно планировать, используя на первом семестре обучения 30–40 %, на втором 50-70 % от общей суммы времени, запланированного по всем разделам программы физической подготовки. При наличии определенных условий и соответствующей подготовке круговую тренировку можно включать во все разделы учебной программы. На первом семестре обучения круговую тренировку планировали, начиная с занятий легкой атлетики, затем с переходом в зал на занятиях по спортивным играм и общей физической подготовкой. Во втором полугодии круговая тренировка спланирована на занятиях лыжной подготовкой, спортивными играми, после того как студенты освоят основные умения и навыки техники игры и легкой атлетики. Содержание круговой тренировки на игровых занятиях составляют игровые станции. В течение урока занимающиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вперемежку с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. Такая методика приучает занимающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств в условиях жесткого лимита времени. В специализированные комплексы с игровой направленностью включали упражнения из основной, атлетической, прикладной гимнастики с использованием различного инвентаря. На занятиях по легкой атлетике целесообразно включали упражнения по прыжкам, метанию и бегу, упражнения с гантелями и другими предметами. Учитывая, то, что методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом мы строили свои занятия по лыжной подготовке, используя метод круговой тренировки. Важно, чтобы в комплекс входили упражнения, на развитие силы рук, ног, брюшного пресса, спины с использованием дополнительных отягощений и различных снарядов.

Во втором семестре обучения круговую тренировку вводили, после приема и анализа результатов контрольных испытаний в первого семестра, проводя коррекцию по количеству, качеству и времени выполняемых упражнений. Контрольные тесты планировались и определялись с учетом характерных

особенностей изучаемых профессий. Такими нормативами у нас были учебные нормативы, предлагаемые программой для оценки физической подготовленности студентов. На контрольных занятиях, как правило, планировалось проведение зачетов по одному, максимум двум видам физических упражнений.

За период педагогического эксперимента, проводимого в течение двух семестров, отмечена положительная динамика в показателях общей физической подготовленности у студентов, которая происходила под воздействием нагрузки, с использованием метода круговой тренировки. Студенты, обучающиеся в вузе, специализирующиеся по педагогическому направлению в легкой атлетике, волейболе и лыжной подготовке, имеют различные характеристики физической подготовленности, отражающие темпы их физического развития. Установлено, что уровень физической подготовленности 50% студентов находится на удовлетворительном уровне, 14% - на хорошем, 4% - на отличном, 32% - на неудовлетворительном что является недостаточным для этапа углубленного развития физических качеств. В ходе педагогического эксперимента установлена положительная динамика в воспитании основных физических качеств у учащихся. Уменьшилось количество студентов имеющих неудовлетворительный уровень физической подготовленности с 32% до 18%. Выяснилось, что в группе, где применялась круговая тренировка, значительно повысилась сила. Так по показателям развития силы (сгибание рук в упоре) прирост показателей в экспериментальной группе составил 28,1% ($t=8,63$; $P<0,001$), а в контрольной – 14,2% ($t=3,88$; $P<0,001$). Вероятнее всего повышение показателя силы рук произошло за счет введения в программу блока упражнений общей физической подготовки, выполняемых «круговым методом» преимущественно силовой направленности. Выносливость в экспериментальной группе повысилась за время эксперимента на 7,9% ($t=2,38$; $P<0,05$), по нашему мнению, повышение выносливости в экспериментальной группе было связано с проведением занятий с использованием «круговой тренировки» за счет интенсификации учебного процесса. Существенные улучшения произошли в тестировании координационных способностей. В экспериментальной группе результаты теста на координационные способности («челночный» бег 3Х10 метров) улучшились на 6,6% ($t=2,21$; $P<0,05$), а в контрольной они достоверно не изменились. Сравнение контрольной и экспериментальной группы по этим характеристикам обнаруживает улучшение в экспериментальной группе на 7,4% ($t=2,68$; $P<0,01$). Изменение показателей физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной свидетельствуют об эффективности развития у студентов, занимающихся по экспериментальной программе. Эти изменения косвенно свидетельствуют о том, что предложенная

нами программа улучшает степень физической подготовки, увеличивает двигательную активность студенток в экспериментальной группе. Анализируя состояние профессионально значимых психофизических качеств, мы видим положительную динамику их изменения в экспериментальной группе, хотя по первоначальному тестированию группы не отличались друг от друга. Результаты повторного тестирования позволяют говорить о достоверном улучшении концентрации внимания (тест Шульте). Прирост показателей в экспериментальной группе составил 13,3% ($t=2,60$; $P<0,05$), а в контрольной 3,2% ($P>0,05$).

Выводы. Результаты эксперимента позволяют сделать вывод о том, что прохождение программного материала по физическому воспитанию с использованием метода круговой тренировки дает положительные результаты. Способствует успешному развитию общей и профессионально-прикладной физической подготовки, успешной сдаче контрольных нормативов. Круговая тренировка, введенная в занятие физического воспитания, повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делает занятия более разнообразными и интересными для студентов. Круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу студентов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной частях занятия. Ее построение будет также зависеть от контингента студентов, семестра обучения, физической подготовленности студентов. Примерными ориентирами оценки доступности нагрузки могут быть симптомы утомления, регистрируемые визуально или полученные путем опроса. Желательно дополнять эти наблюдения данными оперативного контроля по ЧСС.

Для повышения эффективности проведения учебных занятий целесообразно комплексы круговой тренировки составлять с учетом требований, предъявляемых видом спорта и направлений профессий к уровню развития различных физических качеств. Комплексы включаются в основную и подготовительную часть занятия, время выполнения каждого упражнения должно составлять до 30 с, интервал отдыха - 30-90 с. Комплексы упражнений должны меняться через 3-4 занятия.

При проведении круговой тренировки необходимо соблюдать следующие методические принципы: комплекс упражнений должен составляться с учетом избранного вида спорта и профессиональных направлений, морфофункциональных особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся; комплексы круговой тренировки включаются в основную и подготовительную часть занятия; необходимо воспитывать у занимающихся

сознательное отношение к круговой тренировке; обеспечить наглядность при проведении круговой тренировки, которая способствует сокращению времени объяснения содержания комплекса, обеспечивает технически правильное выполнение упражнений; правильно определить величину нагрузки, которая не должна приводить к сильной усталости, но должна быть достаточной, чтобы вызвать прирост показателей общей и специальной работоспособности. - повышать учебную нагрузку по мере адаптации функциональных систем организма.

Проведенные исследования позволили установить, что рост результатов в легкой атлетике, волейболе и баскетболе зависит от развития основных физических качеств и совершенствования уровня физической подготовленности студента, повышает моторную плотность занятий, делая их более эмоциональными и разнообразными, дает положительные результаты, способствует спешному развитию общей физической подготовки.

Литература.

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Выш. школа, 1985. - 256 с., ил.
2. Ковачева И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, как необходимая подготовка к плодотворной трудовой деятельности // Сборник материалов Международной научно-практической конференции. - Орехово-Зуево, МГОГИ, 2 017.С.245.
3. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. / В.Н. Кряж. - М.: Выш. школа, 1982. - 120 с., ил.
4. Перова Г.М. Влияние упражнений силовой направленности на уровень физической подготовленности студенток экономического профиля //«Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Материалы XXVII международной научно-практической конференции. - Коломна 2016. С.314-317.
5. Нечаев, А.В. В период полового созревания. // Физическая культура в школе. 2010. - №8. - С. 45-46.

References.

1. Gurevich I.A. 1500 uprazhneniy dlya modelirovaniya krugovoy trenirovki. - M.: Vysh.shkola, 1985. - 256 s..
2. Kovacheva I.A. Professionalno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka v vuze. kak neobkhodimaya podgotovka k plodotvornoy trudovoy deyatelnosti // Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii.-Orekhovo-Zuyevo.MGOGI, 2017. S.245.
3. Kryazh. V.N. Krugovaya trenirovka v fizicheskom vospitanii studentov. / V.N. Kryazh. - M.: Vysh.shkola.1982. - 120 s.

4. Perova G.M. Vliyaniye uprazhneniy silovoy napravlennosti na uroven fizicheskoy podgotovlennosti studentok ekonomicheskogo profilya //«Chelovek. zdorovye. fizicheskaya kultura i sport v izmenyayushchemsya mire». Materialy XKhVII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. – Kolomna, 2016. S. 314-317.

5. Nechayev. A.V. V period polovogo sozrevaniya. // Fizicheskaya kultura v shkole, 2010. - №8. - S. 45-46

УДК 159.9-316,7-372-879,6 (355/359)

ФИЗИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Усков В.М. [1] - доктор медицинских наук, профессор.
Кузнецов Б.В. [2] - кандидат педагогических наук, доцент.
[1]Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, Российская Федерация.
[2]Центральный филиал Российского государственного университета правосудия, г. Воронеж, Российская Федерация.

PHYSICAL AND MORAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE PEDAGOGICAL PROCESS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF POWER STRUCTURES

Uskov V.M. [1]**-** Dr. Hab., Professor
Kuznetsov B.V. [2]- PhD, Associate Professor
[1]Military training and research center of the air force "Air force Academy Professor N.E. Zhukovsky and Yuri Gagarin", Voronezh, Russian Federation
[2]The Central Branch of Russian State University justice, Voronezh, Russian Federation
e-mail: vm.uskov.card@mail.ru

Аннотация.

В стране наблюдается тенденция к увеличению числа обучающихся в учебных заведениях с отклонениями в состоянии здоровья. Одной из причин является недооценка в обществе социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры. Содержание занятий не способствует развитию у людей познавательной активности в области оздоровительной деятельности. При оценке эффективности педагогического обеспечения стало выявление соответствия и степени расхождения между целями педагогического обеспечения воспитательного процесса по формированию физической морально-психологической готовности и их реальным воплощением в военном вузе. Рассмотрена методическая система воспитательной работы, и методы формирования морально-психологической и физической готовности в процессе военно-профессионального образования. Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является активная учебно-трудовая и познавательная деятельность, которая представляет собой сложный процесс в условиях объективно

существующих противоречий. На психофизическом состоянии студентов и курсантов отражаются объективные и субъективные факторы. Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка. При определении профессионально-важных качеств курсантов были внесены те качества, которые используются в вузах при оценке личностных качеств обучающихся. На основе полученных результатов были отобраны четыре группы качеств, по которым целесообразно оценивать морально-психологическую и физическую готовность курсантов. В целом морально-психологическая и физическая готовность выражает отношение военнослужащего к реальной действительности и проявляется в готовности и способности решать поставленные задачи в конкретных условиях и конкретной обстановке

Таким образом, проведенные исследования позволяют предположить, что апробация методики и критериев оценки результативности и эффективности воспитательной работы сыграет свою позитивную роль, создаст предпосылки недопущения субъективизма и противоречивых подходов к оценке состояния воспитательной работы и окажет на субъекты воспитания мотивирующее влияние.

Abstrakt.

There has been a trend towards an increase in the number of pupils in schools with health disorders. One reason is the underestimation in the society of socio-economic, recreational and educational role of physical culture. The content of lessons in people is not conducive to the development of cognitive activity in the field of recreational activities. When assessing the effectiveness of pedagogical ensure compliance and detection was the degree of discrepancy between the objectives of pedagogical ensure the educational process by forming a physical moral and psychological readiness and their real embodiment in a military University. Considered methodical system of educational work, and methods of forming moral-psychological and physical readiness during military training. The most important factor in ensuring the high quality training of university graduates is an active educational and occupational and educational activities, which is a complex process in terms of objectively existing contradictions. On the psychophysical State students and cadets reflected the objective and subjective factors. A major test of the organism is information overload. When determining professionally important qualities of cadets have made those qualities which are used in universities in assessing the personal qualities of the students. On the basis of the results obtained were selected by four groups of qualities for which it is advisable to assess the moral-psychological and physical th ¬ tovnost cadets. In General, moral and psychological and physical readiness expresses the attitude of soldier to reality and is evident in the willingness and ability to solve tasks in specific circumstances and particular situation.

Thus, studies suggest that testing methodologies and criteria for evaluating the efficiency and effectiveness of educational work will play a positive role, will create preconditions prevent the subjectivism and contradictory approaches to the assessment of the status of educational work and will have on the subjects of education influence motivation.

Ключевые слова: *педагогика, психология, воспитание, военнослужащие, физическая культура.*

Keywords: *pedagogy, psychology, education, military, physical culture.*

Введение. В настоящее время наблюдается тенденция увеличения числа студентов, курсантов военных учебных заведений, учебных заведений МЧС и МВД, имеющих отклонения в состоянии здоровья, что вызывает серьезные опасения специалистов, так как за последние годы число здоровых выпускников школ прогрессивно уменьшается. По мнению многих специалистов, такое положение связано не только с проблемами экологии, экономики, условиями труда и быта, но и с недооценкой в обществе социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, отсутствием должной физкультурной образованности, что и отражается негативно на состоянии здоровья и гармонии развития личности [1, 2, 3]. Несмотря на кажущееся изобилие самых различных способов оценки функционального состояния человека и оздоровительных технологий, консенсуса ученых по унифицированным методикам ранней диагностики и коррекции функциональных нарушений пока не достигнуто. Специфика деятельности военнослужащих, сотрудников органов внутренних дел, МЧС особенно при выполнении ими служебно-боевых задач в особых условиях, определяет наличие факторов риска развития патологических состояний.

При оценке эффективности педагогического обеспечения воспитательного процесса по формированию морально-психологической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности, на основе наших исследований результатом стало выявление соответствия и степени расхождения между целями педагогического обеспечения воспитательного процесса по формированию морально-психологической готовности и их реальным воплощением в военном вузе.

Цель исследования. Совершенствование педагогического процесса и исследование методологических аспектов воспитательной работы в военном вузе, направленных на повышение эффективности педагогического обеспечения формирования морально-психологической и физической готовности специалистов в структуре высшего военно-профессионального образования.

Задачи исследования. Проанализировать современное состояние воспитательной работы с курсантами и студентами военных учебных заведений, педагогическое обеспечение формирования их физической и морально-психологической готовности в структуре учебно-воспитательного процесса военного вуза и её эффективность.

Методы, организация исследований. Воспитательный процесс в высшем военном учебном заведении. Методическая система воспитательной работы, педагогические условия и методы формирования морально-психологической и физической готовности у специалистов в процессе военно-профессионального образования.

Результаты исследования. Основой для разработки структуры морально-психологической готовности является модель специалиста, квалификационные требования к выпускникам военного вуза по специальностям. Выпускники военного вуза предназначены для замещения первичных офицерских должностей командира взвода и им равнозначных в частях и подразделениях видов Вооруженных Сил Российской Федерации [4, 5].

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов и курсантов. Эта деятельность представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся:

- противоречия между большим объемом учебной и научной информации, и, дефицитом времени на ее освоение;
- между объективно текущим постепенным, многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя;
- между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов.

Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и, особенно, на психофизическом состоянии студентов и курсантов. Учет и понимание такого рода противоречий необходимы для нормального протекания их учебной деятельности.

Высшая школа требует нового типа учебного поведения, более сложных форм умственной деятельности. Эту мысль подтверждают данные опроса первокурсников, характеризующие основные причины, вызывающие трудности при переходе на вузовские формы обучения. Среди причин отмечены: необходимость организовывать самостоятельную работу; изменение системы

контроля за успеваемостью; изменение опросной системы; необходимость конспектировать лекции; сложность лабораторных и практических занятий.

Войсковой опыт показал, что молодые офицеры около трети своего рабочего времени посвящают работе с подчиненным личным составом. Изучение условий деятельности офицеров, свидетельствует, что выпускник военного вуза в сложных условиях выполнения задач встречается с трудностями, которые в большей мере имеют психологический и воспитательный характер. Необходимость активизации учебной работы курсантов, реализации принципа активности личности в обучении и профессиональной деятельности требует изменения подходов к обучению и воспитанию в целях формирования обучающегося как личности и профессионала.

На психофизическом состоянии студентов и курсантов отражаются также объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся возраст, пол, состояние здоровья, величина учебной нагрузки, характер и продолжительность отдыха и др. Субъективные факторы включают в себя мотивацию учения, уровень знаний, способность адаптироваться к новым условиям обучения в вузе, психофизические возможности, нервно-психическую устойчивость, личностные качества (характер, темперамент, коммуникабельность и др.), работоспособность, утомляемость и т.п.

Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка обучающихся, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем которых все время возрастает. Особенно остро интенсивная умственная работа отражается на состоянии ЦНС и на протекании психических процессов. Большая нагрузка на ЦНС и на ее высший отдел - кору головного мозга проявляется преимущественно в таких психических процессах, как внимание, восприятие, мышление, анализ, память, эмоции. Критическим и сложным фактором перенапряжения студентов и курсантов является экзаменационный период, как один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся повышенной ответственностью с элементами неопределенности [1,3].

Выпускники, выполняющие обязанности на должностях командиров подразделений, должны в совершенстве владеть штатным оружием, уметь грамотно и безаварийно эксплуатировать военную технику в сложных условиях боевой обстановки, а также выполнять задачи в составе подразделения и в отрыве от подразделения в составе маневренных групп, что предполагает наличие у них высокого уровня морально-психологической и физической готовности.

Командир подразделения должен иметь навыки в принятии решений, уметь организовать подготовку личного состава, вооружения и техники, ставить

задачи воинским подразделениям, осуществлять контроль за первичной обработкой разведывательных сведений операторов постов, анализировать ее результаты и вести полную обработку, организовать связь с подчиненным силами и средствами и твердо управлять подчиненным личным составом в ходе ведения военных и других действий. Для качественного и своевременного выполнения задач на командных должностях, выпускник должен быть сформирован не только как профессионал, но и как личность.

Морально-психологическая и физическая готовность специалистов - это сложное структурное образование социально-психологического характера, обеспечивающее и определяющее готовность конкретного военнослужащего к выполнению служебных обязанностей по прямому должностному предназначению, как в мирное, так и в военное время. Для определения структуры морально-психологической готовности военных специалистов был осуществлен анализ профессиональных качеств, необходимых им для решения профессиональных задач.

При определении профессионально-важных качеств курсантов в перечень были внесены те качества, которые, как правило, используются в вузах при оценке личностных качеств обучающихся по методике «АСКОЛ (П) /VI.I». Существующий перечень, состоящий из 22 качеств, был увеличен до 100. На основе результатов экспертного опроса были отобраны 57 качеств, характеризующих морально-психологическую и физическую готовность. Отобранные 57 качеств, наиболее важные для формирования будущих офицеров, были условно сведены в 7 групп:

1 группа – военно-профессиональные;

2 группа – нравственные;

3 группа – социальные;

4 группа – психологические:

5 группа – педагогические;

6 группа – деловые;

7 группа – функционально-операционные.

При проведении анкетного опроса экспертам предлагалось каждую группу качеств оценить по пятибалльной системе и определить в каждой из них по 6 наиболее важных качеств. На основе результатов экспертного опроса была составлена матрица рангов групп качеств. Проранжировав значимость важности групп качеств для формирования морально-психологической готовности обучающихся в военном вузе, с учетом внесенных корректив в содержание каждой из них, эксперты отметили их более (или менее) важную роль в профессиональном становлении специалистов радиоэлектронной борьбы. На основе полученных результатов экспертами были отобраны 4 группы качеств (военно-профессиональные, нравственные, социальные и психологические), по которым целесообразно оценивать

морально-психологическую и физическую готовность и разработан лист оценки морально-психологической готовности курсантов.

В целом морально-психологическая и физическая готовность выражает отношение военнослужащего к реальной действительности и проявляется в готовности и способности решать поставленные задачи в конкретных условиях и конкретной обстановке. Основу нравственного компонента составляет мораль, обычаи, нравы, нормы поведения. Это не только набор тех или иных взглядов, идей, представлений, но и их доминирующее положение в сознании личности. Нравственное сознание конкретного военнослужащего пропитано определенными идеями (ими могут быть политические, правовые, нравственные идеи, идеи направленные на самосохранение и др.), вследствие чего формируется соответствующее настроение, направленность поведения отдельного военнослужащего. Содержание нравственных категорий отражает основные аспекты нравственного компонента морально-психологической готовности военнослужащего к выполнению своих военно-профессиональных обязанностей. Морально-психологическая и физическая готовность – это активнодеятельностное состояние или качество личности, обеспечивающее эффективную актуализацию и использование приобретенных качеств, знаний, умений, навыков и личного опыта, быструю и адекватную адаптацию человека к условиям выполнения поставленных задач и умения мобилизовать силы.

Выводы. Таким образом, использование разработанных критериев и методики оценки физической и морально-психологической подготовки позволяют должностным лицам военного вуза глубоко и всесторонне изучать и оценивать эффективность воспитательной работы с курсантами и студентами, совершенствовать педагогическое обеспечение формирования морально-психологической готовности и физического совершенства курсантов и студентов военного вуза.

Проведенные исследования позволяют предположить, что апробация методики и критериев оценки результативности и эффективности воспитательной работы сыграет свою позитивную роль, создаст предпосылки недопущения субъективизма и противоречивых подходов к оценке состояния воспитательной работы и окажет на субъекты воспитания мотивирующее влияние.

Литература

1.Акулова Л.Н., Усков В.М., Кузнецов Б.В. Основы методики профессионально-адаптационной физической подготовки / Л.Н. Акулова, В.М. Усков, Б.В. Кузнецов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2018 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2018.-С.143-149.

2.Кузнецов Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. – СПб., 2015.-24 с.
3.Кузнецов Б.В., Сморчков В.А. О необходимости совершенствования системы физической подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы / Б.В. Кузнецов, В.А. Сморчков // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам VI Всероссийской с международным участием науч.-практич. конф. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский институт ГПС МЧС России, 2015. – Ч.1-С. 274–276.
4.Недосекин А.Н., Кузнецов Б.В., Усков В.М. Влияние различных видов занятий физическими упражнениями на учебно-профессиональную деятельность обучаемых в ВУЗах МЧС России/ А.Н. Недосекин, Б.В.Кузнецов, В.М. Усков // Культура физическая и здоровье. Научно-методический журнал. № 2 (62), Воронеж. 2017. С. 76-79.
5.Усков В.М., Усков М.В., Теслинов И.В. Особенности психопрофилактики состояний дезадаптации у участников экстремальных ситуаций / В.М. Усков, М.В. Усков, И.В. Теслинов //Сибирский медицинский журнал. Приложение 1. Материалы конгресса «Психосоциальные факторы и внутренние болезни: состояние и перспективы». Т. 26, 2011.-С. 262.

References

1. Akulova L.N., Uskov V.M., Kuznecov B.V. Osnovy metodiki professionalno-adaptacionnoy fizicheskoy podgotovki (The bases of the methods of vocational and adaptive physical training) / L.N. Akulova, V.M. Uskov, B.V. Kuznecov // Problemy razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v novom tysyacheletii: materialy VII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii, Ekaterinburg, 28 fevralya 2018 g./FGAOU VO «Ros. gos. prof. – ped. un-t». 2018.-S.143-149.
2. Kuznecov B.V. Adaptaciya kursantov pervogo kursa k obrazovatelnomu processu voenizirovannyh uchebnyh zavedeniy sredstvami fizicheskoy kultury (na primere Voronezhskogo instituta GPS MChS Rossii) (Adaptation first year cadets to the educational process of paramilitary training institutions by means of physical culture (for example, the Voronezh Institute of SBS EMERCOM of Russia)): avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / B.V. Kuznecov. – SPb., 2015.-24 s.
3.Kuznecov B.V., Smorchkov V.A. O neobhodimosti sovershenstvovaniya sistemy fizicheskoy podgotovki sotrudnikov Gosudarstvennoy protivopozharnoy sluzhby (Especially psychoprophylaxis States disadaptation participants of extreme situations) / B.V. Kuznecov, V.A. Smorchkov // Pozharnaya bezopasnost: problemy i perspektivy: sbornik statey po materialam VI Vserossiyskoy s mezhdunarodnym

uchastiem nauch.-praktich. konf. – Voronezh: FGBOU VO Voronezhskiy institut GPS MChS Rossii, 2015. – Ch.1-S. 274–276.
4.Nedosekin A.N., Kuznecov B.V., Uskov V.M. Vliyanie razlichnyh vidov zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami na uchebno-professionalnuyu deyatelnost obuchaemyh v VUZah MChS Rossii (Influence of different kinds of physical exercises on educational and professional activities of students in universities of EMERCOM of Russia)/ A.N. Nedosekin, B.V.Kuznecov, V.M. Uskov // Kultura fizicheskaya i zdorove. Nauchno-metodicheskiy zhurnal. № 2 (62), Voronezh. 2017. S. 76-79.
5.Uskov V.M., Uskov M.V., Teslinov I.V. Osobennosti psihoprofilaktiki sostoyaniy dezadaptacii u uchastnikov ekstremalnyh situaciy (Especially psychoprophylaxis States disadaptation participants of extreme situations)/ V.M. Uskov, M.V. Uskov, I.V. Teslinov //Sibirskiy medicinskiy zhurnal. Prilozhenie 1. Materialy kongressa «Psihosocialnye faktory i vnutrennie bolezni: sostoyanie i perspektivy». T. 26, 2011.- S. 262.

УДК 796.03

ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ СПРИНТЕРОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ В ПЕРИОД С 2017 ПО 2018 ГОД

Беляева Н.А. [1] – Кандидат педагогических наук, доцент
Ванина Е.С. [2]
[1]Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка
[2]Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова, г. Москва, Российская Федерация

THE STUDY OF DYNAMICS OF RESULTS OF QUALIFIED SKIERS-RIDERS SPRINTERS IN INTERNATIONAL COMPETITIONS IN THE PERIOD FROM 2017 TO 2018

Belyaeva N. A. [1] – PhD., associate Professor
Vanina E. S. [2]
[1]Moscow state Academy of physical culture, p. Malakhovka, Russian Federation
[2]The first Moscow state medical University. I. M. Sechenov, Moscow, Russian Federation
E-mail: belyaeva_guu@mail.ru

Аннотация.

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования тактических знаний, умений, навыков, тактического мышления, как в тренировочном процесс, так и в условиях соревнований. Под тактической подготовкой лыжника-гонщика понимается изучение и совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Анализ результатов высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на соревнованиях мирового уровня делает возможным определение алгоритма технико-тактических действий сильнейших спортсменок на сложнейших соревновательных дистанциях в разных климатических зонах, в условиях предварительных и основных стартов, которые имеют очень плотный календарный график проведения.

Изучение соревновательного опыта лыжниц-гонщиц мирового уровня в предолимпийском сезоне 2017-2018 гг., а также результатов выступления их на

соревнованиях в период четырехлетней подготовки к XXIII Олимпийским играм, позволяет внести существенные коррективы в программу тактической подготовки российских спортсменок, которые составляют серьезную конкуренцию сильнейшим мировым лидерам на спринтерских дистанциях.

Исследование технико-тактических действий лыжниц-гонщиц на спринтерских дистанциях проведено с использованием протоколов и видеоматериалов с соревнований на XXIII Олимпийских играх 2018 г., проходивших в Корее. В процессе исследования были определены технико-тактические показатели и позиции лыжниц-гонщиц на различных участках дистанции во всех забегах, а именно квалификации, ¼ финала, ½ финала и финале спринтерской гонки. Анализ технико-тактических действий спортсменок мирового уровня проводился на всей дистанции, а также во время прохождения стартового отрезка, первого подъёма и финишного отрезка. Исследовались время, средняя скорость, частота и длина цикла лыжного хода спортсменок.

В процессе изучения проблемы совершенствования технико-тактического мастерства лыжниц-гонщиц мирового уровня выявлены основные причины, снижающие качество подготовки спортсменок к выступлению на спринтерских дистанциях. Проведен сравнительный анализ результатов лыжниц-гонщиц на всех этапах спринтерской гонки XXIII Олимпийских Игр 2018 г. Предполагается, что полученные результаты исследования позволят внести коррективы в программу технико-тактической подготовки спортсменок к участию в спринтерских соревнованиях.

Abstract.

Tactical training is the process of acquiring and improving tactical knowledge, skills, tactical thinking, both in the training process and in the conditions of competitions. The tactical preparation of a racer is understood as the study and improvement of rational methods of solving problems arising in the process of competitive activity, and the development of special abilities that determine the effectiveness of solving these problems.

The analysis of the results of highly qualified skiers-racers at world-class competitions makes it possible to determine the algorithm of technical and tactical actions of the strongest athletes at the most difficult competition distances in different climatic zones, in conditions of preliminary and basic launches that have a very tight calendar schedule.

Studying the competitive experience of world-class skiers in the pre-Olympic season 2017-2018, as well as the results of their performance at the competitions during the four-year preparation for the XXIII Olympic Games, allows making significant adjustments to the program of tactical training of Russian athletes who constitute a serious competition to the world's strongest leaders at sprint distances.

The study of technical and tactical actions of cross-country skiers at sprint distances was carried out using the protocols and video materials from the competitions at the XXIII Olympic Games in 2018, held in Korea. In the process of research, technical and tactical indicators and the positions of skiers at various races in all races, namely qualification, ¼ finals, ½ finals and finals of the sprint race were determined. The analysis of technical and tactical actions of female athletes of the world level was conducted at the entire distance, as well as during the passage of the starting segment, the first ascent and the finish line. The time, average speed, frequency and length of the ski run of the athletes were studied.

In the process of studying the problem of improving the technical and tactical skills of world-class skiers, the main reasons that reduce the quality of training athletes for performance at sprint distances are revealed. A comparative analysis of the results of cross-country skiers at all stages of the sprint race of the XXIII Olympic Games of 2018 is supposed. It is assumed that the results of the research will allow to make corrections to the program of technical and tactical preparation of athletes for participation in sprint competitions.

Ключевые слова: *лыжницы-гонщицы, спринт, тактика, соревновательная скорость, дистанция, результат, лыжная гонка, технико-тактическая подготовка.*

Ke words: *female skiers, sprint, tactics, competitive speed, distance, result, ski race, technical and tactical training.*

Введение. Тактика спортсмена - это искусство ведения борьбы с соперником. Из-за пренебрежения к тактике, из-за недостаточной технико-тактической подготовленности многие российские лыжницы-гонщицы терпят поражение в соревнованиях международного уровня, в том числе и на спринтерских дистанциях, эту проблему рассматривали многие авторы, среди которых: Т.И. Раменская, К.М. Гераскин, 2011; П.А. Сиделев, А.Г. Баталов, 2012; А.А. Грушин, А.Г. Баталов, 2014; А.И. Головачев, В.И. Колыхматов, С.В. Широкова, 2017 и др.

В лыжных гонках спортсменки ведут борьбу не только за достижение высоких спортивных результатов, но и за победу над другими соперницами, что во многом зависит от уровня тактического мастерства. Для достижения максимально высокого результата, лыжницам-гонщицам необходимо рационально использовать технико-тактические действия и соревновательный опыт. Изучение условий соревнований позволяют широко применять самые различные тактические варианты борьбы с соперником на лыжной дистанции. Острейшая борьба спринтеров обусловлена высоким уровнем подготовки и восхождение на пьедестал почета зачастую зависит от правильного ведения тактической борьбы на дистанции. Усложнение профиля лыжных трасс,

совершенствование лыжного инвентаря, повышение скорости преодоления спринтерских дистанций требуют корректировки существующих методик тактической подготовки, которые прежде всего должны быть нацелены на развитие оперативного «тактического мышления» спортсменов.

Определенная значимость и недостаточная научная разработанность проблемы совершенствования технико-тактического мастерства лыжниц-гонщиц спринтеров и определяют актуальность данной работы.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные технико-тактические действия лыжниц-гонщиц высокой квалификации в соревнованиях на спринтерских дистанциях.

Объект исследования: соревновательная тактика лыжниц-гонщиц высокой квалификации на спринтерских дистанциях.

Предмет исследования: технико-тактические действия лыжниц-гонщиц высокой квалификации в спринтерской гонке на XXIII Олимпийских играх 2018 г.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить состояние проблемы технической и тактической подготовки лыжников-гонщиков к спринтерским гонкам по материалам научно-методической литературы.
2. Выявить показатели технико-тактических действий высококвалифицированных лыжниц-гонщиц в спринтерской гонке.
3. Провести сравнительный анализ технико-тактических действий высококвалифицированных лыжниц-гонщиц в спринте на XXIII Олимпийских играх.

Методы и организация исследования. В ходе изучения научно-методической литературы по вопросам определения тактического мастерства лыжников-гонщиков в спринтерских соревнованиях были получены различные сведения, определяющие важность и значимость тактической подготовки спортсменов в лыжных гонках.

В процессе наблюдения использовали видеоматериалы, предоставленные первым каналом телевидения России с соревнований Олимпийских игр 2018 года, чемпионатов и Кубков мира. Педагогическое наблюдение позволило нам оценить эффективность тактического мастерства сильнейших лыжниц-гонщиц в спринтерских соревнованиях. Анкетирование по вопросам технико-тактических действий на спринтерских дистанциях было проведено с лыжницами-гонщицами, членами сборной команды России. Анкета содержала 15 вопросов, определяющих технико-тактическое мастерство лыжниц-гонщиц спринтеров. В процессе анкетирования получили достоверную информацию о выборе спортсменками технико-тактических действий во время прохождения спринтерской дистанции,

отношении спортсменок к рекомендациям тренера, о выборе способов передвижения в зависимости от рельефа лыжной трассы и др.

В процессе исследования проводилась математико-статистическая обработка полученных данных. Определялись средние величины скорости передвижения лыжниц-гонщиц по дистанции, времени преодоления дистанции, циклов лыжных ходов на различных участках соревновательной дистанции. Мы использовали общепринятые методы математической статистики, которые обрабатывались по стандартным программам: среднее значение, стандартное отклонение.

В эксперименте приняли участие 12 сильнейших лыжниц гонщиц мирового класса, показавших лучшие результаты в спринтерской гонке на XXIII ОИ 2018 г.

На первом этапе исследования, проходившем с октября по декабрь 2017 г. проведен анализ научной и научно-методической литературы, определены цели, задачи и методы исследования, составлена анкета для опроса спортсменок, членов сборной России по лыжным гонкам.

На втором этапе исследования (февраль-март 2018 г.):

- обрабатывались видеоматериалы с спринтерской гонки XXIII ОИ 2018 г.;
- регистрировались технико-тактические показатели лыжниц-гонщиц на различных участках дистанции (стартовый отрезок, подъём, финишный отрезок) всех этапах отбора спринтерских соревнований;
- определялись позиции 12 сильнейших лыжниц-гонщиц на всех этапах отбора спринтерской гонки XXIII ОИ 2018 г.;
- проводилось анкетирование лыжниц-гонщиц, членов сборной России по лыжным гонкам;
- проводился анализ протоколов спринтерских соревнований лыжниц-гонщиц с чемпионата мира и Кубков мира 2017-2018 г.

На третьем этапе исследования (апрель-май 2018 г.):

- осуществлена обработка полученных данных: показателей технико-тактических действий лыжниц-гонщиц, анкетирования, подведены итоги выступления сильнейших лыжниц-гонщиц мира в спринтерских гонках на этапах Кубка мира, чемпионате мира и XXIII ОИ 2018 г.;
- сформулированы выводы исследования.

Результаты исследования. По результатам проведенного анкетирования спортсменок установлено:

- 78% лыжниц-гонщиц высокой квалификации в ходе отдельных тренировочных занятий включают отработку технико-тактических элементов, 22% спортсменок тактической подготовкой занимаются недостаточно;

- во время просмотра соревновательной дистанции прорабатывают тактические действия 56% лыжниц-гонщиц;

- 67% лыжниц-гонщиц меняют тактику борьбы на соревновательной дистанции в спринтерской гонке от квалификационного до финального забега, напротив 33% спортсменок используют одни и те же тактические приемы на всех этапах отбора соревнований;

- 89% высококвалифицированных лыжниц-гонщиц не применяют фальстарт, а 11% используют этот прием на соревнованиях;

- вовремя гонки рекомендации тренера выполняют 56% спортсменок, 33% иногда, а 11% полагаются на свой опыт ведения соревновательной борьбы на дистанции;

- 100% высококвалифицированных лыжниц-гонщиц проводят анализ соревнований после их завершения;

- на вопрос: всегда ли работает план, схема тактического ведения гонки? – 89% спортсменок ответили отрицательно, 11% дали положительный ответ.

- 56% лыжниц-гонщиц высокой квалификации считают, что для успешного выступления на спринтерских соревнованиях особое значение имеет тактическая подготовка, 22% - техническая и 22% физическая;

- 78% выбирают тактическую позицию в зависимости от сложившейся ситуации, 11% предпочитают лидирование и 11% преследование;

- в начале спринтерской гонки 67% лыжниц-гонщиц предполагают сильный старт, 33% - слабый;

- для атаки 56% спортсменок предпочитают подъём, 33% - финиш и 11% - поворот.

По своим техническим параметрам (протяженность дистанции, максимальный подъем, трудность и сложность трассы) соревновательная дистанция лыжного спринта в Пхенчхане (Респ. Корея) (табл. 1, табл. 2) соответствует трассе на Чемпионате мира 2015 г. в Фалуне (Швеция), однако здесь есть и своя особенность, которая обусловлена гармоничностью трассы (соотношением длины подъемов и спусков). Олимпийская трасса имеет преобладающее значение подъемов над спусками, в том числе и со слабопересеченным рельефом, а также существенную долю равнинных участков дистанции, что в целом предъявляет повышенные требования к уровню силовых качеств и силовой выносливости спортсменок (А.И. Головачев, В.И. Колыхматов, 2017).

Таблица 1. *Характеристика лыжной спринтерской трассы на XXIII ОИ в Корее 2018*

Категория трассы	Длина трассы (L)	Перепад высот (HD)	Максимальный подъём (MC)	Сумма перепадов высот (TC)
D	1371 м	27 м	25 м	54 м

Таблица 2. *Характеристика длины участков спринтерской лыжной трассы 1371 м*
на XXIII ОИ в Корее 2018 г.

Равнина (старт)	Подъём 1	Спуск	Подъём 2	Спуск	Равнина	Подъём 3	Спуск	Равнина (финиш)
110 м	200 м	151 м	260 м	310 м	95 м	40 м	45 м	160 м

Соревнования проходили 13 февраля 2018 г. при температуре воздуха - 7°С, снега - 11°С и влажности воздуха 64%, лыжная трасса была «жесткая», сильные порывы ветра значительно усложнили спортсменкам прохождение спринтерской дистанции.

Проведен анализ результатов выступления сильнейших лыжниц-гонщиц мира в спринтерских соревнованиях на ЧМ 2017 г. и 8 этапах Кубках мира, которые проходили в предолимпийском сезоне с 3 марта 2017 г. по 27.01.2018 г. (табл. 3).

Выявлено, что стабильно высокие результаты на ЧМ и КМ 2017-2018 г. показали: S. Nilson (SWE) – 4 первых места на 6 этапах КМ; M.S. Falla (NOR) – 6 призовых мест в спринтерских гонках этапов КМ и 1 место на ЧМ; высокие позиции на всех этапах КМ занимали: J. Diggins (USA) - 2 место на ЧМ, 4-6 места на четырех КМ и S. Caldwell (USA) – 3 призовых места на этапах КМ.

Российская спортсменка Ю. Белорукова принимала участие в 7 главных соревнованиях предолимпийского сезона, показав не стабильные результаты, 10 место на ЧМ 2017 г., 3 место на этапе КМ в Финляндии (24.11.2017 г.), более низкие результаты на остальных пяти этапах КМ – от 7 до 29 места.

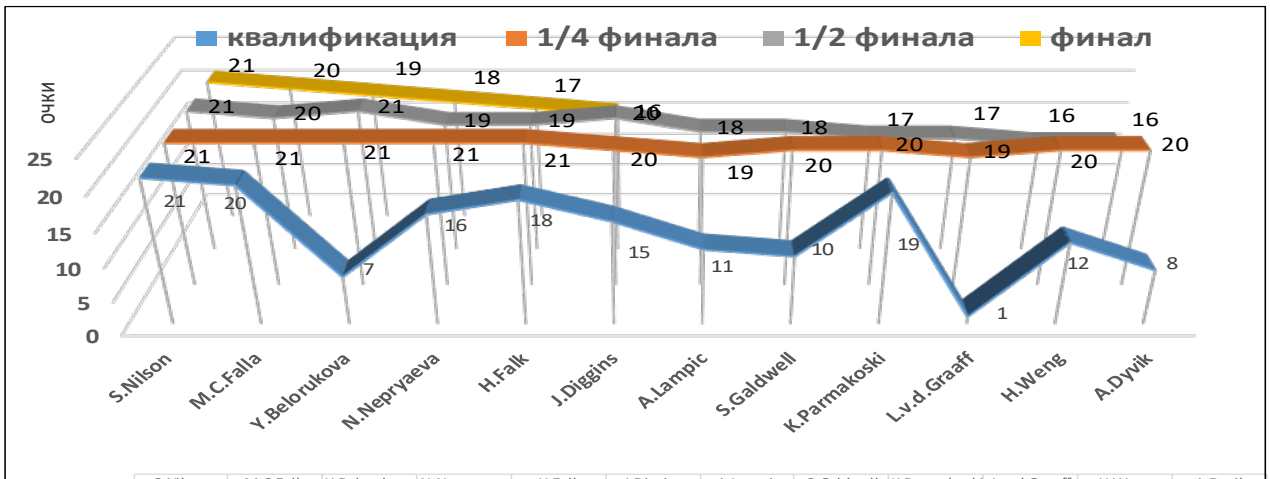
Н. Непряева выступила лишь на четырех этапах КМ 2017 г., где показала лучший свой результат 30.12.2017 г. в Швейцарии - 4 место в спринтерской гонке свободным стилем, соревнования классическим стилем для нее были менее удачными. Результаты H. Falk так же отличались нестабильностью, 4 место на ЧМ 2017 г., бронзовая медаль на КМ в Канаде и 1 место в Германии, остальные соревнования для нее были неудачными.

Таблица 3. *Результаты выступления сильнейших лыжниц-гонщиц на чемпионате мира 2017 г. и Кубках мира 2017/2018 г.*

Соревнования по лыжным гонкам 2017/2018 гг.	Занятые места											
	Nilson	Falla	Belorukova	Nepryaeva	Falk	Diggins	Lampic	Caldwell	Parmakoski	Graaff	Weng	Dyvik
ЧМ 2017 Финляндия (CL)	12	1	10	-	4	2	20	6	-	30	7	27
КМ 3,03,2017 Канада (F)	1	2	16	-	3	9	19	21	22	10	6	30
КМ 24.11.2017 Финляндия (CL)	1	31	3	9	13	24	32	8	6	27	59	25
КМ 2.12.2017 Норвегия (CL)	5	1	29	11	24	6	34	9	2	25	8	-
КМ 9.12.2017 Швейцария (F)	1	2	14	28	10	4	16	8	9	18	20	-
КМ 30.12.2017 Швейцария (F)	-	3	-	4	-	5	67	2	8	1	7	-
КМ 13.01.2018 Германия (F)	6	-	33	-	1	-	-	2	-	4	-	5
КМ 20.01.2018 Словения (CL)	1	3	7	-	8	4	13	9	11	12	6	5
КМ 27.01.2018 Австрия (F)	-	3	-	-	-	-	10	1	-	1	33	-
Всего стартов	7	8	7	5	7	7	8	9	6	9	8	5

*Примечание: Ч*М – чемпионат мира, КМ – Кубок мира

Все эти спортсменки боролись в финале спринтерской гонки на Олимпийских Играх 2018 г. в Корее. Проведен анализ результатов сильнейших лыжниц-гонщиц мира в спринтерских соревнованиях на ОИ 2018 г. в Корее (рис. 1).



	S.Nilson	M.C.Falla	Y.Belorukova	N.Nepryaeva	H.Falk	J.Diggins	A.Lampic	S.Galdwell	K.Parmakoski	L.v.d.Graaff	H.Weng	A.Dyvik
квалификация	21	20	7	16	18	15	11	10	19	1	12	8
1/4 финала	21	21	21	21	21	20	19	20	20	19	20	20
1/2 финала	21	20	21	19	19	20	18	18	17	17	16	16
финал	21	20	19	18	17	16						

***Рис. 1**. Места, занятые сильнейшими лыжницами-гонщицами на четырех этапах отбора* в *спринтерской гонке на ОИ 2018 г. в Корее*

На рис. 2 определены места, занятые сильнейшими лыжницами-гонщицами на всех этапах отбора соревнований, которые переведены в баллы (1 место – 21 балл, 21 место соответственно 1 балл).

Высокие и стабильные результаты на протяжении всех этапов отбора показаны S. Nilson, которая занимала первую позицию во всех забегах спринтерской гонки. M.C. Falla так же стабильно выступала на второй позиции во всех забегах, кроме ¼ финала, где она поднялась на первую позицию.

Ю. Белорукова с 15-ой позиции в квалификационном забеге уверенно переместилась на первые позиции в ¼ финала и полуфинале, в финальном забеге, она заняла 3 место. Правильно выбранная тактика борьбы на дистанции на всех этапах отбора в спринтерской гонке позволили ей, постепенно увеличивая скорость, занять лидирующие позиции и показать высокий спортивный результат, в отличие от остальных лыжниц-гонщиц, позиции которых в квалификационном забеге были значительно выше, чем у Ю. Белоруковой, однако неправильное распределение сил по дистанции одним не позволило выйти в ¼ финала, другие закончили свое выступление в полуфинальном забеге.

Выступление Н. Непряевой отмечено высокими позициями в квалификационном забеге и в ¼ финала, возможно это и стало причиной по которой результаты в финальном забеге оказались значительно ниже, чем в полуфинале спринтерской гонки.

Тактика ведения борьбы с соперником в спринтерских гонках в первую очередь предусматривает рациональное распределение сил по дистанции на всех этапах отбора, это хорошо просматривается в представленных показателях

среднедистанционной соревновательной скорости (Vср) двенадцати сильнейших спортсменок мирового уровня на ОИ 2018 г. (табл. 4.).

Таблица 4. *Динамика изменения среднедистанционной соревновательной скорости лыжниц-гонщиц в предварительных и финальном забегах спринтерской гонки на XXIII ОИ 2018 г.*

№ п/п	Фамилия, имя	Страна	Vср (м/с)				Среднее
			Квалиф.	¼ финала	½ финала	Финал	
1	S. Nilson	SWE	7,26	7,18	7,20	7,46	7,28±0,13
2	M. C. Falla	NOR	7,25	7,14	7,19	7,34	7,23±0,09
3	Y. Belorukova	OAR	6,92	7,06	7,21	7,32	7,12±0,17
4	N. Nepryaeva	OAR	7,00	7,15	7,19	7,10	7,11±0,08
5	H. Falk	SWE	7,12	7,18	7,17	7,03	7,13±0,07
6	J. Diggins	USA	7,01	7,17	7,19	7,03	7,10±0,09
7	A. Lampic	SLO	6,97	7,12	7,07	-	7,05±0,07
8	S. Caldwell	USA	6,96	7,13	7,17	-	7,08±0,11
9	K. Parmakoski	FIN	7,13	7,14	7,14	-	7,14±0,01
10	L. v. d. Graaff	SUI	6,87	7,14	7,01	-	7,01±0,13
11	H. Weng	NOR	6,98	7,01	6,99	-	6,99±0,01
12	A. Dyvik	SWE	6,92	7,10	7,00	-	7,01±0,09

Анализируя показатели среднедистанционной соревновательной скорости лыжниц-гонщиц в трех предварительных забегах спринтерских соревнований мы

получили следующие данные: самые высокие показатели Vср и стабильно лидирующее положение на дистанции отмечено у S. Nilson, у K. Parmakoski показатели Vср в трех предварительных забегах стабильно высоки и этим отличаются от показателей Vср соперников, однако в 1/4 финала её результаты оказались значительно ниже результатов лидирующих спортсменок, возможно в этом и заключается основная тактическая ошибка неудачного выступления K. Parmakoski в этой дисциплине лыжных гонок.

Если сравнивать четверть финальные забеги по среднедистанционной соревновательной скорости лидеров гонки, то очевидно, что самые быстрые первый и третий забег, где лидерами были S. Nilson и M. C. Falla, Vср которых одинакова 7,18 м/с, а самый медленный 4 забег, где Vср Ю. Белоруковой, лидера этого забега, 7,06 м/с.

В результате анализа показателей среднедистанционной соревновательной скорости шести финалисток по всем забегам спринтерской гонки выявлено: S. Nilson тактически грамотно и рационально распределив свои силы, пробежала все забеги, оставаясь бесспорным мировым лидером спринтерских соревнований, M. C. Falla по скорости проигрывала S. Nilson совсем немного, однако уверенно выигрывала у Ю. Белоруковой, которая в полуфинале и финале в плотную по показателям среднедистанционной соревновательной скорости приблизилась к лидерам.

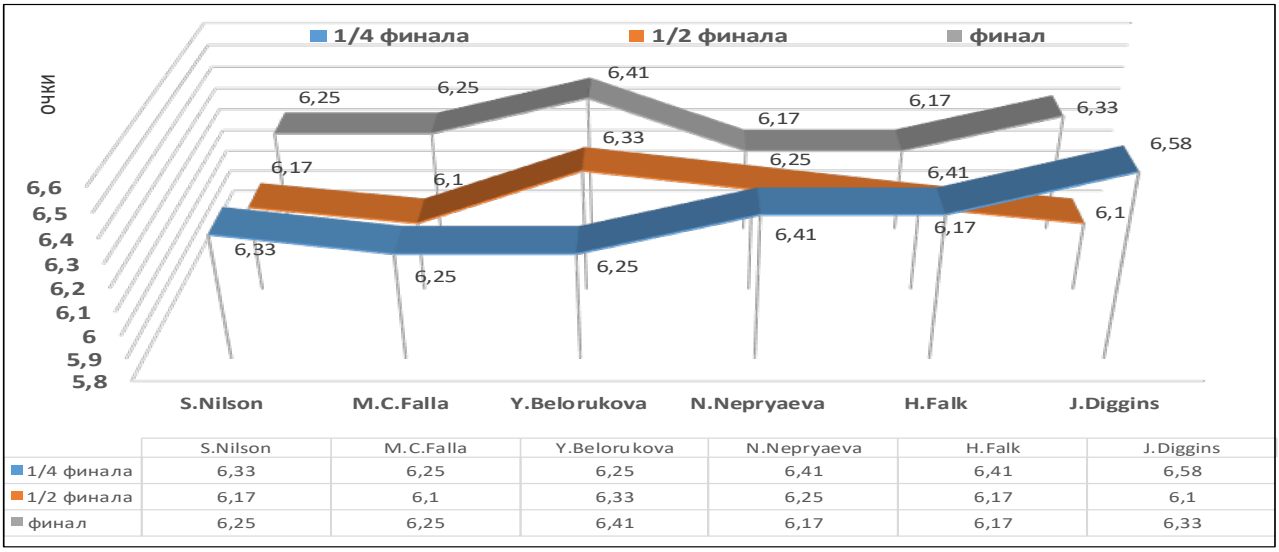
Был проведен анализ показателей Vср прохождения спортсменками различных участков дистанции на всех этапах отбора в спринтерской гонке (табл. 5, рис 2). Лидирующую позицию при прохождение стартового отрезка дистанции в ½ финала и финале занимала Ю. Белорукова, лыжницы-гонщицы S. Nilson и M. C. Falla оставались на 2-х и 3-х позициях.

Анализируя показатели скорости и количества циклов КлОБХ и КлПДХ лыжниц-гонщиц на подъёме выявили: S. Nilson была бесспорным лидером спринтерской гонки, однако M. C. Falla смогла обойти ее в четверть финальном забеге, показав более высокую скорость преодоления первого подъёма (табл. 6 и 7, рис. 3).

Таблица 5. *Динамика показателей средней скорости ведущих лыжниц-гонщиц при прохождении стартового отрезка спринтерской гонки на ОИ 2018 г. в Корее*

			V ср на стартовом отрезке (м/с)	

№ п/п	Фамилия, отчество	Страна	¼ финала	Позиция	½ финала	Позиция	финал	Позиция	Среднее значение
1	S. Nilson	SWE	6,33	1	6,17	2	6,25	3-4	6,25 ± 0,080
2	M. C. Falla	NOR	6,25	3	6,10	3	6,25	3-4	6,20 ± 0,087
3	Y. Belorukova	OAR	6,25	1	6,33	1	6,41	1	6,33 ± 0,080
4	N. Nepryaeva	OAR	6,41	2	6,25	2	6,17	5-6	6,28 ± 0,122
5	H. Falk	SWE	6,41	2	6,17	1	**6,17**	**5-6**	6,25 ± 0,139
6	J. Diggins	USA	6,58	1	6,10	3	6,33	2	6,34 ± 0,240



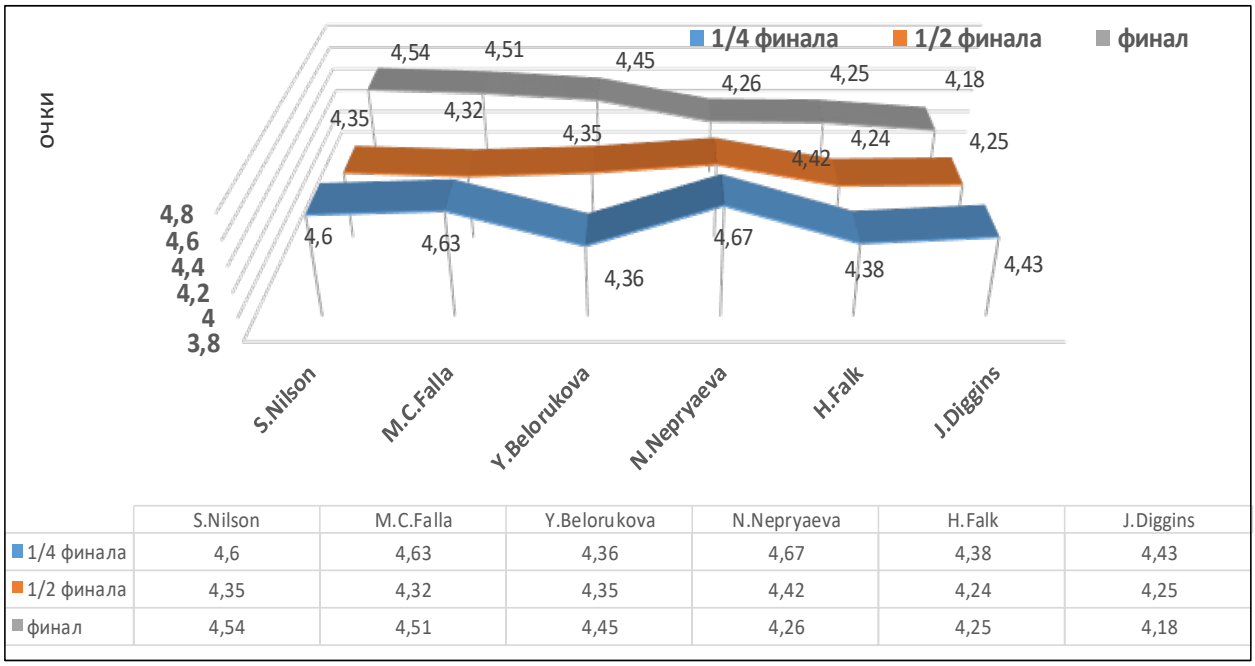
	S.Nilson	M.C.Falla	Y.Belorukova	N.Nepryaeva	H.Falk	J.Diggins
1/4 финала	6,33	6,25	6,25	6,41	6,41	6,58
1/2 финала	6,17	6,1	6,33	6,25	6,17	6,1
финал	6,25	6,25	6,41	6,17	6,17	6,33

Рис. 2. *Динамика показателей V ср ведущих лыжниц-гонщиц вовремя прохождения стартового отрезка спринтерской гонки ОИ 2018 г*

Таблица 6. *Динамика показателей средней скорости ведущих лыжниц-гонщиц на первом подъёме соревновательной дистанции на ОИ 2018 г.*

№ п/п	Фамилия, отчество	Страна	V ср на подъёме (м/с)						Среднее значение
			¼ финала	Позиция	½ финала	Позиция	финал	Позиция	

1	S. Nilson	SWE	4,60	1	4,35	1	4,54	1	4,50 ± 0,13
2	M. C. Falla	NOR	4,63	1	4,32	2	4,51	3	4,49 ± 0,16
3	Y. Belorukova	OAR	4,36	2	4,35	2	4,45	2	4,39 ± 0,06
4	N. Nepryaeva	OAR	4,67	1	4,42	1	4,26	4	4,45 ± 0,21
5	H. Falk	SWE	4,38	2	4,24	3	**4,25**	**5**	4,29 ± 0,08
6	J. Diggins	USA	4,43	1	4,25	5	4,18	6	4,29 ± 0,13



	S.Nilson	M.C.Falla	Y.Belorukova	N.Nepryaeva	H.Falk	J.Diggins
1/4 финала	4,6	4,63	4,36	4,67	4,38	4,43
1/2 финала	4,35	4,32	4,35	4,42	4,24	4,25
финал	4,54	4,51	4,45	4,26	4,25	4,18

Рис. 3 *Динамика показателей V ср ведущих лыжниц-гонщиц на первом подъёме спринтерской гонки XXIII ОИ 2018 г.*

Ю. Белорукова в полуфинале показала одинаковый с лидером гонки результат, однако в финальном забеге скорость преодоления подъёма у нее была несколько ниже, чем у S. Nilson и M. C. Falla.

Н. Непряева в ¼ финала и полуфинале показала лучший результат в преодолении первого подъёма соревновательной дистанции, однако в финале ее результат был значительно хуже предыдущего.

Все финалистки спринтерской гонки XXIII ОИ преодолевали подъём применяя КлОБХ и КлПДХ.

В результате анализа технических действий спортсменок на первом подъёме основных этапов отбора спринтерской гонки выявлено (рис. 4 и 5):

- S. Nilson в четверть финале и полуфинале на первом подъёме использовала 49% КлОБХ и 51% КлПДХ, в финале оба лыжных хода составили по 50%, при этом общее кол-во циклов лыжных ходов, выполненных в подъём у нее самое низкое от 39 до 42.

Таблица 7. *Динамика изменения количества циклов классических ходов, ведущих лыжниц-гонщиц на первом подъёме в спринтерской гонке на XXIII ОИ*

№ п/п	Фамилия, имя	Страна	Кол-во циклов					
			¼ финала		½ финала		финал	
			КлОБХ	КлПДХ	КлОБХ	КлПДХ	КлОБХ	КлПДХ
1	S. Nilson	SWE	19	20	19	20	21	21
2	M. C. Falla	NOR	28	24	26	23	30	25
3	Y. Belorukova	OAR	28	25	23	25	22	27
4	N. Nepryaeva	OAR	21	20	25	22	20	30
5	H. Falk	SWE	23	24	20	21	20	29
6	J. Diggins	USA	23	23	26	22	30	22

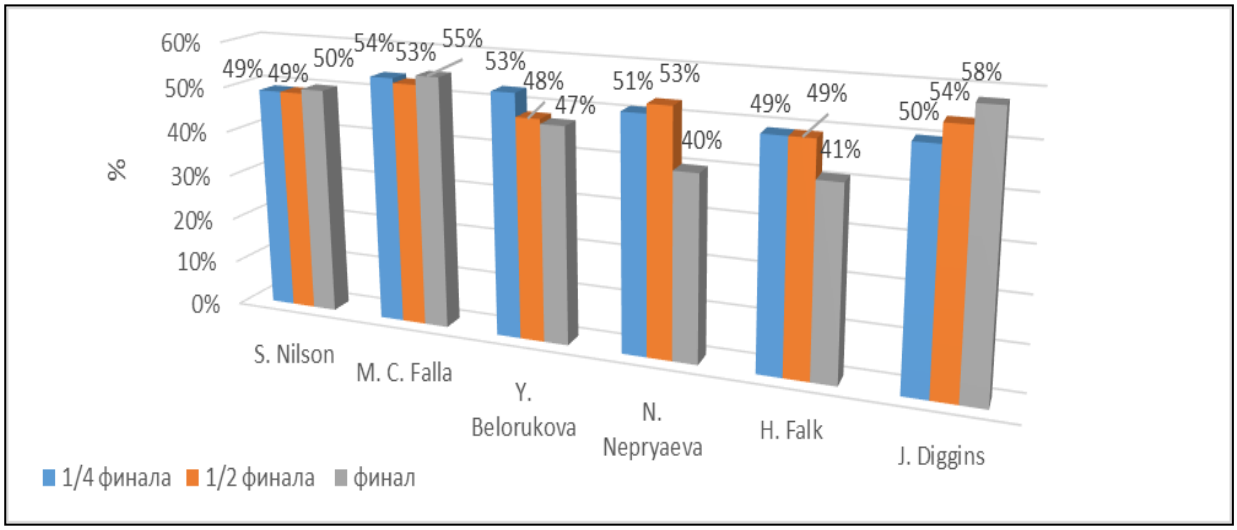


Рис. 4 *Динамика изменения процентного соотношения циклов КлОБХ на первом подъёме в спринтерской гонке XXIII ОИ 2018 г.*

- напротив общее кол-во циклов КлОБХ и КлПДХ у M. C. Falla, выполненных в тот же подъём, самое высокое среди шести участниц финального забега – 55 циклов, среди них 55% КлОБХ и 45% КлПДХ;

- у Ю. Белоруковой просматривалось некоторое снижение общего кол-ва циклов классических ходов при преодолении первого подъёма соревновательной дистанции с 55 в ¼ финала до 48 в ½ финала, 49 циклов выполнено ей в финальном забеге. По процентному соотношению циклов выполненных КлОБХ и КлПДХ наблюдалась существенная смена циклов этих ходов от 53% и 47% соответственно в ¼ финала к 47% и 53% в финале спринтерской гонки;

- Н. Непряева постепенно увеличила общее кол-во циклов лыжных ходов, выполненных в первый подъём с 42 в четверть финале до 50 в финале, однако преимущество циклов КлОБХ на этапах отбора (51% и 53%), в финале существенно снизилось до 40%, основную часть первого подъёма она прошла КлДПХ (60%);

- H. Falk показала в ¼ финала и ½ финала одинаковый результат с S. Nilson, однако в финале процентное соотношение кол-ва циклов КлПДХ увеличилось до 59%;

- J. Diggins на всех этапах спринтерской гонки значительную часть первого подъема вбегала КлОБХ, в финале кол-во циклов этого хода составило 58%.

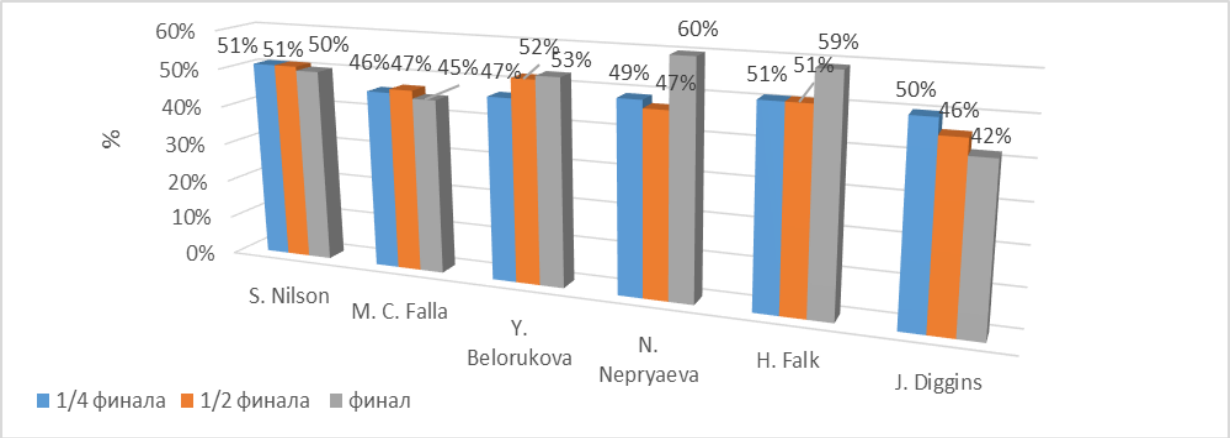
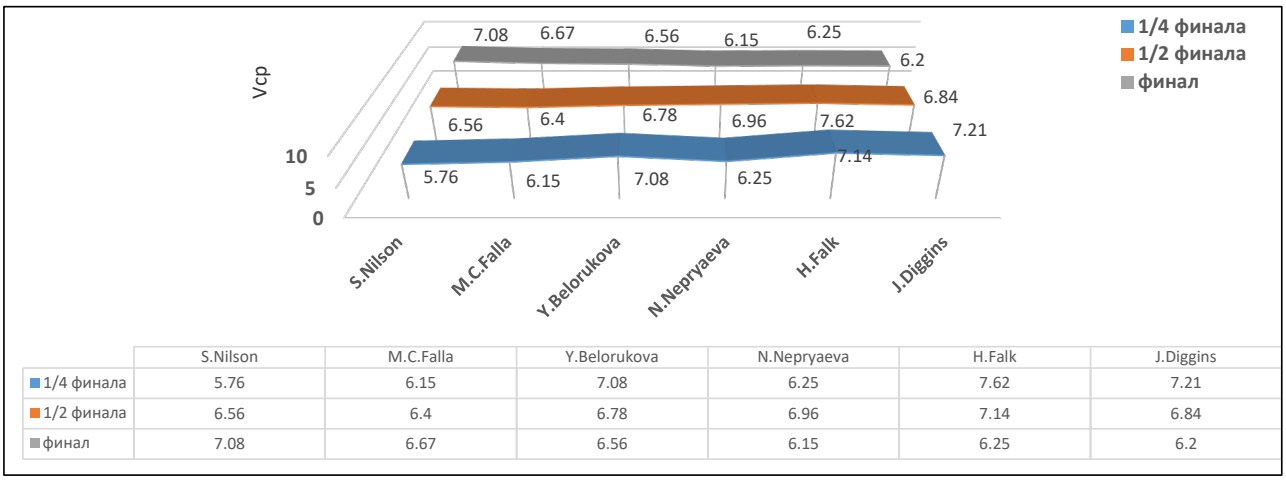


Рис. 5 *Динамика изменения процентного соотношения циклов КлПДХ на первом подъёме в спринтерской гонке на XXIII ОИ 2018 г.*

Сравнивая результаты прохождения финишного отрезка (80 м) необходимо отметить, что самый высокий результат показала H. Falk, ее скорость в ¼ финала достигла 7,62 м/с, однако в финальном забеге скорость значительно снизилась и составила 6,25 м/с, что позволило ей занять лишь 5 место (табл. 8, рис. 6).

Таблица 8. *Динамика показателей средней скорости ведущих лыжниц-гонщиц во время прохождения финишного отрезка соревновательной дистанции на ОИ 2018 г. в Корее*

№ п/п	Фамилия, отчество	Страна	V ср на финишном отрезке (м/с)						Среднее значение
			¼ финала	Позиция	½ финала	Позиция	финал	Позиция	
1	S. Nilson	SWE	5,76	1	6,56	1	7,08	1	6,47 ± 0,66
2	M. C. Falla	NOR	6,15	1	6,40	2	6,67	2	6,41 ± 0,26
3	Y. Belorukova	OAR	7,08	1	6,78	1	6,56	3	6,81 ± 0,26
4	N. Nepryaeva	OAR	6,25	1	6,96	3	6,15	4	6,45 ± 0,44
5	H. Falk	SWE	7,62	1	7,14	3	6,25	**5**	7,00 ± 0,69
6	J. Diggins	USA	7,21	2	6,84	2	6,20	6	6,75 ± 0,51



	S.Nilson	M.C.Falla	Y.Belorukova	N.Nepryaeva	H.Falk	J.Diggins
1/4 финала	5.76	6.15	7.08	6.25	7.62	7.21
1/2 финала	6.56	6.4	6.78	6.96	7.14	6.84
финал	7.08	6.67	6.56	6.15	6.25	6.2

Рис. 6. *Динамика показателей Vср ведущих лыжниц-гонщиц при прохождении финишного отрезка спринтерской гонки ОИ 2018 г.*

Бесспорным лидером на финише всех забегов спринтерских соревнований была S. Nilson, ее скорость на финишном отрезке ¼ и ½ финала не высока потому что, заканчивая соревновательную дистанцию со значительным отрывом от соперниц, она спокойно пересекала финишную линию, не ускоряясь.

Самая высокая скорость прохождения финиша была зарегистрирована в ¼ финала у H. Falk - 7,62 м/сек, самая низкая у Н. Непряевой и M. C. Falla – 6,15 м/сек.

Сравнивая технические показатели цикла КлОБХ сильнейших лыжниц спринтеров на финишном отрезке соревновательной дистанции XXIII ОИ в Корее выявили (табл. 9, рис. 7):

- с увеличением кол-ва циклов уменьшается их длина и увеличивается частота;

- у S. Nilson в ¼ финала зарегистрирован самый высокий показатель длины цикла КлОБХ – 7,27 м; у M. C. Falla и J. Diggins напротив самый низкий – 4,44 м;

- максимальная частота циклов КлОБХ в минуту зафиксирована в полуфинальном забеге спринтерской гонки у J. Diggins – 92 ц/мин, это на 23 ц/мин больше, чем у S. Nilson, которая показала лучшее время спринтерской гонки на XXIII ОИ в Корее.

Заключение. Анализ соревновательной деятельности лыжниц-гонщиц на различных участках дистанции в индивидуальных спринтерских соревнованиях позволил опровергнуть теорию, где модельной следует считать тактику, при которой наивысшей скорости в классическом стиле большая часть сильнейших спортсменок достигает в финальных забегах, самая низкая скорость преобладает в квалификации.

В результате анализа технико-тактических действий лыжниц-гонщиц в спринте на соревнованиях классическим стилем на Олимпийских играх в Корее 2018 г. определили:

- среднедистанционная скорость лыжниц-гонщиц на всех этапах отбора спринтерской гонки завесила от состава участниц забегов: S. Nilson и M. C. Falla были самыми быстрыми в квалификации (Vср 7,26 и 7,25 соответственно) и в финале, где S. Nilson увеличила скорость на 3%, а M. C. Falla на 1,3%, однако в ¼ и ½ финалах соревнований их скорость была ниже, чем в квалификации, их результат 1 и 2 место в финале соответственно;

***Таблица 9**. Динамика изменения средней длины, количества и частоты циклов КлОБХ ведущих лыжниц-гонщиц на финишном отрезке спринтерской гонки на XXIII ОИ в Корее*

№			Кол-во циклов и ср. длина циклов на финише		
			¼ финала	½ финала	финал

п/п	Фамилия, имя	Страна	кол-во циклов	длина цикла (м)	частота циклов	кол-во циклов	длина цикла (м)	частота циклов	кол-во циклов	длина цикла (м)	частота циклов
1	S. Nilson	SWE	11	7,27	47	12	6,67	59	13	6,15	69
2	M. C. Falla	NOR	16	5,00	74	16	5,00	77	18	4,44	90
3	Y. Belorukova	OAR	13	6,15	69	15	5,33	76	14	5,71	69
4	N. Nepryaeva	OAR	14	5,71	66	14	5,71	73	14	5,71	65
5	H. Falk	SWE	13	6,15	74	15	5,33	80	15	5,33	70
6	J. Diggins	USA	16	5,00	86	18	4,44	92	17	4,71	79

- напротив Vср Ю. Белоруковой в квалификации на 5,5% была ниже, чем в финальном забеге, она постепенно увеличивала среднедистанционную скорость на всех этапах отбора соревнований, это позволило занять ей третье место;

- Н. Непряева свой максимум Vср показала в ½ финала, а в финальном забеге Vср была несколько ниже, чем в двух предыдущих забегах, однако такая тактика позволила ей занять четвертое место в финале соревнований;

- K. Parmakoski показала стабильную Vср на всех трех этапах отбора спринтерской гонки (7,13 м/с), однако этот результат не позволил ей отобраться в финал соревнований;

- в свою очередь H. Falk и J. Diggins, постепенно наращивали показатели среднедистанционной скорости от квалификации к ½ финала, в финале они снизили эти показатели на 2%, что позволило им занять лишь 5 и 6 место соответственно.

Если сравнивать четверть финальные забеги по среднедистанционной соревновательной скорости лидеров гонки, то очевидно, что самые быстрые первый и третий забег, где лидерами были S. Nilson и M. C. Falla, Vср которых одинакова 7,18 м/с, а самый медленный 4 забег, где Vср Ю. Белоруковой, лидера этого забега, 7,06 м/с.

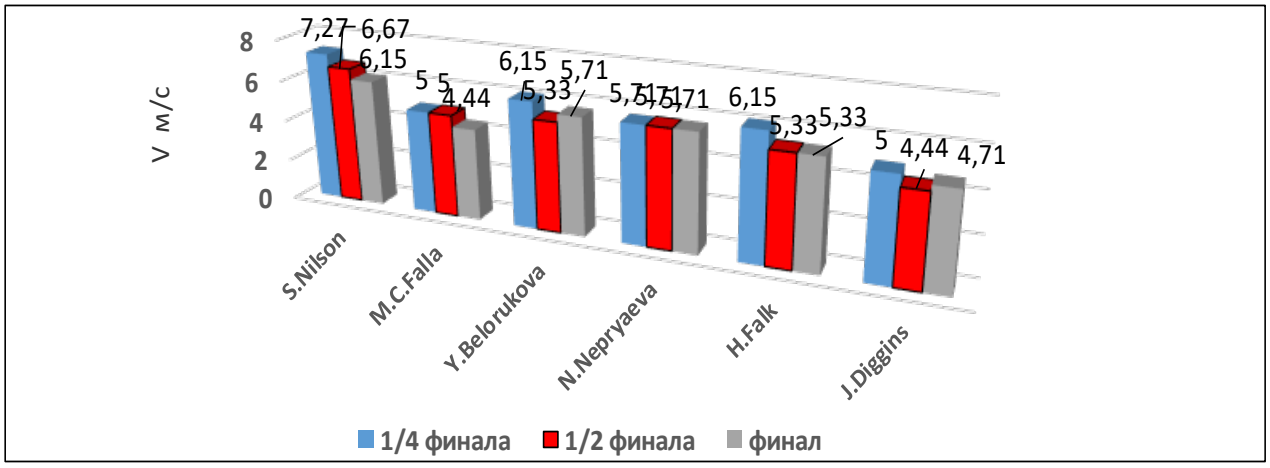


Рис. 7. *Динамика показателей средней длины цикла КлОБХ во время прохождения финишного отрезка ведущими лыжницами-гонщицами спринтерской гонки XXIII ОИ 2018 г.*

В полуфинальных забегах среднедистанционная скорость лыжниц-гонщиц была высокой и отставание спортсменок от лидеров гонки находилось в пределах от 0,01 до 0,03 м/с, выход в финал определялся мастерством мгновенного тактического принятия решений, так как уровень подготовленности спортсменок практически был одинаков на этом этапе отбора соревнований.

В финальном забеге только первые трое смогли увеличить Vср и показать лучший результат соревнований, остальные участницы спринтерской гонки прошли дистанцию со значительным снижением среднедистанционной скорости, относительно предыдущих двух отборочных этапов.

Выводы:

1. На современном этапе развития спринтерских гонок, по данным литературных источников, выросли требования к технической и тактической подготовке лыжников-гонщиков. Для повышения мастерства спортсменов в тренировочном процессе особое внимание уделяется мгновенному тактическому мышлению и рациональному использованию техники лыжных ходов. Технико-тактические действия лыжников-гонщиков на спринтерских дистанциях определяются владением техническими приемами, умением выбрать правильную позицию для атаки соперника и рационально распределить свои силы по дистанции на всех этапах спринтерских гонок.

2. В результате анкетирования лыжниц-гонщиц, членов сборной России, выявлены основные проблемы повышения технико-тактического мастерства спринтеров:

- недостаточно внимания уделяется тактической подготовке спринтеров в тренировочном процессе (22% опрошенных);

- 44% лыжниц-гонщиц в ходе просмотра соревновательной дистанции основательно не прорабатывают тактические действия;

- перед стартом и на соревновательной дистанции спортсменки не всегда следуют рекомендациям тренера, лишь 44% лыжниц-гонщиц, участвующих в анкетировании, их выполняют.

3. Выявлены показатели технико-тактических действий лыжниц-гонщиц на различных участках спринтерской дистанции: время, скорость, позиция спортсменок относительно соперниц, количество циклов классических ходов, их длина и частота.

Определены самые быстрые спортсменки на отдельных отрезках дистанции спринтерской гонки XXIII ОИ:

- в финальном забеге, при прохождении стартового отрезка, J. Diggins (t – 7.6 с, Vср 6,58 м/с);

- в четвертьфинальном забеге на первом подъеме Н. Непряева (t – 42,8 с, Vср 4,67 м/с) и на финишном отрезке, H. Falk (t – 10.5 с, Vср 7,62 м/с).

Однако ни одна из этих лыжниц-гонщиц не попала в тройку лидеров, так как в финале спринтерской гонки по среднедистанционной соревновательной скорости они существенно уступали лидерам соревнований.

Во всех забегах спринтерской гонки первую позиции на финишной прямой занимала S. Nilson, вторую - M. C. Falla, результаты остальных участниц финального забега были не стабильны. Процентное соотношение количества циклов лыжных ходов, выполненных в первый подъём у S. Nilson на всех этапах соревнования - 49% КлОБХ и 50% КлПДХ в отличие от остальных спортсменок, отношение кол-ва циклов, которых существенно изменялось.

По частоте циклов на финишном отрезке лидировала M. C. Falla, ее показатель в четвертьфинальном забеге 74 ц/мин, а в финальном – 90 ц/мин, в отличие от S. Nilson, которая финишировала со значительным отрывом от соперниц, частота цикла ее лыжного хода в финале – 69 ц/мин.

4. В результате сравнительного анализа технико-тактических действий лыжниц-гонщиц в спринте на XXIII Олимпийских играх, выявлено, что лидеры финального забега улучшили свои показатели, относительно полуфинала спринтерской гонки:

- S. Nilson пробежала быстрее на 6.68 с, увеличив Vср на 3,5 %;

- M. C. Falla повысила свой результат на 3,68 с и Vср на 2 %;

- Ю. Белорукова была быстрее на 2,91 с, увеличив Vср на 1,5 %.

Остальные участники финального забега не смогли выдержать темп, заданный лидерами лыжной гонки:

- Н. Непряева ухудшила свой результат на 2,26 с и Vср на 1,3 %;

- H. Falk пробежала дистанцию на 3,86 с медленнее с понижением Vср на 2 %;

- J. Diggins снизила свой результат на 4,35 с и Vср на 2,2 %.

Тесная взаимосвязь выявленных показателей сильнейших лыжниц-гонщиц в спринтерской гонке определяет тактическое мастерство ведущих спортсменов мирового класса, а именно: умение рационально распределять свои силы по дистанции; выполнение быстрого старта и мощного финишного рывка; мгновенное «тактическое мышление» по ходу спринтерской гонки.

Литература.

1. Бурдина, М.Е. Моделирование индивидуальных систем соревнований лыжниц-гонщиц высокого класса в периоды подготовки к чемпионатам мира и олимпийским играм: автореф. дис. канд. пед. наук / М.Е. Бурдина М., 2011. - 24 с.

2. Гераскин, К.М. Специфика реализации технико-тактической подготовленности лыжников-гонщиков в соревновательной деятельности: дис. канд. пед. наук / К.М. Гераскин. М., 2010. - 206 с.

3. Головачев, А. И. Динамика интенсивности соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников-гонщиков в забегах классического и конькового спринта /А.И. Головачев, В.И. Колыхматов, С.В. Широкова // Актуальные проблемы спортивной науки. -2017. - С. 55-71.

4. Григорьев, В.А. Асимметрия в технике передвижения на лыжах в соревновательных форматах «Спринт» / В.А. Григорьев, Д.Г. Шарапов // Теория и практика физической культуры. 2011. - № 5. - С. 85.

5. Грушин А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений: учебное пособие для самостоятельной работы студентов /А.А. Грушин, А.Г. Баталов – М: Физическая культура, 2014, - 106 с.

6. Двоскин, А.С. Тактическая подготовка лыжников-спринтеров к соревновательной деятельности: дис.. канд. пед. наук / А.С. Двоскин. -СПб, 2010 - 208 с.

7. Колыхматов, В. И. Динамика сложности соревновательных дистанций и скорости передвижения в лыжном спринте / В. И. Колыхматов, А. И. Головачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 7 (113). - С. 86-90.

8. Колыхматов, В.И. Динамика интенсивности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в лыжном спринте / В.И. Колыхматов, Ю.М. Каминский, А.И. Головачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 8 (114). - С. 83-88.

9. Потешкин, П.В., Филиппова Е.Н. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных лыжников // Science Time, Выпуск №7 (7) / 2014. – С.336-344

10. Раменская, Т.И. Тактика лыжников-олимпийцев в соревновательных дисциплинах нового столетия /Т.И. Раменская, К.М. Гераскин, Олимпийский бюллетень - М.: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2011. – № 12. – С. 150–160.
11. Сиделев, П.А. Особенности соревновательной деятельности и факторы, определяющие достижение высокого результата в лыжном спринте / П.А. Сиделёв, А.Г. Баталов // Матер. Всерос. науч.-практ. конф. «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации». – Смоленск, 2012. – С. 144–148.

References.

1. Burdina. M.E. Modelirovaniye individualnykh sistem sorevnovaniy lyzhnits-gonshchits vysokogo klassa v periody podgotovki k chempionatam mira i olimpiyskim igram: avtoref. dis. kand. ped. nauk / M.E. Burdina M.. 2011. - 24 s.
2. Geraskin. K.M. Spetsifika realizatsii tekhniko-takticheskoy podgotovlennosti lyzhnikov-gonshchikov v sorevnovatelnoy deyatelnosti: dis. kand. ped. nauk / K.M. Geraskin. M.. 2010. - 206 s.
3. Golovachev. A. I. Dinamika intensivnosti sorevnovatelnoy deyatelnosti vysoko-kvalifitsirovannykh lyzhnikov-gonshchikov v zabegakh klassicheskogo i konkovogo sprinta /A.I. Golovachev. V.I. Kolykhmatov. S.V. Shirokova // Aktualnyye problemy sportivnoy nauki. -2017. - S. 55-71.
4. Grigoryev. V.A. Asimmetriya v tekhnike peredvizheniya na lyzhakh v sorevnovatelnykh formatakh «Sprint» / V.A. Grigoryev. D.G. Sharapov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2011. - № 5. - S. 85.
5. Grushin A.A. Sportivnaya podgotovka vysokokvalifitsirovannykh lyzhnits-gonshchits na stadii maksimalnoy realizatsii sportivnykh dostizheniy: uchebnoye posobiye dlya samostoyatelnoy raboty studentov /A.A. Grushin. A.G. Batalov – M: Fizicheskaya kultura. 2014.- 106 s.
6. Dvoskin. A.C. Takticheskaya podgotovka lyzhnikov-sprinterov k sorevnovatelnoy deyatelnosti: dis.. kand. ped. nauk / A.C. Dvoskin. -SPb. 2010 - 208 s.
7. Kolykhmatov. V. I. Dinamika slozhnosti sorevnovatelnykh distantsiy i skorosti peredvizheniya v lyzhnom sprinte / V. I. Kolykhmatov. A. I. Golovachev // Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2014. - № 7 (113). - S. 86-90.
8. Kolykhmatov. V.I. Dinamika intensivnosti sorevnovatelnoy deyatelnosti sportsmenov vysokoy kvalifikatsii v lyzhnom sprinte / V.I. Kolykhmatov. Yu.M. Kaminskiy. A.I. Golovachev // Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2014. - № 8 (114). - S. 83-88.
9. Poteshkin. P. Filippova E.N. Modelirovaniye sorevnovatelnoy deyatelnosti vysokokvalifitsirovannykh lyzhnikov // Science Time. Vypusk №7 (7) / 2014. – S.336-344
10. Ramenskaya. T.I. Taktika lyzhnikov-olimpiytsev v sorevnovatelnykh distsiplinakh

novogo stoletiya /T.I. Ramenskaya. K.M. Geraskin. Olimpiyskiy byulleten - M.: RGUFKSMiT (GTsOLIFK). 2011. – № 12. – S. 150–160.
11. Sidelev. P.A. Osobennosti sorevnovatelnoy deyatelnosti i faktory. opredelyayushchiye dostizheniye vysokogo rezultata v lyzhnom sprinte / P.A. Sidelev. A.G. Batalov // Mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. «Aktualnyye voprosy podgotovki lyzhnikov-gonshchikov vysokoy kvalifikatsii». – Smolensk. 2012. – S. 144–1

УДК 796.035

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЙСКИМ БОКСОМ

Кенарева Л.Ф. [1] **-** Кандидат педагогических наук, доцент.
[1]Петрозаводский государственный университет

IMPROVEMENT OF SPEED-POWER AND COORDINATION ABILITIES IN THE EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS ADOLESCENTS OF 14-16 YEARS OF THAI BOXING

Kenareva L.F[1]**.** - PhD, Associate Professor
[1]Petrozavodsk State University
E-mail: kena08@bk.ru

Аннотация.

Популярность занятий восточными видами единоборств в последнее время отвечает тенденции развития современного спорта как уникальной системы философского подхода к взаимосвязи духовного и физического в человеке, саморазвитию личности. Ряд исследователей в структуре подготовленности юных спортсменов в различных видах единоборств показывают значимость уровня развития силовых способностей. Недостаточное внимание уделяется последовательному включению специальных упражнений при развитии и совершенствовании координационных, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Как следствие, это ограничивает рост спортивного мастерства. Первым шагом в разработке методики тренировочного комплекса при выполнении заданий на развитие всех двигательных способностей, особенно ведущих, основных, является оценка и специальное их развитие для подростков, занимающихся тайским боксом как силовым, техничным и волевым видом спорта. Это связано с тем, что специфика этого жесткого вида единоборства заключается в использовании преимущественно ударов, как называют специалисты, боем восьми конечностей, так как удары наносятся двумя кулаками, двумя локтями, двумя коленями и двумя стопами. Поэтому необходимо находить различные подходы к физическому развитию тайских боксеров, развитию силы верхних и нижних конечностей, всего мышечного корсета. Скорость, сила удара, координация движений играют значительную роль при поединке. Грамотное распределение средств ОФП (общей физической подготовки) и СФП (специальной физической подготовки), постепенное наращивание нагрузок, а также развитие специальных способностей — смелости

атаки, бесстрашия, храбрости, воли, характера и интеллекта способствуют однозначности принятия решений, правильности действий спортсменов в практической деятельности. Общефизическая, специально-двигательная и техническая подготовка занимающихся требует экспериментального изучения и совершенствования средств и методов тренировки с целью повышения технического результата подростков 14-16 лет. Разработанные специальные комплексы упражнений показали свою эффективность не только на повышение уровня развития двигательных способностей, но и на формирование гармоничного развития личности подростков.

Abstrakt.

The popularity of classes with oriental martial arts has recently been in line with the trends in the development of modern sports as a unique system of a philosophical approach to the relationship between the spiritual and the physical in man, the self-development of the individual. A number of researchers in the structure of preparedness of young athletes in different types of martial arts show the significance level of development of power abilities. Insufficient attention is paid to the consistent inclusion of special exercises in the development and improvement of coordination, speed-strength abilities, power endurance. As a consequence, this limits the growth of sportsmanship. The first step in developing the methodology of the training complex in performing tasks for the development of all motor abilities, especially the leading ones, is assessment and special development for teenagers engaged in Thai boxing as a power, technical and volitional sport. This is due to the fact that the specificity of this tough kind of martial arts consists in using mainly blows, as experts call it, a fight of eight limbs, as the blows are applied with two fists, two elbows, two knees and two stops. Therefore, it is necessary to find different approaches to the physical development of Thai boxers, the development of the strength of the upper and lower extremities, the entire muscular corset. Speed, strength of impact, coordination of movements play a significant role in the fight. Competent distribution of the means of physical fitness and physical training, gradual building up of loads, as well as the development of special abilities - the courage of attack, fearlessness, courage, will, character and intelligence contribute to the uniqueness of decision making, the correctness of the actions of athletes in practical activities . General physical, special-motor and technical training of those involved requires experimental study and improvement of the means and methods of training in order to improve the technical result of adolescents aged 14-16. The developed special sets of exercises showed their effectiveness not only to increase the level of development of motor abilities, but also to form a harmonious development of the personality of adolescents.

Ключевые слова: *спортивные единоборства, тайский бокс, скоростные, силовые и координационные способности, специальная физическая подготовленность*.

Keywords: *martial arts, Thai boxing, speed, strength and coordination abilities, special physical preparedness.*

Введение. Среди большого разнообразия видов спорта и средств физического воспитания подростков свою популярность стали занимать виды спорта, связанные с единоборствами, в том числе тайский бокс, который набирает популярность во всем мире. Он влияет на гармоническое развитие спортсменов, характеризуется высоким уровнем спортивной подготовки, духовно-нравственного и социального развития, имеет большое воспитательное значение.

Количество занимающихся этим видом спорта стремительно растет. Следует отметить, что растет как количество мужчин и юношей, так и количество женщин и девушек в равной степени, что не совсем характерно для такого жесткого вида спорта. Его называют боем восьми конечностей, так как удары наносятся двумя кулаками, двумя локтями, двумя коленями, двумя стопами. Тайский бокс – молодой и активно развивающийся вид спорта [6].

В связи с этим всё более настоятельно требуется создание научно обоснованной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов — тайских боксеров. Теоретическая и практическая разработка этой системы должна базироваться на современных тенденциях спортивной тренировки, которые характеризуются ранней спортивной специализацией, повышенным объемом физических нагрузок и специальным подходом к управлению учебно-тренировочным процессом, обучению и воспитанию занимающихся [5].

Непрерывное повышение уровня рекордных достижений победителей крупнейших соревнований и уменьшение их возраста требуют тщательного изучения различных видов подготовки тайских боксеров. Недостаточная теоретико-практическая база затрудняет решение вопросов эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации.

Несмотря на то, что в современной литературе накоплен достаточно обширный материал о методах подготовки спортсменов из других видов спорта [1], это не отображает специфичность тренировочного процесса в тайском боксе.

Скорость, сила удара и координация играют значительную роль на исход поединков, быстрые и сильные спортсмены имеют больше шансов на победу [2]. Возраст 14-16 лет служит благоприятным периодом для развития и дальнейшего совершенствования скоростных, силовых и координационных способностей. Все

перечисленное выше и является основанием для того, чтобы считать выбранную тему актуальной и практически значимой в современных условиях.

Цель исследования — достижение высокого уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей подростков 14-16 лет, занимающихся тайским боксом, средствами специальной физической подготовки.

Задачи исследования — разработать экспериментальную методику развития и совершенствования специальной подготовки тайских боксеров и применить её в учебно-тренировочном процессе. В конечном итоге — определить ее эффективность.

Методы, организация исследований.

Методы исследования:

1) анализ литературных данных;
2) тестирование (метод контрольных физических упражнений);
3) педагогический эксперимент.

Для решения поставленных задач был проведен педагогический эксперимент на базе Клуба смешанных единоборств «Сейд», г. Петрозаводск. Для проведения эксперимента были сформированы две группы по 8 человек в каждой (5 юношей и 2 девушки) 14-16 лет (экспериментальная и контрольная). Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю по 90 минут.

Контрольные физические упражнения проводились в начале и в конце эксперимента (сентябрь 2017 г. - февраль 2018 г.). Они включали тесты на скоростно-силовые способности (упражнения 1, 2), на координационные способности (упражнения 3, 4) и на специальную физическую подготовку занимающихся (упражнение 5):

1) прыжок в длину с места (см);
2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони перед грудью (количество раз);
3) прыжки на скакалке (количество раз за 30 секунд);
4) челночный бег 3х10 м (в секундах);
5) прямые удары по мешку из боевой стойки (количество раз).

В экспериментальной группе юные спортсмены тренировались по разработанной нами методике. В контрольной группе — по традиционной программе.

Тренировочные занятия спортсменов экспериментальной группы акцентировались на выполнении комплекса упражнений скоростной, силовой и координационной направленности. Упражнения выполнялись испытуемыми в конце каждого учебно-тренировочного занятия в течение 10-15 минут. За основу были взяты упражнения из CrossFit [3]. CrossFit – ключевая программа силовой и физической подготовки. Она влияет на работоспособность сердечно-

сосудистой системы, выносливость, силу, гибкость, скорость и координацию. Занимающиеся выполняли упражнения: 1) высокие прыжки на скакалке (необходимо за прыжок дважды прокрутить скакалку); 2) отжимания на скорость (за 10 секунд выполнить максимальное количество раз); 3) запрыгивания на тумбу из положения сидя. Расстояние от носков до тумбы 20 см; 4) берпи (бурпи) — это упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания; 5) разнонаправленные движения руками, ногами и головой, различные комбинации.

Постепенно увеличивали количество повторов, время и темп выполнения упражнений. Каждому испытуемому в экспериментальной группе давалось домашнее задание: в свободные от тренировок дни необходимо было самостоятельно выполнять повторение боевой стойки, техники ударов; классические отжимания и приседания, вспомнить разученные связки гимнастических упражнений.

По окончанию эксперимента было проведено конечное тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента был выявлен исходный уровень развития физической подготовки подростков 14-16 лет в экспериментальной и контрольной группах.

Развитие двигательных способностей у спортсменов обеих групп в начале эксперимента представлены в табл. 1.

Из таблицы 1 видно, что уровень физической подготовленности подростков в обеих группах был примерно одинаковый.

Далее нами был разработан комплекс специальных упражнений для спортсменов экспериментальной группы.

Результаты уровня развития двигательных способностей у тайских боксеров в конце эксперимента представлены в табл. 2.

Для большей наглядности результаты показаны на рисунках, где представлена разность показателей каждого теста в процентном соотношении в начале и в конце эксперимента, отдельно в экспериментальной группе и отдельно в контрольной группе.

Динамика развития скоростно-силовых способностей представлена на рисунках 1, 2. На рис. 1 видно, что на начальном этапе эксперимента группа, занимающаяся по экспериментальной программе, по своим показателям незначительно превышала показатели контрольной группы. В конце эксперимента показатели у спортсменов обеих групп увеличились.

Таблица 1. *Развитие двигательных способностей спортсменов в начале эксперимента*

№ испытуемого	Упражнения					
	пол	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук с хлопками перед грудью, кол-во раз	Прыжки на скакалке за 30 сек., кол-во раз	Челночный бег 3х10 м, сек.	Удары на мешке за 8 сек., кол-во раз
Экспериментальная группа						
1	м	170	3	54	8,5	29
2	м	222	10	90	7,3	45
3	м	238	10	83	7,9	38
4	м	218	5	71	8,0	37
5	м	237	7	75	7,8	38
6	м	220	4	70	8,2	32
7	ж	180	1	73	9,0	35
8	ж	177	2	76	8,6	33
Контрольная группа						
1	м	200	3	68	7,8	30
2	м	220	7	71	7,5	40
3	м	218	8	56	8,5	28
4	м	232	10	85	7,9	40
5	м	173	4	80	8,0	42
6	м	168	1	69	8,9	33
7	ж	170	2	78	8,3	37
8	ж	180	3	85	7,5	46

Прирост показателей занимающихся спортсменов в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной группе. В начале эксперимента разница в процентном соотношении составляла 3,2 %, в конце - 5,4 % т. е. на 2,2 % больше. Это говорит о том, что спортсмены экспериментальной группы справились с тестом лучше, чем спортсмены контрольной группы.

***Таблица 2**. Развитие двигательных способностей спортсменов в конце эксперимента*

№ испытуемого	Пол	Упражнения				
		Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук с хлопками перед грудью, кол-во раз	Прыжки на скакалке за 30 сек., кол-во раз	Челночный бег 3х10 м, сек.	Удары по мешку за 8 сек., кол-во раз
Экспериментальная группа						
1		172	6	90	8,0	33
2		222	15	110	7,0	50
3		240	12	95	7,7	40
4		223	7	90	7,9	40
5		240	10	86	7,6	40
6		222	5	87	7,8	38
7		185	5	83	8,4	41
8		182	7	103	8,0	43
Контрольная группа						
1		202	4	75	7,7	35
2		220	9	79	7,5	42
3		220	9	69	8,5	31
4		235	11	90	8,0	45
5		175	6	82	7,8	42
6		170	2	73	8,8	35
7		171	3	90	8,0	37
8		182	3	100	7,3	48

На рис. 2 видно, что в начале эксперимента показатели спортсменов экспериментальной группы были выше, чем в контрольной на 5 %. На заключительном этапе эксперимента разница показателей увеличилась на 2,6 %, что составило 7,6 %.

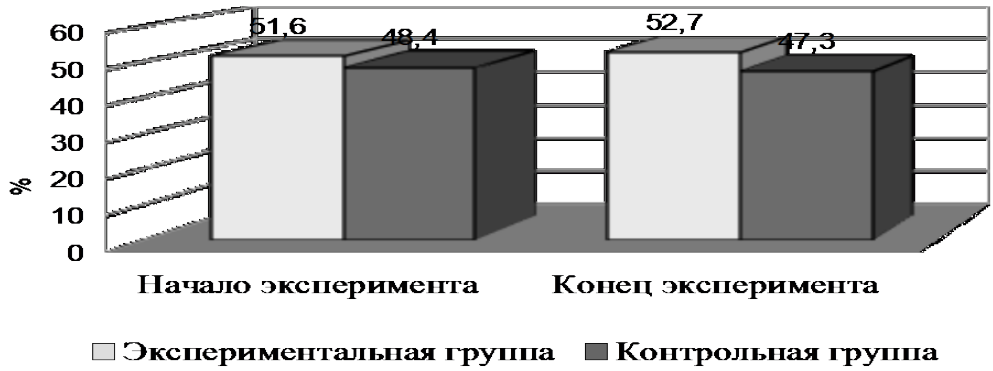


Рис. 1. Разница показателей прыжка в длину с места, %

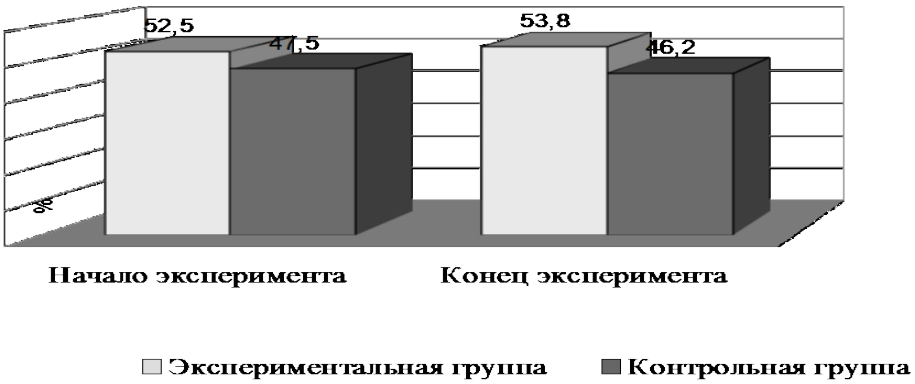


Рис. 2. Разница показателей в упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони перед грудью , %

Динамика развития координационных способностей представлена в рисунках 3, 4.

В конце эксперимента показатели спортсменов экспериментальной и контрольной групп почти не изменились. Однако подростки в экспериментальной группе оказались быстрее, чем в контрольной на 1 %. Челночный бег — тест на ловкость, не требует координированных действий [4].

Статистические данные проверяли с использованием t-критерия Стьюдента. В большинстве случаев они оказались достоверными.

Результаты вычислений данных экспериментальной и контрольной групп, полученных по окончанию исследований скоростно-силовых и координационных способностей подростков 14-16 лет, представлены в таблице 3.

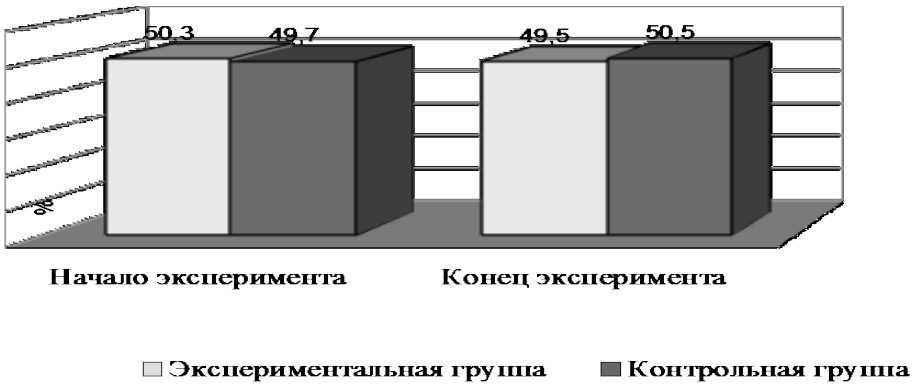


Рис. 3. Разница показателей челночного бега 3х10 м , %

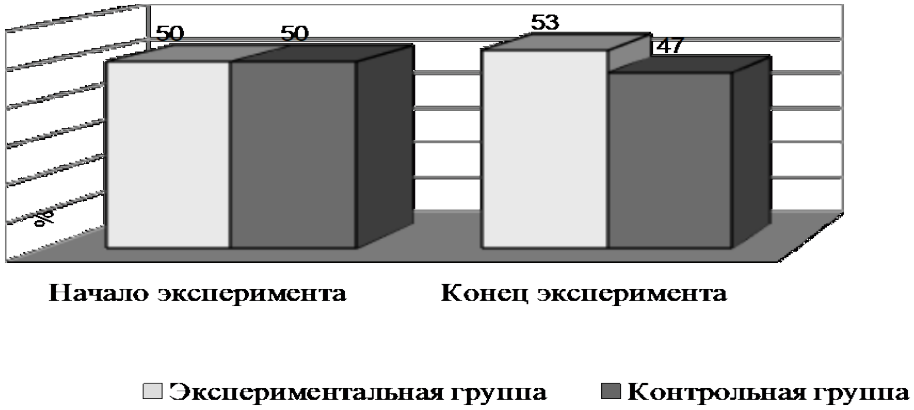
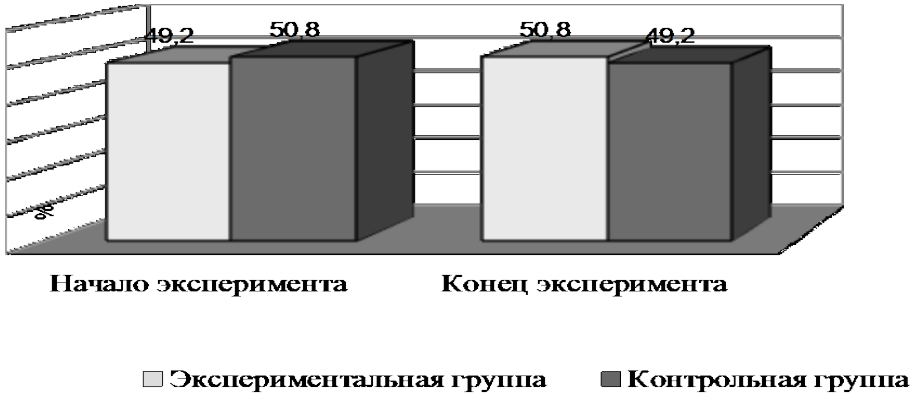


Рис. 4. Разница показателей прыжков на скакалке (за 30 секунд), %



5. Разница показателей теста - прямые удары по мешку из боевой стойки, %

Таблица 3. *Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп*

	Прыжок в длину с места, см	Отжимания рук с хлопками перед грудью, кол-во раз	Прыжки на скакалке, скакалке за 30 сек., кол-во раз	Челночный бег, сек.	Удары по мешку за 8 сек., кол-во раз

Результаты эксперимен-тальной группы	x	210,7	8,4	93	7,8	40,6
	δ	23,8	3,5	9,5	0,5	6
	m	9,1	1,3	3,6	0,2	2,3
Результаты контрольной группы	x	196,9	5,9	81	7,9	39,4
	δ	22,4	3,2	10,9	1,5	6
	m	8,6	1,2	4,2	0,6	2,3
t		1,1	1,4	2,2	-0,25	0,4
t0,05=2,15		<2,15	<2,15	>2,15	<2,15	<2,15
Различия между двумя группами		Недосто-верно	Недостоверно	Достовер-но	Недосто-верно	Недосто-верно

Выводы. Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что изучение особенностей развития и совершенствования скоростно-силовых и координационных способностей занимает важное место в подготовке тайских боксеров и позволяет достичь высоких спортивно-технических результатов. Кроме того, большое значение имеет оптимизация техники выполнения движений, мотивация, интерес и воспитание смелости, воли и характера.

В среднем все показатели ОФП и СФП спортсменов экспериментальной группы увеличились на 3 %. Следовательно, упражнения CrossFit и другие комплексы оказывают положительное влияние на развитие скорости, силы и координации. На основе полученных данных следует вывод о том, что экспериментальная методика показала свою эффективность.

Разработанный комплекс для развития скоростно-силовых и координационных способностей тайских боксеров, основанный на систематической тренировке и многократном повторении специальных упражнений из CrossFit, взятых за основу, и упражнений из других видов спорта, позволяет применять его в учебно-тренировочном процессе подростков 14-16 лет. Кроме того, интерес к выполнению новых упражнений позволили юным спортсменам проявить волевые усилия и повысить мотивацию, оказать положительное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса.

Литература.

1.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

2.Гаськов, А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск, 2004. – 112 с.
3.Лебедихина, Т. М. Тренировочная система кроссфит / Т. М. Лебедихина, В. А. Станкевич. – Екатеринбург: УрФУ, 2013. – С. 64-66.
4.Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5.Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6.Терехов, О. А. Таиландский бокс (Муай Тай) / О. А. Терехов, С. И. Заяшников. – Новосибирск: Олимп, 1992. – 96 с.

References.

1.Verhoshanskij, YU.V. Osnovy special'noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov / YU.V. Verhoshanskij. – M.: Fizkul'tura i sport, 1988. – 331 s.
2.Gas'kov, A. V. Struktura i soderzhanie trenirovochno-sorevnovatel'noj deyatel'nosti v bokse : monografiya / A. V. Gas'kov, V. A. Kuz'min. – Krasnoyarsk, 2004. – 112 s.
3.Lebedihina, T. M. Trenirovochnaya sistema krossfit / T. M. Lebedihina, V. A. Stankevich. – Ekaterinburg: UrFU, 2013. – S. 64-66.
4.Lyah, V. I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie / V. I. Lyah. – M.: TVT Divizion, 2006. – 290 s.
5.Nikitushkin, V. G. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta / V. G. Nikitushkin. – M.: Fizicheskaya kul'tura, 2010. – 208 s.
6.Terekhov, O. A. Tailandskij boks (Muaj Taj) / O. A. Terekhov, S. I. Zayashnikov. – Novosibirsk: Olimp, 1992. – 96 s.

УДК 796.011; 613.6.01

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ И СТРАТЕГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2024 ГОДА

Антипова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент.
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
Черкашин Д.В. – доктор медицинских наук, доцент.
Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
Антипов В.А. – кандидат педагогических наук.
Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
Пухов Д.Н.
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

MAIN DIRECTIONS FOR IMPLEMENTATION OF NATIONAL GOALS AND STRATEGIC OBJECTIVES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF THE RUSSIAN FEDERATION FOR THE PERIOD BEFORE 2024

Antipova E.V. – PhD., Associate Professor.
Saint-Petersburg Research Institute of Physical Culture, Saint-Petersburg, Russian Federation.
Cherkashin D. V. - Dr. Hab., Professor.
Military Medical Academy named after S. M. Kirov, Saint-Petersburg, Russian Federation
Antipov V.A. - PhD.
Saint-Petersburg University of MIA of Russia, Saint-Petersburg, Russian Federation
Puhov D.N.
Saint-Petersburg Research Institute of Physical Culture, Saint-Petersburg, Russian Federation.
E-mail: tomilina@mail.ru

Аннотация. В статье анализируется состояние здоровья различных категорий населения: детей школьного возраста, студенческой молодежи и лиц

старшего возраста; рассматривается эпидемиологическая ситуация неинфекционных болезней среди данных возрастных категорий. Систематизированы факторы риска преждевременного старения населения старше трудоспособного возраста. На основе полученных данных предложены: модель укрепления состояния здоровья подрастающего поколения на основе здорового образа жизни; алгоритм формирования культуры здоровья у студентов вузов; модель превенции преждевременного старения лиц старше трудоспособного возраста и схема комплексного сопровождения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Abstrakt. The article analyzes the state of health of various categories of the population: school-age children, students and seniors; examines the epidemiological situation of noncommunicable diseases among these age categories. Systematic risk factors of premature aging of population older than working age. Based on these results is proposed: model-building the health of the younger generation on the basis of a healthy lifestyle; the algorithm of formation of culture of health of students of higher education; model of prevention of premature aging of persons above working age and the scheme of the combined support of adaptive physical culture and adaptive sports.

Ключевые слова*: мониторинг здоровья, здоровый образ жизни, культура здоровья*

Keywords: *health monitoring, healthy lifestyle, culture of health*

Введение: Перед современным обществом, в том числе и российским, стоит важнейшая социальная задача - сохранения здоровья нации.

Стратегия формирования культуры здоровья представляет собой систему действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, создание позитивных стрессоустойчивых форм поведения детей, подростков, студенческой молодежи и трудоспособного населения страны, а также комплекс мер по преждевременному старению россиян и сохранению их трудоспособности в зрелом возрасте.

Состояние здоровья граждан и уровень их физической активности определяют социальные задачи, стоящие в области физической культуры и спорта, здравоохранения и образования применительно к возрастным категориям населения.

Цель исследования – анализ состояния здоровья различных возрастных категорий населения и выработка на основе полученных результатов разработка моделей формирования культуры личного и общественного здоровья.

Методы, организация исследований – анализ и обобщение литературных источников, моделирование.

Результаты исследования.

В России численность детей школьного возраста на 1 января 2017 г. составила 16 477 тыс. чел. [6]. По отношению к предыдущему году (фактически 2015 г.) динамика оказалась отрицательной на 0,2%.

Обобщенные результаты исследований свидетельствуют о том, что имеется четко выраженная тенденция ухудшения состояния здоровья детей школьного возраста. В итоге имеют ограничения в выборе профессии по состоянию здоровья более 50% подростков; ограничения к воинской службе от 50 до 70% допризывной молодежи; у каждого пятого выявляются проблемы в репродуктивной сфере. По обращаемости в структуре заболеваемости у школьников лидирующую позицию занимают болезни органов дыхания, на втором месте – болезни органов зрения; далее следуют инфекционные болезни, травмы, отравления и болезни костно-мышечной системы [10].

Заболеваемость среди детей школьного возраста в России за последние 10 лет значительно возросла (в возрасте 7-14 лет - на 34%; в возрасте 15-17 лет - на 65%). По данным статистики, если относительно здоровыми являются лишь 22,5% первоклассников, то к концу обучения данный показатель составляет лишь 2,5%; хронические заболевания к 15-17 годам имеют почти 70% учащихся. Результаты социологических опросов свидетельствуют о том, что у молодых людей в возрасте 13-18 лет в жизни отсутствуют идеалы и ценностные ориентиры, сформированность ценности здоровья и потребность в здоровом образе жизни [3].

Согласно результатам международного исследования «Здоровье и поведение школьников» (HBSC), в России ежегодно в ДТП гибнут 1,5 тыс. и получают ранения 24 тыс. детей и подростков школьного возраста, в т.ч. 55% учащихся от 7 до 14 лет. Среди травм школьников 50-60% составляют бытовые травмы, 20-30% - уличные и 5-6% - школьные [11].

Проведенное Российским университетом дружбы народов в феврале-марте 2016 г. социологическое исследование по вовлеченности обучающихся в физическую активность показало, что в 3-4 классах школы по состоянию здоровья имеют ограничения для занятий по базовой программе «Физическая культура» 7,2% школьников; в 10-11 классах этот показатель увеличивается в 2,1 раза, причем число учащихся, не допущенных к практическим видам физкультурной деятельности, увеличивается в 2,5 раза. [14].

Еще одна проблема, которая обозначилась в последние годы – допуск к практической физкультурной деятельности детей и подростков школьного возраста осуществляется без углубленного медицинского обследования. Потребность в медицинском контроле определяется ростом неинфекционных заболеваний среди школьников, а также травматизмом и случаями внезапной смерти учащихся на уроках физической культуры. Так, в 2017 г. (по состоянию

на октябрь месяц) на занятиях погибло 211 школьников. Среди факторов, обусловливающих печальную статистику, называются поверхностное медицинское обследование, в которое не входят ЭКГ, УЗИ сердца, щитовидной железы и малого таза; персональная защита данных, которая привела к отсутствию медицинских карт в школе; отсутствие индивидуальной дозированной физической нагрузки на уроке физической культуры в зависимости от состояния здоровья школьника; отсутствие системного медицинского контроля над состоянием занимающихся [4].

По данным официальной статистики, в России насчитывается 12,8 млн. инвалидов, из которых 4,6% составляют дети-инвалиды [15]. Согласно статистическим данным [9], численность детей-инвалидов до 18 лет, получающих социальные пенсии в России, в 2018 г. увеличилась по отношению к 1995 г. на 44,3%.

Основными факторами риска здоровья детей школьного возраста служат поведенческие – вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ).

В России, по официальным данным, в 2017 году на учете состояло 640 тыс. наркоманов, однако количество пробовавших или вовлеченных в наркосреду (пойманных полицией за употребление наркотиков) насчитывало 7,3 млн. чел. Наиболее многочисленной возрастной группой по употреблению наркотиков является молодежь в возрасте от 16 до 30 лет, ее доля в общей численности лиц, вовлеченных в наркосреду, составляет 60%. Обращает на себя внимание тот факт, что скорость увеличения численности группы до 16 лет неуклонно возрастает и превосходит рост численности наркозависимых в старших возрастных группах [18].

Не менее опасным социальным явлением является распространение среди детей и подростков алкоголизма. Алкогольная зависимость в России, по данным экспертов, молодеет: к спиртному приобщаются дети 10-11 лет, к 16 годам 99% молодежи имеет опыт употребления алкоголя; 33% юношей и 20% девушек ежедневно потребляют алкогольные напитки [5]. Приобщение к алкоголю, как показывают исследования, происходит в основном от 10 до 16 лет, пик приходится на 13-14 лет. Причем, этот показатель у девочек несколько выше, чем у мальчиков, и составляет 34,4% и 31,3% соответственно. Первая проба алкоголя почти у 40% мальчиков и 50% девочек происходит дома, во время семейных праздников. Следующее опасное социальное явление – табакокурение. Первая проба табачных изделий начинается у детей с 7 лет, начальный возраст постоянно курящих детей в России - 11-12 лет; причем, курят 89% данной возрастной категории! В 14-15 лет число курильщиков снижается до 68%, но затем вновь возрастает до 71%; в высшие учебные заведения поступают 75%

курящих юношей и 64% девушек [3]. Не случайно, в структуре общей заболеваемости военнослужащих и по призыву, и по контракту первое место занимают болезни органов дыхания (60 и 49% соответственно), среди которых преимущественно острые респираторные инфекции и пневмонии [1]. По данным белорусских ученых, проба электронной сигареты у подростков осуществляется на 2 года позже, чем обычной, а средний возраст первой пробы табака в Республике Беларусь значительно старше, чем в России, и составляет 15,3±2,7 лет [19].

По статистике, число абсолютно здоровых людей сокращается в 4-5 раз уже за годы обучения в общеобразовательной школе [16]. Высокая заболеваемость студентов отмечается на протяжении всего периода обучения. При этом ведущее место занимают патология зрения, нарушения опорно-двигательного аппарата, вегето-сосудистые расстройства и болезни органов пищеварения. Причем у многих студентов имеются сочетанные заболевания, максимальные значения которых приходятся на период V курса обучения: 38,4% - у девушек и - 47,4% у юношей [2]. Потеря здоровья у студенческой молодежи усугубляется наличием вредных привычек. По данным социологического опроса, проведенного среди студентов г. Уфы, вредные привычки имеют 26% респондентов, в т.ч. 33,4% юношей и 18,1% девушек [17]. Из числа поступающих в образовательные организации МВД России, 58% абитуриентов не занимались систематически физическими упражнениями и спортом; 46% юношей и 32% девушек курили; 32 % учащихся имели дефицит в весе, а 25% - избыточный вес. В 2009 г. по состоянию здоровья признаны негодными для поступления в образовательные учреждения МВД России более 19% абитуриентов, а из числа поступающих на службу в органы внутренних дел – более 18% молодых людей. У поступивших на учебу курсантов низкая потребность в физической активности, не приобретены необходимые знания в области факторов риска здоровья, занятий физическими упражнениями и спортом, не сформированы устойчивые ценностные ориентации к здоровому образу жизни [13]. В результате изучения уровней личностной и ситуативной тревожности среди студентов-заочников факультета физической культуры Ленинградского областного университета им. А.С. Пушкина было установлено, что у них преобладает умеренный уровень личностной тревожности и низкий уровень ситуативной тревожности. При этом средняя оценка успеваемости по предмету «Психология физического воспитания и спорт» у студентов-спортсменов оказалась выше, чем у студентов-заочников, не занимающихся спортом [12].

Пути формирования культуры здоровья разработаны в ряде программ для студентов коллежей и вузов (Бакурова Т.П., 2016; Малолетко Э.А., 2010; Мелешкова Н.А., 2016; Ретивых М.В., 2015; Самарин А.В., 2016 и др.).

В начале 2016 г. Правительством России была принята «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения», где отмечается, что 80% лиц данной возрастной категории имеют множественную хроническую патологию, причем в среднем у одного пациента в возрасте старше 60 лет обнаруживается 4-5 хронических заболеваний.

Достоверно известно, что малоподвижный образ жизни ведет к большинству сердечно-сосудистых заболеваний, болезням суставов, ряду онкологических заболеваний. Так, эксперты Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association – AHA) пришли к выводу о том, что при сидячем образе жизни, который вреден сам по себе, человек расходует до 1,5 МЕТ (метаболических эквивалентов), при выполнении легкой неинтенсивной работы по дому – до 2,5 МЕТ, а при физической активности – от 3 МЕТ и более. Сидячий образ жизни является ведущим фактором риска смертности, и уступает по значимости только курению [20].

***Таблица 1**. Факторы риска преждевременного старения населения старше трудоспособного возраста*

ФАКТОРЫ РИСКА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СТАРШЕ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА			
МЕДИЦИНСКИЕ	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ	СОЦИАЛЬНЫЕ	ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ
Развитие возраст-ассоциированных хронических заболеваний	Несформированность ценностных ориентаций к физической культуре, физической активности и здоровому образу жизни	Отсутствие развитой индустрии физкультурно-оздоровительных и реабилитационных услуг для лиц старшего возраста	Модифицируемые факторы риска (вредные привычки): табакокурение; употребление спиртных напитков;
Ухудшение качества жизни	Низкий уровень знаний в области здорового образа жизни, двигательной активности,		низкий уровень физической активности; культура питания

	физической культуры		

Вместе с тем, по статистике, показатель вовлеченности россиян в возрасте 60 лет и старше в физическую активность составляет 3% от общей численности данной категории населения [7]. Доля же в общей численности занимающихся физическими упражнениями и спортом людей старше 60 лет, к примеру, в 2013 г. по России составляла 1,8%. [8]. Низкая физическая активность среди пожилых является глобальной проблемой в превентивной гериатрии. На преждевременное старение населения оказывают влияние четыре группы факторов: медицинские, педагогические, социальные и поведенческие (табл. 1). Большинство из факторов являются модифицируемыми. Кроме того, существует прямая зависимость развития большинства заболеваний, в частности сердечно-сосудистой системы, переходящих в хроническую форму, и поведенческих факторов – вредных привычек.

Основные стратегические задачи формирования культуры здоровья у детей школьного возраста:

1. Создать у детей школьного возраста представление о факторах риска здоровья: вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ), других вредных привычек для организма человека и общества.

2. Обеспечить положительную динамику формирования осознанного устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к модифицируемым факторам риска здоровья, личной ответственности за поведение.

3. Сформировать у детей и подростков устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

4. Вовлечь в физическую активность (систематические занятия оздоровительной и адаптивной физической культурой, спортом) к 2024 году до 100% детей школьного возраста.

5. Обеспечить условия для подготовки детей школьного возраста к прохождению тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Довести к 2024 г. численность детей, успешно прошедших испытания, до 90%.

6. Обеспечить участие подростков в кампании «За культуру здоровья» в качестве волонтеров.

Социальная потребность в формировании культуры здоровья у детей школьного возраста предусматривает следующие *стратегические направления* в области первичной профилактики вредных привычек:

- формирование у подрастающего поколения активного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни на уровне национальной идеи; действенной установки на отказ курения, употребления спиртных напитков, наркотических средств и психоактивных веществ;

- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков законопослушного, успешного и ответственного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку подростку, вовлеченному во вредные привычки, сдерживающих его разрыв с семьей и помогающих ему на стадии психолого-педагогической или социально-медицинской реабилитации;

- внедрение в образовательной среде инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от “пробы” и употребления сигарет, алкоголя, наркотиков и ПАВ а также технологий раннего обнаружения случаев вовлечения подростков во вредные привычки.

Комплекс мер формирования культуры здоровья среди детей школьного возраста имеет следующий алгоритм:

1. Определение генетической группы риска среди детей и подростков (выявление - путем социологических опросов и бесед).

2. Реализация дифференцированных образовательных программ по первичной профилактике вредных привычек среди детей и подростков, не входящими в группу риска:

- создание у учащихся 1-4 классов первого представления о здоровом образе жизни, пользе физических упражнений и занятий спортом, о вредном влиянии курения и алкоголя на здоровье человека;

Укрепление состояния здоровья подрастающего поколения				
Медико-педагогическое сопровождение ⇩	Теоретические основы физической активности и здорового образа жизни ⇩	Практические основы физической активности		
		Физическое воспитание; оздоровительная и адаптивная физическая культура; отдых и быт ⇩	Массовый спорт ⇩	Детско-юношеский спорт ⇩

Мониторинг состояния здоровья (анамнез, выявление наследственных факторов, диспансеризация, создание базы данных «Здоровье детей школьного возраста»	Освоение ключевых образовательных компетенций: учебно-образовательных; информационных; коммуникативных; общекультурных; личностного самосовершенствования; ценностно-смысловых. Освоение правил безопасности и методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, правил страховки и оказания первой помощи.	Уроки физической культуры в школе	Участие в движении «Спорт для всех»	Тренировоч-ные занятия в ДЮСШ или СДЮШОР по избранному виду спорта
		Тестовые испытания по программе Всероссийского комплекса ГТО		
Выявление факторов риска здоровья		Самостоятель-ные занятия физическими упражнениями	Занятия избранным видом спорта в школьном спортивном клубе или по месту жительства	
Врачебно-педагогический контроль: этапный; оперативный		Закаливание	Инновационные формы и средства физической активности: аналог игры	Участие в спортивных соревнова-ниях
Мониторинг физического развития и уровня физической	Профилактика вредных привычек и других	Проведение активного досуга на природе		

<table>
<tr><td>подготовленности</td><td rowspan="2">поведенческих факторов риска</td><td></td><td rowspan="2">Pokemon Go, созданной применительно к детям школьного возраста</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>Формирование паспорта здоровья школьника</td><td>Бытовая физическая активность</td></tr>
</table>

Рис. 1. *Модель укрепления состояния здоровья подрастающего поколения на основе здорового образа жизни.*

- приобретение школьниками 5-9 классов практических навыков по противостоянию вредным привычкам (табакокурению, употреблению алкоголя, наркотиков и других ПАВ);
- формирование у школьников 10-11 классов устойчивых ценностных ориентаций к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни; выработка резко отрицательного отношения учащихся к вредным привычкам (табакокурению, употреблению алкоголя, наркотиков и других ПАВ);
- подготовка среди учащихся 10-х классов волонтеров-организаторов по формированию здорового образа жизни в начальной и средней общеобразовательной школе.

3. Проведение индивидуально-групповых профилактических мероприятий с группой риска по возрастным категориям учащихся.
4. Вовлечение детей и подростков в систематические занятия физическими упражнениями, туризмом и спортом.

Модель укрепления состояния здоровья детей школьного возраста приведена на рис. 1.

Основные стратегические целевые ориентиры первичной профилактики факторов риска здоровья среди российских детей школьного возраста на период до 2024 года являются:

- доля детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, вовлеченных в мероприятия первичной профилактики вредных привычек и формирования здорового образа жизни по отношению к общей численности указанной категории лиц - до 100%;

- количество учащихся 10-х классов, являющихся волонтерами по реализации образовательных программ по формированию здорового образа жизни в начальной и средней общеобразовательной школе, – до 80%.

Мониторинг реализации Стратегии формирования культуры здоровья подрастающего поколения проводится на основе предлагаемой Единой

национальной информационно-аналитической системы «Культура здоровья и физическая активность подростков и молодежи».

Контроль над реализацией Стратегии осуществляется на федеральном межведомственном уровне – Министерством здравоохранения, Министерством образования и науки и Министерством спорта Российской Федерации; на региональном уровне – соответствующими государственными органами управления.

Первичная профилактика модифицируемых факторов риска здоровья направлена на работу с детьми и подростками школьного возраста, в т.ч. учащимися начальной школы, где потенциально уже существует определенное количество лиц из группы риска.

Концептуальная модель включает не только реализацию профилактической образовательной программы, но и определение генетической группы риска (выявление - путем социологических опросов и бесед - отношения учащихся к вредным привычкам, наличие алко- и наркозависимости).

Первичная профилактика проводится со всеми возрастными группами школьников и учащейся молодежи, не входящими в группу риска; с группами риска проводятся дополнительные индивидуально-групповые психологические занятия, что позволяет на основе дифференцированного подхода более эффективно и адресно применять комплекс профилактических мер, препятствующих распространению вредных привычек в подростково-молодежной среде.

Важным условием эффективности Стратегии формирования культуры среди подрастающего поколения является межведомственное взаимодействие.

Основные стратегические задачи формирования культуры здоровья у студентов:

1. Обеспечить приобретение студентами ключевых образовательных компетенций по факторам риска здоровья: вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ), другим вредным привычкам для организма человека и общества.

2. Обеспечить положительную динамику формирования осознанного устойчивого негативного отношения студентов к модифицируемым поведенческим факторам риска здоровья, личной ответственности за поведение.

3. Сформировать у студентов устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

4. Вовлечь в физическую активность (систематические занятия оздоровительной и адаптивной физической культурой, спортом) к 2024 году до 100% студенческой молодежи.

5. Обеспечить условия для подготовки и вовлечь в сдачу тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» до 100% студентов.

***Таблица 1**. Алгоритм формирования культуры здоровья у студентов вузов*

Меры	Формы и средства	Кто проводит
Выявление уровня культуры здоровья: - знаний о факторах риска здоровья; - знаний о пользе физической активности и здорового образа жизни (ЗОЖ); - ценностных ориентаций к физической культуре и ЗОЖ; - психофизического состояния; - физической подготовленности	Мониторинг	Медицинские работники, психологи, научно-педагогические работники
Определение генетической группы риска	Социологические опросы, беседы	Медицинские работники, научно-педагогические работники
Первичная профилактика факторов риска здоровья и формирование здорового образа жизни среди студентов, не входящих в группу риска	Занятия по дифференцированным образовательным программам	Медицинские работники, педагоги, научно-педагогические работники
Проведение индивидуально-групповых профилактических	Профилактические образовательные программы	Медицинские работники, научно-педагогические работники, психологи

мероприятий с группой риска среди студентов		
Вовлечение студентов в физическую активность с учетом их интересов	Систематические занятия физическими упражнениями, туризмом и спортом в спортивном клубе вуза, оздоровительных центрах и секциях по видам спорта	Инструкторы и тренеры по спорту; проведение занятий с обязательным медицинским сопровождением
Вовлечение студентов в волонтерское движение «За культуру здоровья»	Участие студентов вузов в популяризации здорового образа жизни	Студенты вузов

6. Обеспечить участие подростков в кампании «За культуру здоровья» в качестве волонтеров.

Формирование культуры здоровья студентов основано: на мониторинге и проведении первичной профилактики модифицируемых факторов риска здоровья; приобретении ключевых образовательных компетенций в области физической активности и здорового образа жизни; формировании устойчивых ценностных ориентаций к физической культуре и здоровому образу жизни. Процесс предусматривает комплекс мер, алгоритм которых приведен в табл. 1.

В целях формирования здорового образа жизни молодежи реализуются образовательные программы превенции поведенческих факторов риска здоровья среди студентов I и II-IV курсов вузов.

На основании проведения мониторинга и применения методики прогнозирования толерантного отношения индивидуума к вредным привычкам формируются 3 группы студентов:

0 группа – студенты без вредных привычек;

I группа – группа риска (студенты, имеющие предрасположенность к зависимости);

II группа – студенты, имеющие вредные привычки, но не имеющие сформировавшейся физической зависимости от них.

Третичная профилактика в учреждении высшего профессионального образования не предусматривается, т.к. больных алкоголизмом и наркоманией среди студентов быть не может, а лечение и реабилитация таких больных должны проводиться лечебными и лечебно-профилактическими учреждениями.

Студенты II-IV курсов составляют две группы: 0 – без вредных привычек и I – группа риска.

Теоретические занятия на этих курсах приобретают консультативную форму. Практикум включает волонтерскую деятельность студентов по профилактике вредных привычек в образовательных учреждениях среднего (полного) общего и начального профессионального образования. По-прежнему в группе риска проводится большее количество психологических тренингов, направленных на формирование навыков противостояния вредным привычкам, т.е. автоматизированных компонентов сознательного действия индивидуума по принятию решения в отношении вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и психоактивных веществ и т.д.). Для студентов II группы (имеющих вредные привычки без физической зависимости от них) предусмотрено по 30 часов дополнительных занятий психотренингом и по 30 часов реабилитационных занятий по программе АФК (вторичная профилактика вредных привычек). На протяжении всего периода обучения уделяется внимание систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, на которые предусматривается, как и на I курсе, 72 часа факультатива.

Основные стратегические задачи физической реабилитации и превентивной гериатрии:

1. Обеспечение своевременной медицинской помощи людям старшего возраста на основе мониторинга состояния здоровья.

2. Развитие превентивной гериатрии на основе комплекса медико-педагогических мер.

3. Создание сети межведомственных районных центров комплексного сопровождения адаптивной физической культуры (АФК) для лиц с ограниченными возможностями здоровья с Координирующими Межведомственными Региональными центрами.

4. Создание условий для физической реабилитации лиц старшего возраста.

5. Вовлечение в систематические занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом к 2024 г. не менее 55% лиц старше трудоспособного возраста.

6. Создание условий для подготовки и сдачи тестовых испытаний комплекса «ГТО» для лиц старшего возраста.

7. Развитие спорта ветеранов.

Вовлечение населения старшего возраста в физическую активность предполагает: создание центров гериатрической помощи с оказанием реабилитационных услуг; оказание доступных по ценовой политике физкультурно-оздоровительных услуг для лиц пенсионного возраста; создание физкультурно-оздоровительных клубов по месту жительства с

культивированием в них адаптивной физической культуры (АФК), паралимпийского спорта, спорта для всех и спорта ветеранов; организацию и проведение спортивных соревнований среди ветеранов спорта и проведение тестовых испытаний по нормативам физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Проблема поддержания качества жизни лиц старшего возраста, полного или частичного восстановления функциональной недостаточности в процессе инволютивных изменений организма, изменение типа преждевременного процесса старения на физиологический тип является медико-педагогической, поскольку ее решение требует сочетания средств медицины, АФК и пропаганды здорового образа жизни для соответствующей возрастной категории людей (рис. 2). На основе полученных данных ведется разработка системы гериатрической помощи по месту жительства населения и адресных реабилитационно-профилактических программ для лиц старше трудоспособного возраста.

<table>
<tr><th colspan="3">НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРЕВЕНТИВНОЙ ГЕРИАТРИИ ЛИЦ СТАРШЕ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА</th></tr>
<tr><th>МЕДИЦИНСКИЕ</th><th>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ</th><th>СОЦИАЛЬНЫЕ</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Мониторинг уровня состояния здоровья, физической активности и факторов риска здоровья</td><td>Формирование ценностных ориентаций к физической культуре, физической активности и здоровому образу жизни</td><td rowspan="4">Развитие индустрии физкультурно-оздоровительных и реабилитационных услуг для лиц старшего возраста:

- создание центров гериатрической помощи;

- организация физкультурно-оздоровительных клубов для лиц старшего возраста по месту жительства;

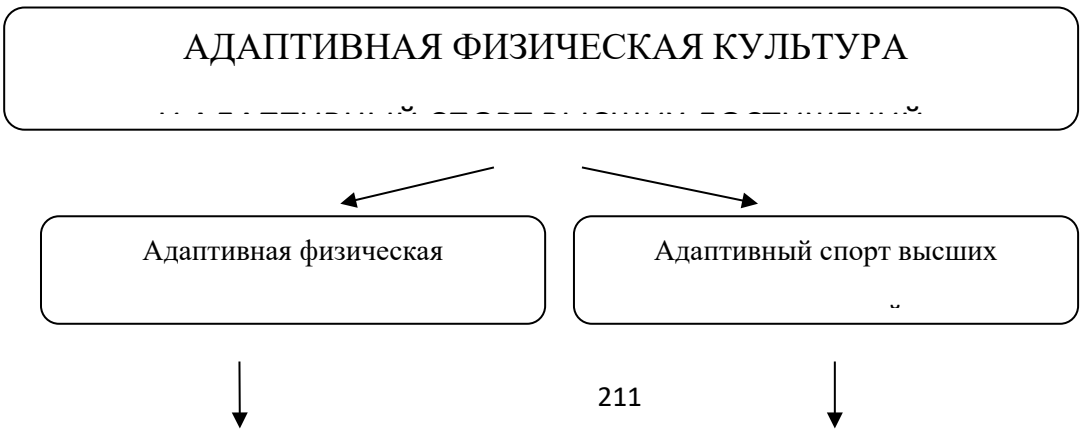
- развитие АФК, паралимпийского спорта и спорта для всех; создание условий для подготовки и сдачи тестовых испытаний по ГТО

- развитие спорта ветеранов</td></tr>
<tr><td>Приобретение ключевых образовательных компетенций по здоровому образу жизни и физической культуре в старшем возрасте</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Оказание своевременной</td><td>Пропаганда и информационное обеспечение</td></tr>
</table>

медицинской помощи	физической активности и здорового образа жизни среди людей старшего возраста	
Развитие системы превентивной гериатрии	Профилактика вредных привычек на основе гериатрических образовательных программ	

Рис. 2. *Модель превенции преждевременного старения лиц старше трудоспособного возраста*

В Рекомендациях ВОЗ по физической активности для сохранения и укрепления здоровья населения, снижения уровня неинфекционных заболеваний, таких как: сердечно-легочные болезни (ишемия, ССЗ, инсульт, гипертензия, обструктивная болезнь легких); болезни обмена веществ (ожирение), заболевание эндокринной системы (сахарный диабет); заболевания костной системы, остеопороз; рак толстой кишки и молочной железы; психические расстройства (депрессия); негативные изменения функционального состояния, предписываются двигательные режимы для трех возрастных групп населения: 5-17 лет; 18-64 года; 65 лет и старше. Так, людям от 65 лет ВОЗ рекомендована физическая активность (ФА) средней интенсивности не менее 150 мин. в неделю или ФА высокой интенсивности не мене 75 мин. в неделю, т.е. ежедневно по 10 мин.



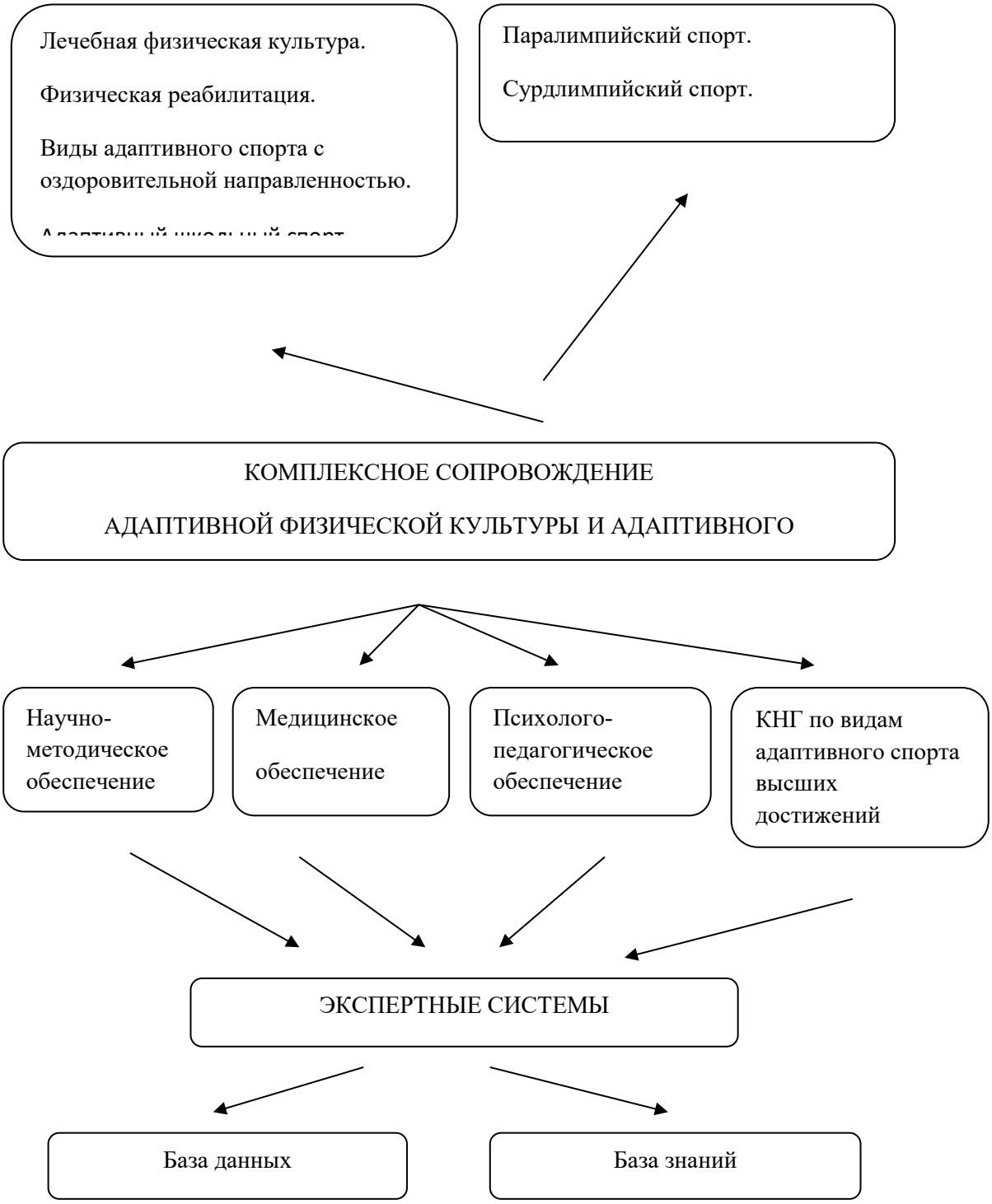


Рис. 3. *Схема комплексного сопровождения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.*

Все занятия физической активностью должны иметь медико-педагогическое сопровождение (рис. 3), которое позволяет исключить отслеживать физическое состояние людей старшего возраста до, во время и

после физической нагрузки, исключить неадекватность физических нагрузок состоянию организма и задачам превентивной гериатрии.

Выводы. Основной стратегической целью развития физической культуры и спорта в Российской Федерации является создание условий для формирования культуры здоровья личности и общества, что позволит обеспечить здоровый образ жизни населения и сохранение здоровья нации.

Литература

1. Азаров, И.И. Санитарно-эпидемиологическая обстановка в Вооружённых силах Российской Федерации / И.И. Азаров, С.С. Бутаков, Б.И. Жолус [др.] // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2017. – 1(57). – С. 147-155.

2. Артеменков, А.А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения / А.А. Артемьев // Здравоохранение Российской Федерации. – 2012. - №12. – С.47-49.

3. Антипов, В.А. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде: монография / В.А. Антипов, С.П. Евсеев, Д.В. Черкашин / под научной ред. канд. пед. наук, доц. Антипова Е.В. – СПб.: СПбНИИФК, 2014. – 262 с.

4. В России на уроках физкультуры за год умерли 211 школьников. - Lenta.ru. - 9 октября 2017 г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://deti.mail.ru/news/v-rossii-na-urokah-fizkultury-za-god-pogiblo-211-s/. – Дата обращения: 8.03.2018.

5. Гильмутдинова И.Д. Проблема алкоголизма среди молодежи / И.Д. Гильмутдинова // NovaInfo. - №39-2. – 2015. – [Электронный ресурс]. – URL: http://novainfo.ru/article/4077. - Дата обращения: 19.06.2016.

6. Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей в Российской Федерации. 2016. – [Электронный ресурс]. – URL:https://soiro.ru/news/2017/12/08/gosudarstvennyy-doklad-o-polozhenii-detey-i-semey-imeyushchih-detey-v-rossiyskoy. - Дата обращения:10.05.2018.

7. Государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на 2015-2020 годы»: Приложение к постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 23.06.2014 № 498. – 167 с.

8. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения / Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Рабочая группа. – 2014. – 182 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fizvosp.ru/assets/media/4d/ca/1458.pdf. - (Дата обращения: 21.06.2016).

9. Ежегодный статистический справочник. 2017: Стат. сб. / Росстат. – М., 2017. – 686 с.

10. Кулакова, Е.В. Заболеваемость детей школьного возраста в условиях крупного города по данным обращаемости / Е.В. Кулакова, Е.С. Богомолова, Т.В. Бадеева, Ю.Г. Кузмичев // Медицинский альманах. – №2(37). – 2015. – С. 74-76.

11. Кучма, В.Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века / В.Р. Кучма, С.Б. Соколова // Монография. – М.: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России. – 2017. – 170 с.

12. Мишарина, С.Н. Состояние ситуативной тревожности в зависимости от психологических особенностей у студентов-заочников факультета физической культуры / С.Н. Мишарина, Р.Н. Гаврилина, Е.В. Антипова // Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации: материалы II Международной заочной науч.-практич. конфер. – Донецк, 24 апреля 2015 г. / под ред. Л.А. Деминской, ДИФКС. – Донецк, 2015. – С. 304-311.

13. Муханов, Ю.В. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. … канд. пед. наук: 13.00.08 / Муханов Ю.В.; [Место защиты: Санкт-Петербургский университет МВД России]. – СПб., 2015. – 25 с.

14. Осокина, Е.С. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура»: Информационно-аналитические материалы / Е.С. Осокина, Т.Н. Ле-ван, А.Б. Зудин [и др.]. – СПб. : НИЦ АРТ, 2016. – 342 с.

15. Отчет о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2014 год. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.minsport.gov.ru/activities/reports/. - Дата обращения: 16.02.2016.

16. Платонова, Т.В. К вопросу формирования принципов здорового образа жизни / Т.В. Платонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - № 4 (29). - 2013. – С. 141-145.

17. Розанова, Л.Ф. Статистический анализ влияния ценностных ориентаций и проблем социального характера на распространенность вредных привычек в молодежной среде / Л.Ф. Розанова, А.Д. Турутина, А.А. Зырянова // Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – Т. 19. - № - 4. - С.155-159.

18. Статистика наркозависимых в России. – [Электронный ресурс]. – URL: http://stranaprotivnarkotikov.ru/statistika-narkozavisimyx-v-rossii/. – Дата обращения: 20.03.2018.

19. Шпаков, А.И. Распространенность, мотивация и отношение молодежи к курению табака и е-сигарет как вызов современному здоровью / А.И. Шпаков, О.В. Павлють, С.Е. Полубинская // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. - № 2. – 2017. – С. 66-73.

20. Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality / A Science Advisory From the American Heart Association. – URL: - http: //circ.ahajournals.org/content/early/2016/08/12/CIR.0000000000000440/ - Date of access: 2016.09.18.

References

1. Azarov, I.I. Sanitarno-ehpidemiologicheskaya obstanovka v Vooruzhyonnyh silah Rossijskoj Federacii / I.I. Azarov, S.S. Butakov, B.I. ZHolus [dr.] // Vestnik Rossij-skoj Voenno-medicinskoj akademii. – 2017. – 1(57). – S. 147-155.

2. Artemenkov, A.A. Dinamika zabolevaemosti studentov v processe obucheniya / A.A. Artem'ev // Zdravoohranenie Rossijskoj Federacii. – 2012. - №12. – S.47-49.

3. Antipov, V.A. Pervichnaya profilaktika rasprostraneniya narkotizma i narko-manii v molodezhnoj srede: monografiya / V.A. Antipov, S.P. Evseev, D.V. CHerkashin / pod nauchnoj red. kand. ped. nauk, doc. Antipova E.V. – SPb.: SPbNIIFK, 2014. – 262 s.

4. V Rossii na urokah fizkul'tury za god umerli 211 shkol'nikov. - Lenta.ru. - 9 oktyabrya 2017 g. – [EHlektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: https://deti.mail.ru/news/v-rossii-na-urokah-fizkultury-za-god-pogiblo-211-s/. – Data obrashcheniya: 8.03.2018.

5. Gil'mutdinova I.D. Problema alkogolizma sredi molodezhi / I.D. Gil'mutdi-nova // NovaInfo. - №39-2. – 2015. – [EHlektronnyj resurs]. – URL: http://novainfo.ru/article/4077. - Data obrashcheniya: 19.06.2016.

6. Gosudarstvennyj doklad o polozhenii detej i semej, imeyushchih detej v Rossij-skoj Federacii. 2016. – [EHlektronnyj resurs]. – URL:https://soiro.ru/news/2017/12/08/gosudarstvennyy-doklad-o-polozhenii-detey-i-semey-imeyushchih-detey-v-rossiyskoy. - Data obrashcheniya:10.05.2018.

7. Gosudarstvennaya programma Sankt-Peterburga «Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v Sankt-Peterburge na 2015-2020 gody»: Prilozhenie k postanovleniyu Pravi-tel'stva Sankt-Peterburga ot 23.06.2014 № 498. – 167 s.

8. Doklad o razvitii massovogo sporta i fizicheskogo vospitaniya naseleniya / So-vet pri Prezidente Rossijskoj Federacii po razvitiyu fizicheskoj kul'tury i sporta. Rabochaya gruppa. – 2014. – 182 s. – [EHlektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: http://fizvosp.ru/assets/media/4d/ca/1458.pdf. - (Data obrashcheniya: 21.06.2016).

9. Ezhegodnyj statisticheskij spravochnik. 2017: Stat. sb. / Rosstat. – M., 2017. – 686 s.

10. Kulakova, E.V. Zabolevaemost' detej shkol'nogo vozrasta v usloviyah krupnogo goroda po dannym obrashchaemosti / E.V. Kulakova, E.S. Bogomolova, T.V. Badeeva, YU.G. Kuzmichev // Medicinskij al'manah. – №2(37). – 2015. – S. 74-76.

11. Kuchma, V.R. Povedencheskie riski, opasnye dlya zdorov'ya shkol'nikov XXI veka / V.R. Kuchma, S.B. Sokolova // Monografiya. – M.: FGAU «NMIC zdorov'ya detej» Minzdra-va Rossii. – 2017. – 170 s.

12. Misharina, S.N. Sostoyanie situativnoj trevozhnosti v zavisimosti ot psihologicheskih osobennostej u studentov-zaochnikov fakul'teta fizicheskoj kul'tury / S.N. Misharina, R.N. Gavrilina, E.V. Antipova // Sovremennye problemy sporta, fizicheskoj kul'tury i fizicheskoj reabilitacii: materialy II Mezhdunarodnoj zaochnoj nauch.-praktich. konfer. – Doneck, 24 aprelya 2015 g. / pod red. L.A. Deminskoj, DIFKS. – Do-neck, 2015. – S. 304-311.

13. Muhanov, YU.V. Formirovanie potrebnosti v fizicheskom samosovershenstvo-vanii u kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii: avtoref. … kand. ped. na-uk: 13.00.08 / Muhanov YU.V.; [Mesto zashchity: Sankt-Peterburgskij universitet MVD Rossii]. – SPb., 2015. – 25 s.

14. Osokina, E.S. Rezul'taty Vserossijskogo sociologicheskogo issledovaniya vo-vlechennosti obuchayushchihsya v zanyatiya po predmetu (discipline) «Fizicheskaya kul'tura»: Informacionno-analiticheskie materialy / E.S. Osokina, T.N. Le-van, A.B. Zudin [i dr.]. – SPb. : NIC ART, 2016. – 342 s.

15. Otchet o hode realizacii gosudarstvennoj programmy Rossijskoj Federacii «Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta» za 2014 god. – [EHlektronnyj resurs]. – URL: http://www.minsport.gov.ru/activities/reports/. - Data obrashcheniya: 16.02.2016.

16. Platonova, T.V. K voprosu formirovaniya principov zdorovogo obraza zhizni / T.V. Platonova // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizi-cheskoj kul'tury i sporta. - № 4 (29). - 2013. – S. 141-145.

17. Rozanova, L.F. Statisticheskij analiz vliyaniya cennostnyh orientacij i problem social'nogo haraktera na rasprostranennost' vrednyh privychek v molodezhnoj srede / L.F. Rozanova, A.D. Turutina, A.A. Zyryanova // Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke. – 2017. – T. 19. - № - 4. - S.155-159.

18. Statistika narkozavisimyh v Rossii. – [EHlektronnyj resurs]. – URL: http://stranaprotivnarkotikov.ru/statistika-narkozavisimyx-v-rossii/. – Data obrashcheniya: 20.03.2018.

19. SHpakov, A.I. Rasprostranennost', motivaciya i otnoshenie molodezhi k kure-niyu tabaka i e-sigaret kak vyzov sovremennomu zdorov'yu / A.I. SHpakov, O.V. Pavlyut', S.E. Polubinskaya // Voprosy organizacii i informatizacii zdravoohraneniya. - № 2. – 2017. – S. 66-73.

20. Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality / A Science Advisory From the American Heart Association. – URL: - http: //circ.ahajournals.org/content/early/2016/08/12/CIR.0000000000000440/ - Date of access: 2016.09.18.

УДК 796.01

РАЗВИТИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дадашева А.М.
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация

DEVELOPMENT OF MORAL AND STRONG-WILLED QUALITIES IN ADOLESCENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Dadasheva A.M.
State Social and Humanitarian University,
Kolomna, Russian Federation.

Аннотация. Многолетние научные исследования доказывают, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности. В статье рассказывается о развитии морально-волевых качеств у подростков на уроках физической культуры в школе. Этот предмет играет большую роль в гармоническом развитии личности. Физическая культура является одним из главных предметов в школе, на которых развиваются морально-волевые качества у детей. Развития этих качеств происходит путем использования средств физической культуры. Разнообразные физические упражнения не только совершенствуют физическую подготовку учащихся, но и воспитывают эмоционально-волевую сферу.

Морально-волевые качества личности: дисциплинированность, смелость, инициативность, упорство, нравственность, мужество, решительность, смелость , терпеливость, самообладание, выдержка, готовность к преодолению больших объективных трудностей и препятствий. Для того чтобы закалить свою волю, необходимо повседневно бороться с разбросанностью, безалаберностью в труде и быту. Одним из существенных условий закалки воли подростка являются систематические занятия спортом. В силу высокого уровня развития мыслительных процессов у старшеклассников ярко выражено стремление к самосовершенствованию и самопознанию, сознательному обучению и тренировке. Подростковый возраст подходит для развития этих качеств потому, что в этом возрасте проявляется высокая волевая активность, настойчивость в достижении поставленной цели. Их формирование происходит в определенной последовательности. Вначале развиваются основные динамические двигательные качества, а затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки. Развитие морально-волевых качеств происходит систематически. Оно

начинается с преодоления незначительных трудностей и постепенно, со временем, переходит в решение более сложных задач, требующих больших волевых усилий.

Abstrakt. Long-term scientific studies prove that practicing physical culture and sports have a positive effect on almost all functions and systems of the body, are a powerful means of preventing diseases, and contribute to the formation of moral-volitional and civic personality traits. The article describes the development of moral and volitional qualities in adolescents in physical education classes at school. This subject plays an important role in the harmonic development of personality. Physical culture is one of the main subjects in the school, which develop moral and volitional qualities in children. The development of these qualities occurs through the use of physical culture. A variety of physical exercises not only improve the physical training of students, but also educate the emotional-volitional sphere.

Moral-volitional qualities of an individual: discipline, courage, initiative, perseverance, morality, courage, determination, courage, patience, self-control, endurance, readiness to overcome great objective difficulties and obstacles. In order to temper one's will, it is necessary to struggle daily with scatteredness and disorder in work and life. One of the essential conditions for the quenching of the will of a teenager is systematic exercise. Due to the high level of development of thinking processes among high school students, there is a pronounced desire for self-improvement and self-knowledge, conscious learning and training. Adolescence is suitable for the development of these qualities because at this age high volitional activity, perseverance in achieving the goal is manifested. Their formation occurs in a certain sequence. Initially develop the main dynamic motor qualities, and then they develop qualities related to the ability to withstand large and long-lasting loads. The development of moral and volitional qualities occurs systematically. It begins with the overcoming of minor difficulties and gradually, over time, turns into the solution of more complex tasks that require great willpower.

Ключевые слова*: морально-волевые качества, физическая культура, особенности.*

Key words: *moral-willed qualities, physical culture, features.*

Введение. Одна из главных задач, решаемых в процессе занятий физической культурой — формирование личности школьника. Физическую культура рассматривается, как один из способов для создания условий, способствующих формированию личностных качеств интеллектуальной, морально-волевой, эмоциональной сферы школьников. Эффективность выполнения данной задачи во многом зависит от точных знаний о возрастных, половых и индивидуальных особенностях их развития

у учащихся.Физическая культура и спорт являются эффективными средствами воспитания физически и духовно здорового молодого поколения. Многолетние научные исследования доказывают, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности.

Основная часть. Под морально-волевыми качествами личности следует понимать совокупность интеллектуального (знания, представления), эмоционального (чувства), волевого (навыки, привычки) и мотивационного (мотивы) компонентов. Одним из наиболее эффективных путей формирования морально-волевых качеств является использование средств физического воспитания. К данному выводу можно прийти, вследствие наблюдающихся проблем среди подростков:

–слабое физическое развитие подростков;

– отсутствие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;

– отсутствие у юношей физической и психологической выносливости;

– отсутствие культа здорового образа жизни.

Мощный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта дает возможность в формировании морально-волевых качеств подростков и гармонично развитой личности. Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его здоровья. Физические упражнения на организм подростка оказывают:

а) психологическое влияние

б) физическое влияние.

Занятия физической культурой укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами они положительно содействуют на все системы и органы тела человека. Разнообразные физические упражнения не только совершенствуют физическую подготовку учащихся, но и воспитывают эмоционально-волевую сферу.

Исследование роли занятий спортом показывает, что они совершенствуют у школьников цели и мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей. При занятиях спортом подростков формируются такие нравственные качества как ответственность за свои поступки и поведение своих товарищей, глубокая заинтересованность в

общем успехе, сила воли, стремление к достижению высоких результатов. Наряду с этим занятия спортом позволяют школьникам развивать у себя быстроту, ловкость, силу, упорство. Для реализации этих целей педагогу-тренеру необходимо приложить немало усилий, направленных на развитие у юных спортсменов способности к постановке жизненно важных целей, умение соотносить их с нравственными ценностями общества, принимать осознанные этические решения, проявлять морально-волевую готовность к преодолению трудностей. Важно, чтобы каждый ученик осознал необходимость физической подготовки, стремился овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. В задачи общей физической подготовки входит содействие укреплению здоровья и гармоничному развитию и совершенствованию жизненно важных двигательных навыков.

В 13–15 лет у учащихся заканчивается формирование познавательной сферы. У ребят повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. В силу высокого уровня развития мыслительных процессов у старшеклассников ярко выражено стремление к самосовершенствованию и самопознанию, сознательному обучению и тренировке. В этом возрасте проявляется достаточно высокая волевая активность, проявляется настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у подростка. Вначале развиваются в основном динамические физические качества. Это - сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черед формирования более сложных и тонких волевых качеств, таких, например, как концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность. Занятия физической культурой с подростками имеют существенные особенности. Они характеризуются:

- акцентом на закрепление и совершенствование основных двигательных качеств, на подготовку к сдаче нормативных требований учебной программы;
- использованием нестандартных условий при обучении навыкам и умениям, совершенствованием их, включением упражнений, требующих принятия

решений в сложных и неожиданных ситуациях (различного вида прыжки, коллективные игры);
- разнообразием занятий на местности, с различными помехами и дефицитом времени, при максимальных физических и психологических нагрузках (марш-броски, работа с отягощением, кувырки через препятствия);

- тренировкой на развитие силовых, скоростно-силовых возможностей и разного вида выносливости;

- тренировкой в выполнении двигательных действий на координацию движений после больших физических нагрузок, быстроты перестроения и согласования двигательных действий (после продолжительного бега - метание в цель).

Применение комплекса физических упражнений решает следующие задачи:
- сохранение и укрепление физического здоровья школьников;
- развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спецификой северного региона;

- формирование у подростков необходимых личностных качеств, самооценки, выдержки, уверенности, самообладания;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции, так необходимых в специфических региональных условиях;

- развитие личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условие совершенствования эмоционально-волевой сферы учащихся.

Для того чтобы закалить свою волю, необходимо повседневно бороться с разбросанностью, безалаберностью в труде и быту. Одним из существенных условий закалки воли подростка являются систематические занятия спортом. Преодоление трудностей при занятиях физической культурой является подлинной тренировкой не только мышц подростка, но и его морально-волевых качеств. Приемы воспитания воли могут быть весьма разнообразными, но все они включают соблюдение следующих условий. Начинать воспитание воли следует с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, человек тренирует и закаляет свою волю. Для успешного развития морально-волевых качеств в процессе физического воспитания необходимо:

1. Наметить при выполнении физических упражнений систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого умения.

2. Предусмотреть благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей.
3.Установить обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности .

4. Пополнить свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи.

Выводы: Таким образом, проанализировав весь вышеизложенный материал, можно сделать следующие выводы: 1.Физическая культура играет большую роль в развитии морально-волевых качеств подростка. 2.Формировние качеств личности у подростков происходит в определенной последовательности: сначала формируются динамические двигательные качества, затем волевые. 3. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, человек тренирует и закаляет свою волю.

Литература

1. Аплетаев М.Н. Система воспитания личности в процессе обучения. – ОмГПУ, 1998.
2. Брихцин М. Воля и волевые качества // Психология личности в социалистическом обществе. – М.,– №4. 1999.
3. Виноградова Н.Д. Морально-волевые качества личности. – М., 1997.
4. Высоцкий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. - Челябинск, 1979.
5. Зимин П. П. Воля и ее воспитание у подростков. Ташкент, 1985.
6. Марьенко И. О. Основы процесса нравственного воспитания школьников. - М.: Просвещение, 1980. - 182 с.
7. Пуни А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. М., 1973.
8. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. - М.: ФиС, 1978. - 232 с.

References

1. Apletayev M.N. Sistema vospitaniya lichnosti v protsesse obucheniya (The system of education of the individual in the learning process) – Omsk: OmGPU,1998.

2. Brikhtsin M. Volya i volevyye kachestva (Volya and volitional qualities) // Psikhologiya lichnosti v sotsialisticheskom obshchestve.–M.,–№4. 1999.

3. Vinogradova N.D. Moral'no-volevyye kachestva lichnosti (Moral-volitional qualities of the individual). – M., 1997.

4. Vysotskiy A. I. Volevaya aktivnost' shkol'nikov i metody yeye izucheniya (Volitional activity of schoolchildren and methods for studying it). - Chelyabinsk, 1979.

5. Zimin P. P. Volya i yeye vospitaniye u podrostkov (Will and its upbringing in adolescents). - Tashkent, 1985.

6. Mar'yenko I. O. Osnovy protsessa nravstvennogo vospitaniya shkol'nikov (Basics of the process of moral education of schoolchildren). - M.: Prosveshcheniye, 1980. - 182 s.

7. Puni A. TS. Nekotoryye voprosy teorii voli i volevaya podgotovka v sporte (Some questions of the theory of will and volitional training in sports) // Psikhologiya i sovremennyy sport. M., 1973.

8. Ter-Ovanesyan A. A. Pedagogicheskiye osnovy fizicheskogo vospitaniya (Pedagogical foundations of physical education). - M.: FiS, 1978. - 232 s.

УДК/UDK 37.037 (075.8)

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ – СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Купчинов Р.И. - Доктор педагогических наук, профессор
УО Минский государственный лингвистический университет
Г. Минск, Республика Беларусь

FORMATION OF GOOD HEALTH – FILD OF ACTIVITY PSICHOFIZICAL ADUCATION

Kupchinov R.I. . - Dr. Hab., Professor
Minsk State Linguistic University
Minsk, Republic of Belarus
E-mail: r.kupchinov@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы формирования полноценного здоровья, включающие основные компоненты: работоспособность, адаптацию, восстановление для жизнедеятельности человека. Показана роль психофизического образования как главного компонента полноценного здоровья.

Abstrakt. The questions of formation of high-grade health are considered in this article , including the main components: working capacity, adaptation, recovery for human life activity. The role of psychophysical education as the main component of high-grade health is shown.

Ключевые слова: *полноценное здоровье, психофизическое образование, педагогическая деятельность, системная ошибка*

Keywords. *High-grade health, psychophysical education, pedagogical activity, system error.*

Введение: Опросы различных возрастно-половых групп и специалистов работающих в различных сферах человеческой деятельности в 80-82 % случаях, считают, что основной целью так называемой «Физической культуры» является подготовка спортсменов, а занятия физическим воспитанием подрастающего поколения направлены для подготовку и отбору спортивных резервов. Среди специалистов с высшим специальным физкультурным образованиям таких взглядов придерживаются 65-67 % опрашиваемых. В их число, прежде всего, входят тренеры по видам спорта, руководители и работники министерств, комитетов, ведомств по физической культуре и спорту, а также относительно большая группа учителей и преподавателей физического воспитания, чей труд оценивается по результатам выступления команд на соревнованиях различного

уровня. Такие взгляды на физическую культуру формируют и лозунги «Спортсменом можешь ты не быть, спортивным быть обязан», «От значка ГТО к олимпийской медали» и т.п.

В апреле этого года исполнилось 99 лет, как было узаконено понятие «Физическая культура», которое в настоящее время считается системной ошибкой/

Исторически сложилось так, что после революции 1917 года многие преобразования в стране проходили под лозунгом «Мы старый мир до основания разрушим…». Этот лозунг и другие позволяют предположить, что название 1-го Всероссийского съезда «Физическая культура, спорт и подготовка допризывной молодежи», проведенного в апреле 1919 года, узаконило понятие «Физическая культура и спорт».

На современном уровне развитии научных знаний понятие «Физическая культура» является системной ошибкой. Принципиальная особенность системной ошибки заключается в том, что, не устранив ее, нельзя рассчитывать на улучшение результатов работы всей системы в целом.

Физическая культура, как и любая другая культура, является результатом воспитания и обучения. Вопрос есть ли физическая культура и что это такое. Культура общества складывается с культуры личности. Физическая культура личности заключает в наличии собственной для каждого человека индивидуальной научно обоснованной системы организованной двигательной подготовки, с учетом возраста, пола и уровня психофизического состояния.

Сегодня пришло время восстановить историческую справедливость

Основополагающие положения теории и методики организованной двигательной подготовки человека разработаны выдающимся представителем русскоязычной науки, известным врачом, анатомом, выдающимся педагогом П.Ф.Лесгафтом [1]. Обобщив мировой опыт, он в конце 19 века опубликовал работы, отражающие основы учения о физическом воспитании и подготовке кадров: "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста" в 2-х частях (1888, ч. . 1-я; 1901, ч. 2) и "О физическом образовании в профессиональной школе" ("Труды Комиссии по техническому образованию 1889-1890", СПб., 1891). В свете современных знаний о деятельности человека в двадцать первом веке следует говорить о психофизическом образовании.

Психофизическое образование – составная часть общей жизнедеятельности человека и общества, одна из сфер биологосоциальной деятельности, являющаяся фундаментом духовного и умственного развития человека, направленная на формирование полноценного здоровья (психофизическое состояние), развитие двигательной подготовленности

человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики.

Цель исследования. Анализ состояния вопроса деятельности организованной двигательной подготовки человека (психофизического образования) направленного на полноценное здоровье.

Результаты исследования. Сегодня в сфере человеческой деятельности установившимися (принятыми) понятиями являются: физическая культура и спорт, физическое воспитание. При этом большая группа авторов [2, 3, 4] отмечается, что понятие «физическая культура» главенствующее и наиболее объемное. Остальные понятия выражают различные стороны физической культуры как массового, сложного по структуре и многообразного по форме социального явления, а также различные стороны этого явления.

Физическая культура в учреждениях общего базового и среднего образования приравнена таким общеобразовательным предметам – литературе, истории, математике и т.д. В высшем образовании физическая культура отнесена к дисциплинам социально-гуманитарного цикла, на что указывает образовательный стандарт высшего образования первой ступени. Такой подход определяет отношение общества, организаторов учреждений образования и здравоохранения к физической культуре как другим предметам, прежде всего к гуманитарным, в структуре национальной системы образования. В таком подходе к физической культуре и кроется одна из основных системных ошибок, понимания роли этого явления для полноценной жизнедеятельности человека и общества в целом.

Воспитание как процесс относится к педагогической деятельности, основу которой составляет передача взрослыми жизненного опыта и знаний, умений и навыков предыдущих поколений, последующим – детям.

Термин педагогика во всех основных толковых словарях русского языка (В.И. Даль, С.И. Ожегова, 4-х томный словарь русского языка и т.д.) определяется как наука о воспитании и обучении. Воспитание – планомерное воздействие на развитие (в первую очередь психофизического состояния) образа мыслей, чувства и поведения.

Основными понятиями и категориями педагогики на современном этапе развития педагогической деятельности являются воспитание, обучение, образование, педагогический процесс. Всесторонний анализ с использованием современных научных знаний теории систем и управления, ситуационного и функционального подходов к проблеме педагогической деятельности дает достаточно оснований считать, что воспитание, психофизическое развитие и обучение – три относительно самостоятельных, хотя и взаимосвязанных процесса.

Первый из них – воспитание — связан с развитием ребенка как целостной личности с ее самопознанием, самосовершенствованием, самореализацией, т.е. фактически с бесконечностью, ибо развивающуюся личность нельзя ограничивать какими бы то ни было временными рамками.

Второй – психофизическое развитие, направленное на формирование полноценного здоровья, которое является фундаментом духовного и умственного развития человека.

Третий – обучение – связан с конечным кругом тех необходимых для жизни знаний, учений (умений) и навыков, которыми предстоит вооружить занимающихся в основном за время непрерывного образования.

Воспитание имеет приоритет перед образованием. Создает человека личностью – воспитание!

Под образованием принято понимать процесс овладения системой знаний, умений, выработанных человечеством; формирование на этой основе целостного мировоззрения, познавательных способностей, сознания и поведения, целенаправленную деятельность, с приобщением человека через воспитание к знаниям и культуре.

Большинство авторов 70-80 годов прошлого века [2, 3 5] рассматривали физическую культуру, спорт, физическое воспитание как различные сферы деятельности человека. Например, «Комитет по физической культуре и спорту», "Кафедра физического воспитания и спорта", журнал "Физкультура и спорт" и т.д.

В настоящее время насчитывается до десятка видов физических культур, число которых с каждым годом возрастает. С начала тридцатых годов XX в, кроме основного понятия физическая культура, вводится параллельное понятие «лечебная физическая культура». Лечебная физическая культура (ЛФК) определяется как метод, использующий средства физической культуры с лечебно профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

В дальнейшем расширяется число видов физической культуры: базовая, прикладная, оздоровительная, гигиеническая, производственная, рекреативная, реабилитационная, адаптивная и т.д. Авторы, выделяющие новые соподчиненные понятия физической культуры, обращают внимание на то, что классификация видов физической культуры имеет большое значение, которое помогает осмыслить возможности, представленные различными ее видами, для решения задач физической культуры в практической деятельности.

Анализ публикаций в средствах массовой информации и высказывания различных специалистов по педагогическим вопросам отмечает, что перестройка и расслоение общества в последнее десятилетие привели к всеобщему

разрушению морали. Думается, прежде всего, надо перестать паниковать по этому поводу. Мораль автономна. Она не зависит от политики, власти, идеологической моды, ибо она сама по себе идеология. Ее нельзя отменить или заменить. Другое дело научить людей умению следовать высоким моральным принципам. Это уже воспитание. И тут лучше начинать с воспитания нравственных вечных ценностей, имеющих общечеловеческое значение

К сожалению, сегодня мы, специалисты педагогической сферы, в своем большинстве не можем или не желаем понять те изменения, которые произошли в психофизическом состоянии подрастающего поколения, мы вспоминаем прошлое, привычное, не желая считаться с тем, что вчера это вчера, а сегодня новые реалии, приравнять прошедшее к настоящему и тем более к будущему невозможно, сколько ни старайся. Изучение настоящего, сравнение с прошлым и прогнозирование будущего это та основа, на которой должно строиться современное воспитание.

Коренные качественные изменения, происходящие в социально-экономической жизни общества, выдвигают новые требования к формированию активной жизненной позиции подрастающего поколения. Ориентация воспитывающей деятельности на личность меняет многие воспитательные методики, выдвигаются на первый план диалоговые методы и метод педагогических ситуаций, то есть не лобовые, а косвенные, опосредованные способы воспитательного воздействия.

Но главное в том, что воспитание успешно, если оно системно. Значит, создание гуманистической системы физического образования — наиболее эффективный и верный путь в воспитании психофизически духовно здорового подрастающего поколения. Это и должно стать предметом главной педагогической заботы на современном этапе развития общества.

Формирование здоровья (психофизического состояния) – интегральная наука о закономерностях управления полноценным здоровьем человека, в возрастном аспекте направлено на оптимальное психофизическое развитие растущего организма (от рождения до 18-19 лет), воспитание резервных возможностей организма (от 19-20 до 28-30 лет), поддержания высокого индивидуального уровня жизнедеятельности (от 30 до 60 лет), сопротивление старению (от 60 лет и старше), (психофизического состояния обучение противостоянию факторам риска для здоровья.

Психофизическое состояние – это объективная комплексная оценка здоровья человека, которая включает следующие основные показатели:- функциональную подготовленность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- функционирования организма (работоспособность, адаптация, восстановление);

- физическое развитие - измеряемые телесные признаки (в частности, линейные и объемные размеры тела);

- уровень развития двигательных способностей (выносливости, силовых, скоростных, гибкости, координационных);

- психологических особенностей личности (темперамент, характер, воля, чувства, эмоции, воображение, способности);

- состояние нервно-мышечного аппарата (сила и тонус отдельных мышечных групп, соотношение быстрых, медленных промежуточных волокон в мышцах);

-состояние здоровья - определяется по отсутствию или наличию отклонения в органах и системах организма от норм и их тяжесть.

Значимость уровня психофизического состояния рассматривается, во-первых, как фактор высокой жизнедеятельности человека, во-вторых, как фактор подготовленности для достижения выдающихся результатов в соревновательной деятельности - победы и завоевание медалей на олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы.

Двигательная подготовка направлена на воспитание организованной мышечной деятельности человека, которая регулируется многочисленными морфологическими и функциональными системами организма под контролем центральной нервной системы.

Теория систем требует рассматривать изучаемый предмет, явление, процесс как единое сложное целое, состоящее из отдельных взаимосвязанных частей (подсистем, компонентов, элементов у разных авторов) имеющих определенный взаимоподчиненный порядок, который является структурой данного предмета, процесса.

Категория "система" (от греч. "systema" – целое, составленное из частей, соединение) широко и активно была введена в научный оборот в связи с развитием кибернетики. В настоящее время идет медленное исправление ошибки в направлении использования теории систем и теории управления в сфере психофизического образования. Под системой ныне понимается совокупность объектов, взаимодействие которых вызывает появление новых, интегративных качеств, не свойственных отдельно взятым, образующим систему компонентам. Связь между компонентами системы настолько тесна, существенна, что изменение одного из них вызывает изменение других, а нередко и системы в целом. Наличие столь тесного взаимодействия, органичной связи компонентов и служит основанием того, что во взаимодействии со средой система всегда выступает как нечто единое,

обладающее качественной определенностью. Система это такое образование, в котором внутренние связи компонентов между собой преобладают над внешними воздействиями на них. В мире существует великое множество систем, классифицировать которые можно по разным основаниям.

Ф. Энгельс в своем труде «Анти-Дюринг» писал о создании законченных и неизменных систем. «Если бы в какой-нибудь момент развития человечества была построена окончательно завершенная система всех мировых связей, как физических, так и духовных и исторических, то тем самым область человеческого познания была бы завершена, и дальше историческое развитие прервалось бы с того момента, как общество было бы устроено в соответствии с этой системой, а это было бы абсурдом, что люди стоят перед противоречием: с одной стороны, перед ними задача — познать исчерпывающим образом систему мира в ее совокупной связи, а с другой стороны, их собственная природа, как и природа мировой системы, не позволяет им когда-либо полностью разрешить эту задачу. Но это противоречие не только лежит в природе обоих факторов, мира и людей, оно является также главным рычагом всего умственного в прогрессивном развитии человечества — совершенно так, как, например, известные математические задачи находят свое решение в бесконечном ряде или непрерывной дроби. Фактически каждое мысленное отображение мировой системы остается ограниченным, объективно — историческими условиями, субъективно — физическими и духовными особенностями его автора.

Ясно, что мир представляет собой единую систему, связанное целое, но познание этой системы предполагает познание всей природы и истории, чего люди никогда не достигают. Поэтому тот, кто строит системы, вынужден заполнять бесчисленное множество пробелов собственными измышлениями, то есть иррационально фантазировать, заниматься идеологизированием».

Система — физического образования представляет собой определяющую систему для реализации главной своей функции — формирования здоровья, воспитания личности, развития двигательных способностей человека.

Основными системообразующими факторами для представления физического образования как единой системы является организованная двигательная деятельность человека в форме средств — физическое упражнение и соревновательная деятельность.

Подход к системе с использованием основного системообразующего фактора также рассматривается во многих отраслях человеческой деятельности в экономике, производстве, где совокупность средств и предметов труда используется человеком в процессе производства материальных благ. Средства производства составляют ведущий (объединяющий) фактор производительных

сил, включая технологию производства, образуют материально-техническую базу общества.

Несмотря на общепринятые подходы к системообразующим факторам в различных сферах человеческой деятельности, в сфере «физической культуры» противники единой системы доказывают, что системообразующим фактором должна являться результативность двигательной деятельности. Рассматривая эти возражения можно отметить, что результативным системообразующим фактором в сфере физического образования является уровень психофизического состояния.

Теория и педагогическая практика дают основание считать, что система психофизического образования связана с организацией шести взаимосвязанных подсистем (компонентов): физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, подготовительно-профилактическая подготовка, малые формы занятий физическими упражнениями (активный отдых), самостоятельные индивидуальные, групповые и семейные занятия. Компоненты системы физического образования отличаются по целям, задачам, направлениям, подходам к организации учебно-тренировочного процесса и прогнозируемой его результативностью. Каждая подсистема, находясь во взаимосвязи с остальными подсистемами, может описываться как самостоятельная система. Все системы, находясь во взаимосвязи, имеют определенный «статус», то есть они могут исполнять роль управляющей системы или управляемой, функционировать как субъект и объект с помощью прямых и обратных связей.

Специфические функции психофизического образования заключаются, прежде всего, в его воздействии на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, двигательной деятельности и окружающей среды. Они позволяют удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе психофизическое состояние и развитие организма, обеспечивать психофизическую дееспособность, необходимую в жизни.

Важнейшей функцией психофизического образования является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизнедеятельности психофизической дееспособности т.е. полноценного здоровья.

Эффективность воспитания и обучения подрастающего поколения во многом зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и оптимального развития и формирования организма человека.

Сопоставление определений сущности здоровья, которых, по мнению различных авторов, в наличии более двухсот, в общем, сводится к тому, что «здоровым может считаться человек, у которого отсутствуют болезни в физическом теле и сознании, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде».

До настоящего времени многими авторами [3, 5, 6] организованная двигательная активность рассматривается как сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях психофизического совершенствования человека. Подходы к оценке только с позиций философии, культурологи и социологии являются на современном этапе достижений научных знаний ошибочными. Это связано с тем, что психофизическое состояние здоровья человека обеспечивается организованной двигательной деятельностью – в первую очередь тренировкой, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением правильно выбрать время и вид культурного досуга, исключением из жизни пагубных пристрастий. Большинство этих показателей обеспечивает физическое образование и это позволяет утверждать, что оно является – главным компонентом полноценного здоровья.

Современный человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов: неудовлетворительное состояние окружающей среды, повышение требований к уровню профессиональной деятельности, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек (употребление табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ), изменение направления социально-экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности. Все вышеперечисленные факторы привели к снижению позиции здоровья в общей структуре ценностей личности.

Необходимо повысить осведомленность о факторах риска настолько, чтобы люди сами задумались об охране собственного здоровья и здоровья своих близких. В стратегию изменения поведения следует включить формирование личных навыков, создание благоприятной среды, активизацию общественных действий, выработку политики общественного здравоохранения.

Поведение человека в отношении к своему здоровью опосредует влияние остальных факторов: при одинаковых экологических, социально-экономических, бытовых и прочих условиях жизни, при одинаковой

наследственной предрасположенности люди, даже проживающие в одной семье (например, братья и сестры), чаще всего имеют разное здоровье. И это определяется различиями самосохранительного поведения, наличием или отсутствием вредных привычек, разным уровнем информированности и грамотности относительно рисков в сфере здоровья и степени активности его поддержания.

Как показывают многочисленные наблюдения и исследования талантливые дети (а они все талантливые, как отмечал А.С. Макаренко [7], во взрослой жизни не добиваются значимых успехов. Основной причиной такого положения, в основном, являются четыре фактора. Первый из них – отсутствие полноценного здоровья. Второй – низкий уровень воспитанности, выражающийся в несоблюдении основного правила делать то, что надо, а не то, что хочется. Третий – не умение организовывать свой распорядок дня и в целом образ жизни. Четвертый фактор – увлечение пагубными пристрастиями (лекарства, табакокурение, спиртные напитки, наркотики). Чтобы добиться успехов в жизни человек должен много трудиться на высоком уровне работоспособности. Об этом говорил И. Гете: «Талант это один процент задатков и 99% пота (труда)»

Однако как не парадоксально, в учебных пособиях по педагогике, в книгах о воспитании подрастающего поколения редко упоминания и пишется о важности стимулирования здорового образа жизни для нормальной организации воспитательного процесса.

Даже в разделе о физическом воспитании задачи обучения двигательным действиям и тренингу превалируют над задачами обучения. О воспитании здорового образа жизни, если и написано, то немного, вскользь, и то казенными словами. Воспитание должно быть нацелено на развитие мотивации мышления, связанного с жизнедеятельностью человека, его образом жизни, с использованием психолого-педагогических методов. В.А.Сухомлинский писал, что его всегда удивляло, что физическое воспитание детей в теории и на практике отрывается от задач духовного становления личности. Этот разрыв недопустим. Физическое напряжение всегда должно затрагивать духовную сферу и пробуждать отношение личности к силе собственного духа – лишь при таком условии человек обретает способность воспринимать себя.

Рассматривая психофизическое образование в виде педагогического процесса, всегда подразумевается то, что этот процесс в основном отражает закономерности тренировочной (тренинг [англ. training] специальный тренировочный режим) деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и возможностей, обусловливающих

психофизическую дееспособность человека. Это и отличает физическое образование от других видов педагогической системы воспитания и общеобразовательных предметов, а ее содержательная сторона предоставляет большие возможности для воспитания социальных качеств личности, в том числе трудолюбия, силы воли и характера, связанных с преодолением болевых ощущений, застенчивости, страха, самоотверженности, дисциплинированности.

До настоящего времени в большинстве медицинской, особенно популярной медицинской литературе, в физической культуре и педагогике приводится определение здоровья, которое было дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. «Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое, и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и дефектов». Однако за 60 с лишним лет, ни одному государству мира пока не удалось добиться социального благополучия. Поэтому еще в 1965 г. представители ВОЗ (180 государств) приняли уточненное определение понятия здоровья: «Здоровье – состояние человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Здоровье с позиций врача есть отсутствие отклонений от нормы или наличие незначительных отклонений. Именно такое состояние обеспечивает жизнедеятельность человека. Понимание здоровья при отсутствии болезней или наличие незначительных отклонений рассматривается как здоровье вообще или его общий фундамент.

Для полноценной психофизической, духовной и нравственной жизнедеятельности человека такого здоровья недостаточно [8]. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности – функционированием организма на «высшем уровне», адаптационных возможностей к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способность к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент – физическое образование.

Полноценное здоровье – психофизическое состояние человека, позволяющее организму функционировать на высшем уровне независимо от обстоятельств и окружающей среды.

Ряд авторов предлагает оценивать целостное здоровье как комплекс составляющих соматическое, физическое, психическое, нравственное, сексуальное.

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Его основу составляет биологическая программа индивидуального развития человека, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими, а различных этапах онтогенеза.

Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом развития человека (формирование его соматического здоровья), а с другой — обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье — уровень развития (антропометрические показатели) функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток тканей, органов и систем организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов.

Психическое здоровье — состояние психической сферы человека. Нормальное психическое здоровье человека зависит от состояния центральной нервной системы и функционирования головного мозга. Оно характеризуется адекватным уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система мировоззренческих ценностей. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются прежде всего сознательное отношение к учебе, труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Сексуальное здоровье — комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви. Основу сексуального здоровья составляют: способность к наслаждению и контролю сексуального и детородного поведения в соответствии с нормами социальной и личной этики; свобода от страха, чувства стыда и вины, ложных представлений и других психологических факторов, подавляющих сексуальную реакцию и нарушающих сексуальные взаимоотношения; отсутствие органических расстройств, заболеваний и недостаточностей, мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций.

Такой подход оценки здоровья оправдан с воспитательной точки зрения. Преподаватели гуманитарных дисциплин должны давать представления подрастающему поколению о биологическом и социальном, физическом и духовном началах в человеке и их роли в формировании здорового образа жизни.

Сегодня все больше специалистов, занимающихся вопросами здоровья, утверждают, что это сфера деятельности педагогики. Исходя из такого подхода, предлагается рассматривать здоровье с позиций взаимосвязанных наук педагогики, психологии, социологии и оценивать его как психологическое здоровье в отличие от психического здоровья. При этом следует отметить, что давать оценку психическому здоровью имеет право только врач-психиатр. Психиатрия — раздел медицины, занимающийся психическими болезнями и их лечением.

В последнее время много внимания уделяется психологическому здоровью [Роз]подрастающего поколения. С этой целью в дошкольных, школьных и вузовских учебных заведениях введена должность психолога. Предметом изучения психологии являются поведение, поступки, реакции человека на внешние воздействия. Поведение — это результат генетической предрасположенности и процесса воспитания. Воспитание — самая трудная человеческая деятельность, на что указывал еще Сократ: «Есть три самых трудных вида деятельности — это воспитывать, лечить, судить». Оценить поведение можно, но дело не в оценке, а в том, как эти результаты направить на формирование, совершенствование или перевоспитание личности. Эта деятельность была, есть и будет трудом педагога-воспитателя. Понимая трудность воспитания, современная психология стала наукой, изучающей факты, закономерности и механизмы психики.

Однако человек есть единое целое, и развивается во взаимосвязи физически, духовно и умственно. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали общества, в котором живет. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Это позволяет еще раз утверждать, что здоровье — педагогическая сфера деятельности.

Здоровье человека — результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний, в состояние здоровья следующий: наследственность — 15—20 %; окружающая среда — 10—15 %; уровень медицинской помощи — 8,5—10%; образ жизни — 60—65 %.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению ученых, выглядят так: социально-педагогический фактор — 45 % (образ жизни: материальные условия труда и быта — 15 %; поведение, режим труда и отдыха, привычки — 30 %); человеческий фактор — 25 % (физическое здоровье — 15 %, психическое здоровье — 10 %); экологический фактор — 20 % (экзоэкология — 8 %, эндоэкология — 12 %); медицинский фактор — 10 %.

По мнению академика, доктора медицинских наук Н. М. Амосова [9], «...главная беда нашей медицины — в переоценке своих возможностей и значимости для здоровья человека, а также в пренебрежении биологическими законами: саморазвития, саморегуляции и собственными защитными силами организма». Врач ищет у здорового болезнь, а не измеряет психофизическое состояние здоровья и не пытается это состояние увеличить, потому что это не его сфера деятельности. Разумеется, нельзя проблему возрастания болезней отнести только на счет медиков. Вопрос гораздо сложнее. Заболевания связаны с уменьшением уровня психофизического здоровья в результате сдвигов в материальных и социальных условиях жизни населения. Но и медицина виновата в пренебрежении к физической культуре. И это притом, что у истоков создания теории физической культуры стояли врачи П. Ф. Лесгафт, Г. А. Дюперон, Г. Демин, В. В. Гориневский. Первый нарком здравоохранения советского государства Н. А. Семашко в начале 30-х годов прошлого века предложил систему здоровьесозидания. Однако руководство страны в то время приняло решение, что будет лечить больных, а занятие здоровьем собственное дело человека. Однако история заставила государство заниматься системой оздоровления народа. Для этого много делается в стране, особенно для подрастающего поколения.

В последние 10—15 лет ряд специалистов, используя теорию охранительной медицины, объясняют ухудшение состояния здоровья учащихся, выразившееся в значительном увеличении числа выпускников школ, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень психофизического состояния, результатом ухудшением экологии окружающей среды. И поэтому использование незначительных нагрузок в лечебных целях якобы может защитить подрастающее поколение от болезней, детренированности и «недоразвитости» растущего организма.

Однако, как показывают многочисленные исследования [4, 5, 6, 10], результатом недостаточного физического развития, низкого уровня физической подготовленности и функционального состояния является малоактивный образ жизни в школьные годы, а не имеющиеся отклонения в состоянии здоровья. Сегодня многие специалисты в области медицины считают гипокинезию болезнью.

Многочисленными исследованиями доказано [8, 11], что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120-130 уд/мин и реже, или увеличение ЧСС относительно покоя на 25-30 % , а также проведение учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию с энергозатратами за одно занятие (80-90 мин) в пределах 250-300 ккал, является не эффективным или малополезным. Указанные двигательные нагрузки не

приводят к повышению уровня психофизического состояния и прежде всего функциональных возможностей, сколько их не повторять. При отношении к двигательным нагрузкам надо учитывать, что в организме взрослого человека «присутствует» вся история его тренировки в период возрастного развития.

Оптимальная суммарная суточная двигательная активность детей, подростков, молодежи должна составлять (по данным А. Г. Сухарев [10]):

5-6 лет (мальчики и девочки): энергозатраты в сутки — 1830-2250 ккал, локомоции — 11,0—15,0 тыс. шагов, продолжительность двигательного компонента — 4,5—5,5 ч, энергозатраты за счет организованной двигательной мышечной деятельности в неделю — 1600—2000 ккал;

7-10 лет (мальчики и девочки): энергозатраты — 2250—2650 ккал, локомоции — 15,0—20,5 тыс. шагов, продолжительность двигательного компонента — 4,0—5,0 ч, энергозатраты за счет организованной двигательной мышечной деятельности в неделю — 1900—2100 ккал;

18-22 года (мужчины): энергозатраты — 3200—3600 ккал, локомоции — 23,0—28,0 тыс. шагов, продолжительность двигательного компонента — 3,5—4,5 ч, энергозатраты за счет организованной двигательной мышечной деятельности в неделю — 2400—2600 ккал;

18-22 года (женщины): энергозатраты — 3000—3100 ккал, локомоции — 18,0—21,0 тыс. шагов, продолжительность двигательного компонента — 3,5—4,0 ч, энергозатраты за счет организованной двигательной мышечной деятельности в неделю — 2200—2350 ккал.

Уровень ниже указанных показателей общей и специальной организованной двигательной деятельности приводит к низкому уровню психофизической подготовленности в школьные годы, и, как правило, приводит к недоразвитости двигательных способностей и функциональной подготовленности.

К этому следует добавить, что исследования, проводимые еще в Советском Союзе, обнаружили: два урока физического воспитания компенсируют только 11,4% энергозатрат от необходимых возрастных норм, при трех уроках 23,6% энергозатрат.

Выводы

1. Результат ограничения двигательной нагрузки и уменьшение двигательной активности приводят к ухудшению деятельности «недоразвитости» двух основных функциональных систем, определяющих жизнеспособность человека: сердечно-сосудистой и мышечной (периферические «сердца» человека).

2. Причиной основных проблем со здоровьем являются скорее сами люди, чем какой-либо микроорганизм. Наиболее значимые проблемы со здоровьем являются либо вызванными нами, либо переданными по наследству. Их можно назвать «заболеваниями выбора». К сожалению, нездоровый образ жизни, который выбирает человек, довольно часто можно охарактеризовать невежеством и дезинформацией — ситуация, которая может быть исправлена только благодаря увеличению знаний о здоровье.

3. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой, соблюдать правила личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Жан-Жак Руссо верил в то, что родители являются самым эффективным «воспитательным учреждением». Поэтому за здоровье детей в первую очередь несут ответственность родители, которые должны быть просвещены в вопросах полноценного здоровья как об одном из многочисленных средств, направленных на повышение сознательности и направляющих детей к ведению здорового образа жизни.

4. Воспитание культуры самосохранения является важным средством современного человека в защите своего здоровья. Она ставит здоровье на высочайший уровень в личностной структуре жизненных ценностей, определяет активность в отношении к здоровью, исключает из жизни факторы риска заболеваний через грамотность и информированность, позволяет нейтрализовать генетическую предрасположенность к заболеваниям, снабжает человека навыками поддержания здоровья и максимальной продолжительности жизни. Современная гуманистическая воспитательная система должна быть целенаправленна на стимулирование здорового образа жизни как основное, стержневое направление формирования сознательной, самостоятельной, положительной и счастливой личности подрастающего поколения.

Литература

1. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды. / Сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

4. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1978. -- 206.

Брехман И.И. Валеология -- наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1990. -- 208 с.

5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1990. -- 208 с.

6. Розенблат В.В. Симфония жизни: Популярная физиология человека. 2-е изд., испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1997. – 332 с.

7. Макаренко, А.С. Лекции о воспитании детей. Мн., «Нар. Асвета». 1978. – 96 с.

8. Купчинов, Р.И. Воспитание – основа здорового образа жизни. Полноценное здоровье подрастающего поколения – Саарбрюкен (Saarbrucken): Palmariun cademie Publishing, 2015. - 639 с.

9. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1987. -236 с.

10. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. — М.: Медицина, 1991. — 272 с.

11. Никитушкин.В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / В.Г. Никитушкин, Г.П. Германов, Р.И. Купчинов. Воронеж: Элист, 2016. – 506 с.

References

1. Lesgaft, P.F. Izbrannyye Trudy (Special work). / Sost. I.N. Resheten'. – M.: Fizkul'tura i sport, 1987. – 359 s.

2. Il'inich V.I. Fizicheskaya kul'tura studenta ((Physical science of student): Uchebnik (/ Pod red. V.I.Il'inicha. M.: Gardariki, 1999. – 448 s.

3. Matveyev, L.P. Obshchaya teoriya sporta: uchebnaya kniga dlya zavershayushchikh urovney vysshego fizkul'turnogo obrazovaniya (General theory of sport: manual for the last level of the high physical education). – M.: 4-y filial Voyenizdata, 1997. – 304 s.

4. Ter-Ovanesyan A.A. Pedagogicheskiye osnovy fizicheskogo vospitaniya (Pedagogical foundations of physical education). M.: Fizkul'tura i sport, 1978. -- 206.

5. Brekhman I.I. Valeologiya – nauka o zdorov'ye (Valeology - the science of health). 2-ye izd., dop., pererab. M.: Fizkul'tura i sport, 1990. -- 208 s.

6. Rozenblat V.V. Simfoniya zhizni: Populyarnaya fiziologiya cheloveka (The symphony of life: Popular human physiology). 2-ye izd., ispr. i dop. M.: Fizkul'tura i sport, 1997. – 332 s.

7. Makarenko, A.S. Lektsii o vospitanii detey (Lectures on parenting). Mn., «Nar. Asveta». 1978. – 96 s.

8. Kupchinov, R.I. Vospitaniye – osnova zdorovogo obraza zhizni. Polnotsennoye zdorov'ye podrastayushchego pokoleniya (Education is the basis of a

healthy lifestyle. Full health of the younger generation). – Saarbryuken: Palmariun cademie Publishing, 2015. 639 s.

9. Amosov, N.M. Razdum'ye o zdorov'ye (Meditation on health) / N.M. Amosov. – M.: Molodaya gvardiya, 1987. - 236 s.

10. Sukharev, A. G. Zdorov'ye i fizicheskoye vospitaniye detey i podrostkov (Health and physical education of children and adolescents) / A. G. Sukharev. — M.: Meditsina, 1991. — 272 s.

11. Nikitushkin.V.G. Metaucheniye o vospitanii dvigatel'nykh sposobnostey: monografiya (Metauchne about the education of motor abilities: monograph) / V.G. Nikitushkin, G.P. Germanov, R.I. Kupchinov. Voronezh: Elist, 2016. – 506 s.

УДК 796.01

ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Лазуткин А.В. - аспирант
Веселкин М.С. -- Кандидат педагогических наук, доцент.
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, РФ

VOLUMES OF TRAINING LOADS AT THE STAGE OF THE INITIAL SPORTS SPECIALIZATION OF YOUNG RUNNERS FOR QUITE DISTANCES.

Lazutkin A.V.- postgraduate
Veselkin M.S. - Ph.D., assistant professor.
State Socio-Humanitarian, University, Kolomna, Russian Federation.

Аннотация. Для того чтобы со старта в кратчайший срок достигнуть максимальной скорости порядка 9-10 м/с, а затем поддерживать ее на протяжении всей или большей части дистанции, бегун должен иметь отличную физическую подготовленность, быть сильным, быстрым, хорошо координированным. Многолетний план подготовки спринтера можно разделить на три этапа: этап начальной подготовки (дети и подростки до 14 - 15 лет), этап специальной подготовки (юноши и девушки 16-19 лет), который продолжается 2-3 года, и этап спортивного совершенствования, охватывающий весь дальнейший спортивный путь бегуна. Годичный план тренировки бегуна разделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Основными задачами в тренировке спринтера являются: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств; совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование специальной выносливости; воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта.

Annotation. In order to reach the maximum speed of about 9-10 m / s from the start in the shortest possible time, and then maintain it throughout the whole or most of the distance, the runner must have excellent physical fitness, be strong, fast, well coordinated. The sprinter’s multi-year training plan can be divided into three phases: the initial preparation stage (children and teenagers under 14–15 years old), the special preparation stage (boys and girls 16–19 years old), which lasts 2–3 years, and the sports development stage covering all further runner's sporting journey. The runner’s one-

year training plan is divided into three periods: preparatory, competitive and transitional. The main tasks in training the sprinter are: increasing the level of general physical fitness; development of general endurance as a basis for improving other specific qualities; improving the technique of sprinting; the perfection of speed-power qualities; improvement of special endurance; fostering the necessary moral and volitional qualities and gaining competitive experience.

Ключевые слова: *бег на короткие дистанции, методика тренировка, физические качества, скоростно-силовые способности.*

Keywords: *short-distance running, methods of training, physical qualities, speed-strength abilities*

Введение. Уровень результатов российских легкоатлетов за последние несколько лет заметно снизился. И если в соревнованиях по прыжках и в отдельных метаниях наши спортсмены всё ещё выглядят прилично и завоевывают отдельны призовые места по отдельным видам соревнований на международной арене, то в беге короткие дистанции отставание более чем заметно. По мнению тренеров сборной команды страны по спринтерским видам (Евстратов В. М.; Епишин С. Д.; Кулаков Ю. С. 1986) проблема тут не только в том, что лидеры сборной не могут проявить себя, но и в низких результатах в беге на короткие дистанции в целом по стране. Одной из основных причин такого положения вещей является некачественная подготовка юных спортсменов. Речь не только о том, что результаты лидеров юношеских и юниорских сборных также отстают от мировых, но и большинство членов этих команд, одаренные атлеты, подающие большие надежды, не добиваются в дальнейшем по-настоящему высоких результатов или заканчивают занятия бегом переходят в другие виды спорта, едва достигнув 19 – 20 лет. Это объясняется, в первую очередь, большой загруженностью юных атлетов соревнованиями (Попов В. 2000). Многие юные спортсмены «закрывают» одновременно юношеские, юниорские и взрослые календари. Другая причина - частые ошибки в работе тренеров, нарушающих принципы постепенности, применяющих форсированные методы тренировки, либо «взрослые» нагрузки в работе с юношами и особенно - с юниорами. В то же время анализ спортивной практики и литературных данных, касающихся подготовки юных бегунов на короткие дистанции, показывает слабую изученность данного вопроса как у нас в стране, так и за рубежом. Серьезных наработок по данному вопросу по этому вопросу явно недостаточно.

В детском и юношеском спорте направленность на достижение высоких результатов является отдаленной целью, а на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки спортсменов. В этой связи тренировочные нагрузки в юношеском спорте не должны быть максимальными. И как указывает

Суслов Д. П. (1979), каждому уровню спортивных достижений должен соответствовать свой уровень объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. То есть каждому результату должна быть своя «цена в нагрузках». Поэтому определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а так же планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Полученные данные. Для уточнения количественного состава тренировочных нагрузок, выполняемых юными спортсменами на этапе начальной спортивной специализации был проведен анкетный опрос тренеров.

Таблица 1. *Недельная нагрузка юных спортсменов*

Количество часов в неделю	6 – 30 %	9 – 70 %
Количество тренировок в неделю	3 – 4 – 30 %	4 – 5 – 70 %
Соотношения разделов подготовки (в %) ОФП/ СФП	60/40	70/30
Применяете в работе с юными спортсменами игры и игровые упражнения	Эпизодически	В каждом занятии

Показатели соревновательной деятельности. Соревнования - важная составная часть подготовки юных спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на очередном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Количественные показатели соревновательной деятельности по легкой атлетике в беге на короткие дистанции представлены в табл. 2.

Таблица 2. *Показатели соревновательной деятельности юных бегунов на короткие дистанции*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап			
	Этап начальной специализации		Этап углубленной специализации	
	1 год	2 год	3 год	4 год
Контрольные	6-8	6-8	10-12	12-15
Отборочные	1	2	2	2-3
Главные	1	2	2	2-3
Всего	8-10	10-12	14-16	16-19

В нашей работе были использованы тренировочные и соревновательные нагрузки в форме стандартных тренировочных заданий.

Построение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

а) единообразие методики многоборной подготовки;

б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм с целью воспитания основных физических качеств;

в) применение заданий методом вариативных упражнений - снижение монотонности;

г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;

д) создание условий для оптимального соотношения повторяемости и вариативности;

е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания были разделены на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

Отбор и классификация тренировочных заданий для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров, позволяет систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в процессе тренировки заданий. Упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и

качественную характеристику проделанной за определенный период времени тренировочной работы.

Известно, что в тренировке юного спортсмена основной и самой главной задачей является развитие физических качеств. Для этого выполняется спортсменом большое количество тренировочных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и скоростно-силовых качеств. В юном возрасте (12-14 лет) надо полагать имеет смысл вместо нудной однообразной работы при использовании стандартных тренировочных средств заменить их играми и игровыми упражнениями. В связи с тем, что игры и игровые упражнения способствуют одновременному развитию всех физических качеств и высокому эмоциональному настрою на тренировку, поэтому было предпринято подобное исследование.

Заключение и выводы. Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. Бегом на короткие дистанции или спринтом принято называть пробегание дистанции, длина которой не превышает 400м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Спринтерский бег входит составной частью в ряд видов легкой атлетики (все виды прыжков, многоборий и некоторые виды метаний), а также во многие виды спорта. Он условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Каждая из фаз имеет большое значение, которое в итоге выражается в быстрых секундах пробегания всей дистанции. С ростом квалификации бегуна от новичка до МСМК в процессе становления мастерства происходят изменения в технике бега на всех этапах дистанции. Улучшение координации работы мышц всего тела, характерное для лучших мастеров бега, обеспечивает меньшее утомление и, следовательно, возможность сохранения скорости бега на коротких дистанциях до финиша и минимальное снижение ее в «длинном» спринте. Высокое мастерство характеризуется постоянством длины шагов, свойственным каждому пробеганию дистанции. Вследствие этого бегун каждый раз одной и той же ногой заканчивает бег. При этом создаются условия для своевременного и эффективного броска на финиш. Большое влияние на результат в беге оказывает правильно построенный тренировочный процесс. Подготовка спринтера высокого класса требует достаточно много времени и усилий, поэтому хорошо спланированный многолетний тренировочный процесс - залог успеха в будущем, что и обуславливает наши выводы:

1. Подготовка бегунов на короткие дистанции - длительный, многогранный сложный процесс, начинающийся с отбора перспективных атлетов и продолжающийся весь период подготовки.

2. Основой подготовки юных спринтеров – формирование и совершенствование скоростно- силовых способностей.

Литература.

1. Анисимова Е.А Методические подходы к совершенствованию спортивной подготовки квалифицированных бегуний на короткие дистанции// Теория и практика физической культуры - № 3. - 2013 С. - 66-68;

2. Беглецов А.Н. Спринтерский бег и специальные беговые упражнения в аспекте методического анализа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 5. - 2016. – С. 19-22.

3. Бухарин В.А., Торшин Г.С., Улицкая Т.И. и др. Способы мониторинга и коррекции функционального состояния и работоспособности спортсменов в период тренировочной и соревновательной деятельности// Теория и практика физической культуры, № 10, 2016. – С. 68-70.

4. Германов Г.Н. Спортивно-игровые комплексы на уроках легкой атлетики /Г.Н.Германов, Г.А.Васенин //Физическая культура в школе. – 2014. - № 5. – С.21- 24.

5. Гладышев Д.А., Вишняков А.В. Методические условия координационной подготовки юных легкоатлетов-спринтеров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013, № 1. - С. – 6

6. Головко Н.Г., Филиппов А.И., Божук Т.Н. Бег на короткие, средние и длинные дистанции и основные аспекты тренировки спортсмена // Теория и практика физической культуры. - № 1. - 2014. – С. 79.

7. Зеличенок В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.

8. Никитушкин В.Г. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта. «Легкая атлетика» / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Б.Н. Шустин, Э.С. Озолин. – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2017. – 138 с.

9. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: ООО «Квант-С», 1994. – 320 с.

References

1. Anisimova E.A. Methodical approaches to the improvement of sports training of qualified short-distance runners // Theory and practice of physical culture - № 3. - 2013 S. - 66-68;

2. Begletsov A.N. Sprint running and special running exercises in the aspect of methodological analysis // Physical culture: education, training, training, № 5. - 2016. - P. 19-22.

3. Bukharin V.A., Torshin G.S., Ulitskaya T.I. et al. Methods of monitoring and correcting the functional state and performance of athletes during the period of training

and competitive activity // Theory and Practice of Physical Culture, № 10, 2016. - P. 68-70.
4. Germanov G.N. Sports and gaming complexes at the lessons of athletics / GNN.Germanov, G.A.Vasenin // Physical culture at school. - 2014. - № 5. - C.21-24.
5. Gladyshev D.A., Vishnyakov A.V. Methodical conditions for the coordination training of young sprint athletes // Physical culture: education, training, 2013, No. 1. - p. - 6
6. Golovko N.G., Filippov A.I., Bozhuk T.N. Running for short, medium and long distances and the main aspects of training an athlete // Theory and practice of physical culture. - № 1. - 2014. - p. 79.
7. Zelichenok V.B. Athletics: Selection Criteria / VB Zelichenok, V.G. Nikitushkin, V.P. Lip. - M .: Terra-Sport, 2000. - 240 p.
8. Nikitushkin V.G. An exemplary sports training program by sport. “Athletics” / V.G. Nikitushkin, N.N. Chesnokov, B.N. Shustin, E.S. Ozolin. - M .: Federal State Budgetary Institution “Federal Center for Training of a Sports Reserve, 2017.” - 138 p.
9. The system of training sports reserve / Under total. ed. V.G. Nikitushkina. - M .: LLC Kvant-S, 1994. - 320 p.

УДК: 613.955

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ЗА 2014 И 2018 ГОДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА

Моргачёв О.В. .

ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Москва, Российская Федерация

COMPARATIVE ANALYSIS OF STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORT COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» (TRP) 2014 AND 2018 ESTABLISHED FOR CHILDREN IN PRIMARY SCHOOL AGE DEPENDING ON GENDER

Morgachov O.V.

Federal State Autonomous Institution «National Medical Research Center of Children's Health»
of the Ministry of Health of the Russian Federation
Moscow, Russian Federation
E-mail: MorgachovOV@mail.ru

Аннотация. Проведен сравнительный анализ нормативов физической подготовленности I и II ступеней (дети 6-8 и 9-10 лет, соответственно), включенных в «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», установленные в 2014 году, и «Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» на 2018-2021 годы». Нормативы большинства испытаний ГТО установлены дифференцированно для детей разного пола, что связано с объективными особенностями физического и психофизиологического развития мальчиков и девочек младшего школьного возраста. По преобладающей части испытаний (тестов) I и II ступеней – скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей и показателей выносливости – как в 2014, так и в 2018 гг., для мальчиков установлены более строгие нормативы, чем для девочек. Исключение составляет показатель гибкости «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», который подразумевает бóльшую гибкость девочек, чем мальчиков, а

также тесты «Плавание на 25 м (мин, с)» и «Плавание на 50 м (мин, с)», по которым для мальчиков и девочек установлены равные требования.

Нормативы ГТО 2018 года, в сравнении с нормативами ГТО 2014 года, претерпели заметные разнонаправленные изменения, внесенные с учетом опыта внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на I-III этапах в период 2014-2017 гг.

Abstract. The comparative analysis is carried out of the physical fitness standards of stages I and II (children aged 6-8 and 9-10 years, respectively) included in the «State requirements to the level of physical fitness of the population when fulfilling the standards of the All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» (TRP)», established in 2014, and «State requirements of the All-Russia physical culture and sports complex «Ready for Work and Defense» (TRP)» for 2018-2021 years. The standards of most TRP trials have been established differentially for children of different sexes, that is related to the objective features of the physical and psychophysiological development of boys and girls in primary school age. By the prevailing part of the trials (tests) in the I and II stages of TRP – speed, speed-strength, strength and endurance, boys have more stringent standards than girls. The only exception is the flexibility test «Tilting forward from a standing position on a gymnastic bench», which implies greater flexibility for girls than boys, as well as «Swimming across 25m (min, s)» and «Swimming across 50m (min, s)» tests, for which boys and girls are treated equally. The standards of the TRP of 2018, in comparison with the standards of the TRP of 2014, underwent noticeable multidirectional changes introduced in the experience of the implementation of TRP in 2014-2017.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, нормативы ГТО, младшие школьники, половой диморфизм.*

Keywords: *physical fitness, TRP standards, junior schoolchildren, sex differences.*

Введение. В целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, Президентом Российской Федерации издан Указ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» устанавливает государственные требования к уровню физической подготовленности населения. Важным принципом ГТО является его оздоровительная и личностно ориентированная направленность. Одна из

основных целей комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности [2].

В этой связи, высокую актуальность приобретают исследования особенностей организма детей, направленные на реализацию принципа дифференциации нормативов их физической подготовленности в зависимости от пола.

Целью исследования явился сравнительный анализ нормативных требований к уровню физической подготовленности девочек и мальчиков младшего школьного на основе оценки испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2014 г. и 2018 г. для детей разного пола.

Задача исследования заключалась в выявлении особенностей требований к нормативам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III ступеней 2014 и 2018 годов для детей разного пола.

Методы исследования. Проведен сравнительный анализ нормативов физической подготовленности I и II ступеней (дети 6-8 и 9-10 лет, соответственно), включенных в «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», установленные в 2014 году [3], и «Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» на 2018-2021 годы» [4].

Результаты исследования и их обсуждение. При рассмотрении требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к уровню физической подготовленности детей младшего школьного возраста обращает на себя внимание тот факт, что нормативы большинства испытаний (тестов), установлены дифференцированно для мальчиков и девочек.

При этом, для большей части испытаний (тестов) I и II ступеней – скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей и показателей выносливости – как в 2014, так и в 2018 гг., для мальчиков установлены более строгие нормативы, чем для девочек. Норматив по одному из испытаний – «Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)» – в составе I и II ступеней ГТО установлен только для мальчиков.

Среди требований, установленных на 2018-2021 гг., исключение составляют показатель гибкости «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)», который подразумевает

бóльшую гибкость девочек, чем мальчиков, а также тесты «Плавание на 25 м (мин, с)» и «Плавание на 50 м (мин, с)», по которым для мальчиков и девочек установлены равные требования.

Различия уровней сложности установленных требований связаны с объективными особенностями физического и психофизиологического развития детей младшего школьного возраста в зависимости от пола, описанными в научной литературе [5-7].

Нормативы ГТО 2018 года, в сравнении с нормативами ГТО 2014 года, претерпели заметные разнонаправленные изменения (табл. 1, 2), внесенные с учетом опыта внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на I-III этапах в период 2014-2017 гг. [8].

***Таблица 1**. Нормативы испытаний I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), установленные на 2018-2021 годы, в сравнении с нормативами 2014 года (↑ – требования повышены; ↓ – требования понижены)*

Испытание	Год	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)							
Скоростные показатели							
Челночный бег 3х10 м (с)	2014	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	2018	10,3 ↑	10,0 ↑	9,2	10,6 ↑	10,4 ↑	9,5 ↑
Бег на 30 м (с)	2014	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
	2018	6,9	6,7	6,0 ↑	7,1 ↓	6,8 ↑	6,2
Скоростно-силовые показатели							
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2014	115	120	140	110	115	135
	2018	110 ↓	120	140	105 ↓	115	135

Силовые показатели							
Подтягиваниеиз виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2014	2	3	4	–	–	–
	2018	2	3	4	–	–	–
Подтягиваниеиз виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	2014	5	6	13	4	5	11
	2018	6 ↑	9 ↑	15 ↑	4	6 ↑	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2014	7	9	17	4	5	11
	2018	7	10 ↑	17	4	6 ↑	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	2014	–	–	–	–	–	–
	2018	21	24	35	18	21	30
Показатели ловкости							
Метание теннисного мяча в	2014	2	3	4	2	3	4
	2018	2	3	4	1 ↓	2 ↓	**3** ↓

цель, дистанция 6 м (кол-во раз)							
Показатели выносливости							
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	2014	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	2018	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	2014	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	2018	10,15 ↓	9,00 ↓	8,00	11,00 ↓	9,30 ↓	8,30
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	2014	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	2018	–	–	–	–	–	–
Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	2014	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	2018	–	–	–	–	–	–
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	2014	–	–	–	–	–	–
	2018	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30

Плавание без учета времени (м)	2014	10	10	15	10	10	15
	2018	–	–	–	–	–	–
Плавание на 25 м (мин, с)	2014	–	–	–	–	–	–
	2018	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Показатели гибкости							
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2014	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	2018	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Таблица 2. *Нормативы испытаний II ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), установленные на 2018-2021 годы, в сравнении с нормативами 2014 года (↑ – требования повышены; ↓ – требования понижены)*

	Год	Мальчики	Девочки

Испытание		Бронзо-вый знак	Серебря-ный знак	Золотой знак	Бронзо-вый знак	Серебря-ный знак	Золотой знак
II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)							
Скоростные показатели							
Бег на 60 м (с)	2014	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
	2018	11,9 ↑	11,5 ↑	10,4 ↑	12,4 ↑	12,0 ↑	10,8 ↑
Бег на 30 м (с)	2014	–	–	–	–	–	–
	2018	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
Челночный бег 3х10 м (с)	2014	–	–	–	–	–	–
	2018	9,6	9,3	8,5	9,9	9,9	9,5
Скоростно-силовые показатели							
Прыжок в длину с разбега (см)	2014	190	220	290	190	200	260
	2018	210 ↑	225 ↑	285 ↓	190	200	250 ↓
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2014	130	140	160	125	130	150
	2018	130	140	160	120 ↓	130	150
Метание мяча весом 150 г (м)	2014	24	27	32	13	15	17
	2018	19 ↓	22 ↓	27 ↓	13	15	18 ↑
Силовые показатели							
Подтягиваниеиз	2014	2	3	5	–	–	–

виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2018	2	3	5	–	–	–
Подтягиваниеиз виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	2014	–	–	–	7	9	15
	2018	9	12	20	7	9	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2014	9	12	16	5	7	12
	2018	10 ↑	13 ↑	22 ↑	5	7	13 ↑
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	2014	–	–	–	–	–	–
	2018	27	32	42	24	27	36
Показатели выносливости							
Бег на 1000 м (мин, с)	2014	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
	2018	6,10 ↑	5,50 ↑	4,50	6,30 ↑	6,20 ↑	5,10 ↑
	2014	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30

Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	2018	8,15	7,45	6,45	10,00 ↓	8,20	7,30
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	2014	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	2018	–	–	–	–	–	–
Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)	2014	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	2018	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
Плавание без учета времени (м)	2014	25	25	50	25	25	50
	2018	–	–	–	–	–	–
Плавание на 50 м (мин, с)	2014	–	–	–	–	–	–
	2018	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Показатели гибкости							
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2014	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	2018	+2	+4	+8	+3	+5	+11

скамье (от уровня скамьи - см)							

С 2018 года введены новые испытания, отдельные тесты исключены или заменены.

В составе ступени I добавлено испытание «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)». Исключен «Бег на лыжах на 2 км без учета времени». Заменены тесты «Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности без учета времени» на «Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)»; «Плавание без учета времени (м)» на «Плавание на 25 м (мин, с)»; «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» на «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)».

В составе ступени II добавлены испытания «Бег на 30 м (с)», «Челночный бег 3х10 м (с)», «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)». Для мальчиков добавлена возможность сдачи норматива «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)», ранее предусмотренного только для девочек. Исключен «Бег на лыжах на 2 км (мин, с)». Заменены тесты «Кросс на 2 км по пересеченной местности без учета времени» на «Кросс на 2 км по пересеченной местности (мин, с)»; «Плавание без учета времени (м)» на «Плавание на 50 м (мин, с)»; «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» на «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)».

Изменения в нормативные уровни различных испытаний (тестов) внесены, как в сторону увеличения сложности их выполнения, так и в сторону её уменьшения.

Более жесткие нормативы для прохождения испытаний I и II ступеней установлены по скоростным показателям – как для мальчиков, так и для девочек («Челночный бег 3х10 м (с)», «Бег на 30 м (с)», «Бег на 60 м (с)»); а также по силовым показателям («Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)»).

Изменились в сторону упрощения выполнения отдельные скоростно-силовые показатели (уровень «бронзовый знак» испытания «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» для I ступени; уровень «золотой знак» испытания «Прыжок в длину с разбега (см)» для II ступени); а также для девочек

показатель ловкости «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)» в составе I ступени.

Снизились требования для мальчиков по тесту «Метание мяча весом 150 г (м)» II ступени по всем уровням. При этом, для девочек требования по уровню «золотой знак», напротив, повысились (но, тем не менее, остались существенно менее строгими, чем для мальчиков – 18 м против 27 м, соответственно). Требования для девочек по данному тесту по уровням «бронзовый знак» и «серебряный знак» остались без изменения.

Показатели выносливости изменены разнонаправленно: требования к результатам испытания «Бег на лыжах на 1 км (мин, с)» в составе I ступени изменились в сторону снижения как для мальчиков, так и для девочек; а к результатам испытания «Бег на 1000 м (мин, с)» – напротив, в сторону повышения сложности.

Выводы. Приведенные результаты сравнительного анализа нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III ступеней с учетом их пересмотра с 2014 года по настоящее время позволяют сделать следующие выводы:

1. Нормативы большинства испытаний ГТО установлены дифференцированно для детей разного пола, что связано с объективными особенностями физического и психофизиологического развития мальчиков и девочек младшего школьного возраста.

2. По преобладающей части испытаний (тестов) I и II ступеней – скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей и показателей выносливости – для мальчиков установлены более строгие нормативы, чем для девочек.

3. Для девочек более строгие нормативы установлены по показателю «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)», характеризующему уровень развития гибкости.

4. Нормативы ГТО 2018 года, в сравнении с нормативами ГТО 2014 года, претерпели заметные разнонаправленные изменения, внесенные с учетом опыта внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на I-III этапах в период 2014-2017 гг.

Литература

1. Официальный сайт компании «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/

2. Официальный сайт компании «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении

Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/
3. Официальный сайт компании «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_167033/
4. Официальный сайт компании «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 19.06.2017 № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы». - Режим доступа:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220195/
5. Седова А.С. Характеристика отношения обучающихся к уроку физической культуры в школе. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2014; 1: 31-38.
6. Храмцов П.И., Седова А.С., Березина Н.О., Вятлева О.А. Медико-педагогические и нейрофизиологические предпосылки формирования у обучающихся мотивации к занятиям физической культурой. Гигиена и санитария. 2015; 1: 86-91.
7. Моргачёв О.В. Особенности роста и развития младших школьников с позиций полового диморфизма (научный обзор). Сообщение 1. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2017. № 2. С. 11-16.
8. Официальный сайт компании «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства РФ от 30.06.2014 № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». - Режим доступа:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164969/

References

1. Ofitsial'nyy sayt kompanii «Konsul'tantPlyus» [Elektronnyy resurs]: Ukaz Prezidenta RF ot 24.03.2014 № 172 «O Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO)». (Decree of the President of the Russian Federation of March 24, 2014 No. 172 «On the All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» (TRP)»). Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/
2. Ofitsial'nyy sayt kompanii «Konsul'tantPlyus» [Elektronnyy resurs]: Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 11.06.2014 № 540 «Ob utverzhdenii Polozheniya o Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO)». (Resolution of

the Government of the Russian Federation of June 11, 2014 No. 540 «On approval of the Regulations on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Work and Defense» (TRP)»). Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/
3. Ofitsial'nyy sayt kompanii «Konsul'tantPlyus» [Elektronnyy resurs]: Prikaz Minsporta Rossii ot 08.07.2014 № 575 «Ob utverzhdenii gosudarstvennykh trebovaniy Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO)». (Order of the Ministry of Sport of Russia of July 08, 2014 No. 575 «On approval of the state requirements of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for work and defense» (TRP)»). Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_167033/
4. Ofitsial'nyy sayt kompanii «Konsul'tantPlyus» [Elektronnyy resurs]: Prikaz Minsporta Rossii ot 19.06.2017 № 542 «Ob utverzhdenii gosudarstvennykh trebovaniy Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) na 2018-2021 gody». (Order of the Ministry of Sport of Russia of June 19, 2017 No. 542 «On approval of the state requirements of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Work and Defense» (TRP) for 2018-2021»). Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220195/
5. Sedova A.S. Kharakteristika otnosheniya obuchayushchikhsya k uroku fizicheskoy kul'tury v shkole (Characteristic of students' relations to physical education in school) / A.S. Sedova // Voprosy shkol'noy i universitetskoy meditsiny i zdorov'ya. 2014; 1: 3138.
6. Khramtsov P.I., Sedova A.S., Berezina N.O., Vyatleva O.A. Mediko-pedagogicheskie i neyrofiziologicheskie predposylki formirovaniya u obuchayushchikhsya motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy (Medical, educational and neurophysiological prerequisites to the formation of the motivation to exercises in students) / P.I. Khramtsov, A.S. Sedova, N.O. Berezina, O.A. Vyatleva // Gigiena i sanitariya. 2015; 1: 86-91.
7. Morgachev O.V. Osobennosti rosta i razvitiya mladshikh shkol'nikov s pozitsiy polovogo dimorfizma (nauchnyy obzor). Soobshchenie 1. (Features of development of boys and girls in primary school in terms of sex dimorphism (Scientific review). Report I) / O.V. Morgachev // Voprosy shkol'noy i universitetskoy meditsiny i zdorov'ya. 2017. № 2. S. 11-16.
8. Ofitsial'nyy sayt kompanii «Konsul'tantPlyus» [Elektronnyy resurs]: Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 30.06.2014 № 1165-r «Ob utverzhdenii plana meropriyatiy po poetapnomu vnedreniyu Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO)». (Order of the Government of the Russian Federation of June 30, 2014 No. 1165-r «On approval of the plan of measures

for the phased introduction of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for work and defense» (TRP)»). Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164969/

УДК 796.05

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ: ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЭТО КАЧЕСТВО.

Прокудин Б.Ф. – кандидат педагогических наук, профессор,
Ефремова Е.В. - кандидат педагогических наук, доцент,
Бакланов Л.Н. - кандидат педагогических наук, доцент
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна

CURRENT ISSUES OF ENDURANCE IMPROVEMENT: WHAT DETERMINES THIS QUALITY

Prokudin B.F. – Ph.D., Professor
Efremova E.V. – Ph. D., Associate Professor,
Baklanov L.N. - Ph. D., Associate Professor
State Social and Humanitarian University, Kolomna.

Аннотация. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В циклических видах физических упражнений выносливость измеряется как минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание, единоборства и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия. Проявление выносливости в разных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной

и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др. Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (центральной нервной системы, дыхания, сердечно-сосудистой, энергообеспечения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений. Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрейшее удаление продуктов метаболическою обмена. В спортивной практике речь идет всегда о специальной выносливости, т. е. выносливости по отношению к определенному виду двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость): по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.). Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью. Всем этим многообразием видов выносливости руководит центральная нервная система.

Annotation. The measure of endurance is the time during which the muscular activity of a certain nature and intensity is carried out. In cyclic types of physical exercises, endurance is measured as the minimum time to overcome a given distance. In game activities and martial arts, the time during which the level of a given efficiency of motor activity is carried out is measured. In complex coordination activities related to the performance of precision movements (gymnastics, figure skating, martial arts, etc.), an indicator of endurance is the stability of technically correct performance of the action. The manifestation of endurance in different types of motor activity depends on many factors: bioenergetic, functional and biochemical economization, functional stability, personal-mental, genotype (heredity), environment, etc. Bioenergy factors include the amount of energy resources that the body has and the functional capabilities of its systems (central nervous system, respiration, cardiovascular, energy supply, etc.), providing the exchange, production and restoration of energy in The processes work.

The formation of energy required for work on endurance, occurs as a result of chemical transformations. The physiological basis of endurance is the body's aerobic abilities, which provide a certain amount of energy in the process of work and contribute to the rapid restoration of the body's performance after work of any duration and power, ensuring the fastest removal of metabolic metabolic products. In sports practice it is always about special endurance, i.e. endurance in relation to a certain type of motor activity. Special endurance is classified: according to the signs of the motor action, with the help of which the motor task is solved (for example, jumping endurance): by the signs of the motor activity, under the conditions of which the motor task is solved (for example, game endurance); on the basis of interaction with other physical qualities (abilities) necessary for the successful solution of the motor task (for example, strength endurance, speed endurance, coordination endurance, etc.). Different types of endurance are independent or little dependent on each other. For example, you can have high strength endurance, but insufficient speed or low coordination endurance. All this variety of types of endurance is managed by the central nervous system.

Ключевые слова: *понятие выносливости, виды выносливости, специальная выносливость, факторы проявления выносливости, ЦНС как основной фактор выносливости.*

Keywords: *the concept of endurance, types of endurance, special endurance, factors of manifestation of endurance, central nervous system as the main factor of endurance.*

Введение. Известно, что выносливость, в самом общем смысле, определяется в теории физической культуры как способность выполнять какую-либо работу, несмотря на возникшее и прогрессирующее утомление. Можно сказать также, что это есть способность не допускать падения работоспособности в процессе деятельности. Такая формулировка на первый взгляд может казаться тавтологической, в действительности она показывает, что выносливость не равнозначна работоспособности в целом, а представляет только ее часть, т. е. ту сторону, которая позволяет эффективно продолжать выполнять действия, несмотря на сбивающие факторы, т.е. - утомление. Суть выносливости в этом отношении состоит прежде всего в противостоянии утомлению, вызванного данными условиями работы. О степени развития выносливости принято судить по предельной работе, её продолжительности работы, времени сохранения какого-либо уровня рабочих усилий (эффективности) и всё это в условиях все возрастающего утомления (сопротивления).

Ещё А. Н. Крестовников, говоря об утомлении отмечал, что оно представляет собой «...такое состояние организма, которое возникает после более или менее продолжительной работы и проявляется в понижении работоспособности»,

утомление тесно связано с тренированностью и управляется ЦНС. Это *особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению её эффективности*. Оно проявляется в уменьшении силы и выносливости, ухудшении координации движений, возрастании затрат энергии при выполнении одной и той же работы, замедлении реакций и скорости переработки информации.

Специалисты выделяют следующие виды утомления**:** локальное (например, усталостные явления в биомеханическом звене: кисти, стопе и т. д.). региональное (например, усталостные явления в биомеханической цепи: ногах, руках и т. д.), глобальное (усталостные явления во всей биомеханической системе тела человека при выполнении высокоинтенсивной работы, в которой принимают участие свыше 2/3 объёма мышечной массы спортсмена – весь организм устаёт). При выполнении спортивных упражнений глобальное физическое утомление оказывает существенное влияние на пространственно-временные, силовые и ритмовые характеристики выполнения специфических для каждого вида спорта технических действий.

У хорошо тренированных спортсменов утомление наступает медленнее, чем у нетренированных. Основная причина наступления утомления — недостаточная предварительная подготовка к соответствующим нагрузкам. Слабое развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) даже на основе хорошей общефизической подготовки может приводит к утомлению уже в самом начале выполнения соревновательных действий и не позволяет успешно участвовать в них.

Процесс развития утомления ускоряется под воздействием ряда факторов: например, неправильное выполнение упражнений, когда спортсмен не приспосабливает технику движений к изменившимся текущим условиям (что свойственно особенно участникам соревнований по бегу на неизвестной пересеченной местности). Нередки случаи, когда при беге в гору ноги отказываются служить, мышцы увеличиваются в объеме и затвердевают. Неподходящая экипировка и прежде всего неудобная обувь может также ускорить наступление утомления. Она не позволяют рационально использовать силу отталкивания, вынуждает прилагать дополнительные мышечные усилия.

Утомленные атлеты становятся неуверенными и медлительными в своих действиях; у них наблюдаются нарушение координации движений, технические и тактические ошибки; при очень сильном утомлении проявляется склонность к пренебрежению к окружающим и ходу соревновательной борьбы. Ряд исследований показывает, что при утомлении нарушается также правильное

протекание мыслительных процессов. В тяжелых случаях наступают полная апатия, безразличие к опасностям и всему окружающему.

Для борьбы с утомлением в спортивной практике используются различные методы и средства. Основным из них можно считать научно организованный тренировочный процесс. Кроме применения научно обоснованных и проверенных практикой методов формирования двигательных качеств, необходимо и правильное чередование нагрузок с отдыхом и эффективным оптимальным питанием.

Проявляясь в различных видах деятельности (спортивной, профессиональной и т.д.), выносливость характеризуется определенными особенностям, зависящими от специфики той или иной деятельности. В этом смысле выносливость всегда относится к конкретной работе, т. е. – специфична. Такой подход нашел свое отражение, когда говорят о "специальной выносливости". Вместе с тем, различные виды выносливости, выносливость при разных видах работы имеют и некоторые общие черты. Такое положение послужило основанием для употребления понятия "общая выносливость" или способность человека выполнять любую работу более менее эффективно.

"Специальная выносливость" спортсмена – это способность противостоять утомлению в условиях заданных, специфических нагрузок, особенно когда максимальной мобилизации подвергается максимум функциональных возможностей организма. Эту способность спортсмен проявляет как при реализации тренировочной работы - при выполнении специфических, тренировочных упражнений, так и в условиях соревнованиях по избранному виду спортивных соревнований. Таким образом, специальная выносливость – это «правильный» ответ спортсмена на какие-либо конкретные условия внешней среды (упражнения), к которому он (организм) специально готовился.

При таком подходе "общая выносливость" спортсмена приобретает функцию обеспечения двигательной деятельности тем набором свойств, которые накоплены занимающимися и которые могут подойти (или не будут задействованы) при исполнении конкретного движения. Сюда можно отнести накопленные возможности деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, накопленные за время тренировок без адресного отношения их к обеспечению конкретным упражнением. Так, по мнению этих специалистов, аэробные возможности организма составляет одну из основ абсолютного большинства видов спорта, связанных с проявлением выносливости, термин "общая выносливость" часто отождествляют с способностью к длительному бегу или других упражнениях, связанных со значительной активизацией аэробного обмена, с не высокими скоростями выполнения действий. Однако, общую выносливость было бы не верно сводить лишь к таким частным случаям ее

проявления. Она заключается, по сути, в некоторой совокупности факторов, являющихся общими для различных видов упражнений на выносливость, причем эта совокупность может различаться в тех или иных компонентах, сочетаниях и формах проявления в зависимости от особенностей спортивной специализации. Организм как бы «примеряет» то, что практически можно использовать из накопленного набора средств и механизмом для реализации данного двигательного действия. Т.е. прослеживается «положительный» или «отрицательный» перенос свойств (физических качеств) организма.

Выносливость, проявляемая в любом виде спорта, представляет собой многофакторную системную способность, самым тесным образом связанную с другими способностями спортсмена. С известным упрощением можно сказать, что основу любого вида составляют четыре группы факторов:

Факторы, *энергетического обеспечения работы* (энергетические ресурсы организма) и функциональная мощность систем, обеспечивающих обмен и преобразование энергии:

а) аэробной энергопроизводительности, которая характеризует деятельность систем внешнего и внутритканевого дыхания, переноса кислорода от легких к работающим органам;

б) анаэробной лактатной энергопроизводительности;

в) анаэробной алактатной (фосфатной) энергопроизводительности.

Факторы *"функциональной экономизации"*, координационного совершенства и рационального распределния усилий в процессе выполнения двигательных действий, от которых непосредственно зависит экономность расходования наличных энергетических ресурсов организма; важное значение для проявления выносливости имеет согласованность производимых движений, работа только участвующих в движении мышц и мышечных групп и их своевременное расслабление; при этом, совершенная техника выполнения упражнений позволяет экономить энергию, сохранять силы, снижать время наступления утомления, т. е. обеспечивать более высокий уровень выносливости.

Личностно-психические факторы, которые связаны с мотивацией спортсмена, его психической установкой на предстоящую деятельность, устойчивостью этой установки, целеустремленностью, настойчивостью, выдержкой и другими волевыми качествами; сюда относят те волевые характеристики спортсмена, его личностные качества, которые обеспечивают эффективность выполнения деятельности в условиях меняющейся внутренней, а возможно, и внешней средах (стремление к цели несмотря на сбивающие факторы, превозмогание боли при излишних напряжениях, работа в неблагоприятных условиях). Этот фактор обеспечивает преодоление

естественно-биологических границ невозможностей, что и способствует достиженческим характеристикам в спортивных упражнениях.

Факторы *"функциональной устойчивости"*, которые позволяют сохранять на необходимом уровне функциональную активность систем организма при сдвигах в его внутренней среде, наступающих во время работы по мере развития утомления. Сюда, прежде всего, следует отнести способность к сохранению устойчивости деятельности при недостаточности кислорода, повышенных значений накопления молочной кислоты, и др. сбивающих характеристиках

Многие из этих факторов охарактеризованы в настоящее время не только качественно, но и количественно, вплоть до оценки "удельного веса" некоторых из них в проявлении выносливости. Так, например, факторы энергетического обеспечения и связанные с ними функциональные характеристики оцениваются в различных показателях использования кислорода в процессе деятельности, таких характеристиках, как показателях аэробных и анаэробных возможностей организма: максимальное потребление кислорода во время работы (МПК или ее мощность), предельно возможное время функционирования на уровне МПК (емкость МПК), порог анаэробного обмена – ПАНО (эффективность утилизации кислорода), концентрация молочной кислоты, накапливающейся в крови по ходу работы, "кислородный долг" (О2-долг – алактатный и лактатный кислородный долг) и другие. Специалистами установлены их величины и соотношения при специфических нагрузках в различных видах спорта, в отдельных упражнениях.

Говоря о весе какого либо фактора отдельно в эффективность выполнени того или иного упражнения, следует обратить внимание на то, что все факторы задействуются при выполнении любого упражнения. Но психобиологические факторы (личностно-психические) играют в упражнениях, в которых обеспечивается проявление выносливости при выполнении какого либо спортивного упражнения да ещё ченез состояние «Не могу», - играют ведущую роль, имеет преимущественное значение для достижения наивысшей результативности.

В зависимости от специфики видов сперта специальная соревновательная выносливость спортсмена характеризуется внешне различными интегральными показателями. В качестве таковых учитываются:

1. минимальное время преодоления стандартной соревновательной дистанции и соотношение скоростей на ее отрезках (в абсолютном большинстве циклических видов спорта);

2. степень сохранения или увеличения (если это необходимо) целесообразной двигательной активности в ходе состязания, что может выражаться:

- в нарастающих показателях интенсивности усилий при стандартном объеме соревновательной нагрузки (в тяжелой атлетике, легкоатлетических метаниях, прыжках и т.д.);
- в сохранении и увеличении количества эффективных соревновательных действий по ходу состязания (в тех видах спорта, где их объем не лимитирован, как, например, количесито атак в единоборствах, спортивных играх);
- в стабильности (отсутствие или минимальное число нарушений) технически совершенного выполнения соревновательного упражнения, что особенно важно в так называемых технически-сложных видах спорта (спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т. п.);
- и, наконец, в сохранении скорости движений при заданном или возрастающем объеме соревновательной нагрузки (часовой бег, суточная ходьба и т.п.),

О специальной тренировочной выносливости в некоторой мере позволяют судить показатели суммарного объема нагрузок, переносимых спортсменом в специально-подготовительных упражнениях (например, километраже тренировочных дистанций, преодолеваемых бегуном, пловцом, гребцом, количество подъемов штанги и ее суммарный вес в специальных упражнениях тяжелоатлета, суммарное количество повторений элементов).

Целостное представление о специальной выносливости спортсмена можно составить лишь с учетом ее интегральных показателей, зафиксированных в реальных условиях спортивных состязаний либо в условиях, максимально приближенных к ним. Но это не исключает возможности и целесообразности применения специальных модельных тестов для контроля за развитием выносливости в процессе тренировки. Как правило, проводится одновременный учет внешней нагрузки (по спортивному результату) и внутренней нагрузки, т. е. оценки реакции организма на заданную тестовую нагрузку (непосредственно в практике тренировки - чаще всего по показателям пульсовой реакции). Обычно тестовые упражнения всегда учитывают специфику данной спортивной деятельности. Для этого за основу тестовой нагрузки берется "часть" соревновательного упражнения (пробегание или проплывание части соревновательной дистанции, многократное повторение отдельных соревновательных действий) или упражнения, более или менее целостно моделирующие ее в определенном отношении (схватка в единоборствах). При этом ставится задача сохранить заданные параметры интенсивности работы и техники движений в рамках стандартной тестовой нагрузки либо выполнить наибольшую работу в ограниченное время.

Исходя из специфики спортивных упражнений в циклических видах спорта выделяют следующие основные виды выносливости (См. табл.1).

Выносливость «кратковременного типа» (в легкоатлетическом беге, в спринтерской велогонке и аналогичных видах спорта) проявляется прежде всего как способность наращивать до максимума и поддерживать предельную мощность работы в условиях возможно кратковременного преодоления соревновательной дистанции (одним из количественных критериев выносливости при этом является разность между временем, затраченным на вторую половину соревновательной дистанции, когда она преодолевается в целом с установкой на высший результат, и наименьшим временем, за которое может спортсмен преодолеть соответствующий по величине отрезок дистанции; чем меньше эта разность, тем выше степень развития спринтерской выносливости). С энергетической точки зрения, этот тип выносливости в наибольшей мере обусловлен мощностью, "емкостью" и эффективностью анаэробных процессов превращения и использования энергии в организме (включая обе фазы этих процессов - так называемую креатинфосфатную и гликолитическую). Этот вид выносливости Neumann и Pfutzner (2001) предлагают разделить на два подвида: спринтерскую выносливость (1-я группа) и выносливость к длинному спринту (2-я группа). Упражнения первого вида отличаются максимальной мощностью и быстротечностью, требует предельной концентрации волевых усилий и способности обеспечить граничную частоту нервной импульсации наряду с устойчивостью форм координации движений в усложненных условиях управления ими. Быстротечность этих упражнений не позволяет полностью развернуть функции вегетативных систем непосредственно по ходу упражнения. Второй вид кратковременной выносливости кроме того характеризуется образованием значительного кислородного долга (20 литров и более) и другие, связанные с ним сдвиги в организме, что обусловливает довольно высокие требования к вегетативным системам в период восстановления. Отсюда, понятно, что проявления скоростной выносливости в немалой степени зависят от функциональных возможностей этих систем, особенно в условиях крупных соревнований, когда спортсменам приходится стартовать неоднократно с относительно небольшими интервалами.

«Средневременная выносливость» или выносливость бегуна на средние дистанции определяется иными сторонами, чем предыдущий вид выносливости. Интенсивность соревновательных упражнений этой группы во многом соответствует границам субмаксимальной мощности работы (плавание 200-400 м, видно гребля 1 км., велоспорт – 3-4 км и т.п.). Это отчетливо видно уже при сопоставлении некоторых физиологических характеристик работы, выполняемой в данной и смежных зонах относительной мощности (см. таблицу

1,2). Этот вид выносливости определяется в основном уже аэробными возможностями (до 80%), но и доля бескислородных (преимущественно гликолитических процессов) в общем энергообеспечении работы все еще существенна (до 30%). Для высоких спортивных достижений в этих условиях спортсмен должен быть способен продолжать состязание, несмотря на кислородный долг, возрастающий до высоких величин, при увеличенной концентрации в крови молочной кислоты (до 220 и более мг %) и других затрудняющих работу сдвигах во внутренней среде организма, что прежде всего и определяет физиологическую специфику специальной выносливости в данном случае. Психологически она характеризуется "способностью терпеть", преодолевать негативные ощущения и эмоции, вызываемые столь резкими разнонаправленными сдвигами в организме по ходу работы. Средневременная выносливость тесно связана со скоростными и силовыми способностями спортсмена. И в тоже время, превосходство в абсолютных показателях быстроты или силы еще не гарантирует превосходства в специальной выносливости и спортивном результате (так, сильнейшие бегуны на средние дистанции далеко не всегда имеют более высокий результат на коротких дистанциях, чем у менее сильных "средневиков", напротив, последние подчас демонстрируют более значительную абсолютную скорость.

Самая большая группа видов упражнений на выносливость связана с *«долговременной выносливостью»* или выносливостью бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции. Этот вид выносливости немецкие специалисты (Geider, 2001; Neumann, 2001) подразделяют в свою очередь на четыре самостоятельных вида: 1 вид – выносливость бегунов на длинные дистанции, 2 вид – выносливость бегунов на полумарафонские дистанции, 3 вид – выносливость марафонцев, 4 вид – выносливость на сверхдлинные дистанции. Все эти виды имеют свои особенности энергообеспечения и деятельности вегетативных систем, о чем показано в таблице 1.

Таблица 1. *Структура различных видов выносливости в соревновательных нагрузках легкоатлетического бега*

Виды выносливости (Показатели)	Кратковременная выносливость		Средневременная выносливость	Выносливость бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции			
	I	II		I	II	III	IV

Время работы (с., мин.)	От 10 с. до 35 с.	От 35 с. до 2 мин.	> 2 мин. 10 мин.	> 10 мин. 30 мин.	> 30 мин.- 90 мин.	> 90 мин.- 360 мин.	> 360 мин.
Дистанции бега (м, км, часы)	100 м 200 м	400 м 800 м	1000 м, 1500 м, 3000 м, 3000 м с/пр.	5000 м, 10000 м	12 км 25 км	42,2 км 80 км	100 км, 160 км, 24 час, 48 час.
ЧСС (уд./мин.)	180-200	1 90-205	190-205	1 80-1 95	175-190	1 20-1 80	100-150
% VO2 от МПК	15-25	95-100	97-100	88-96	85-93	60-85	50-65
Виды получения энергии % аэробное % анаэробное	5-10 90-95	47-60 53-40	70-80 20-30	75-80 20-25	85-90 10-15	97-99 1-3	99 (1)
Энергозатраты ккал / минута всего ккал	До 70 15-35	59 60-150	45 100-350	34-38 400-800	24-27 850-2.200	18-23 3100-6480	14-17 6800-12000 (24h)
Основной источник Энергии	АТФ+КрФгликоген	Углеводы	Углеводы	Углеводы, жиры	Углеводы, жиры	Углеводы, жиры	Углеводы, жиры
Лактат (mmol/литр.)	9-11	18-25	16-22	8-14	8-12	1-3	1-2
Свободные жирные Кислоты (mmol/литр)	0,400	0,400	0,400	0,800	0,900	1,2-2,5	1,8-3,0
Молочная кислота (HL) (mmol/литр)	5-6	5-6	5-6	6-7	6-8	8-10	9-16
Кортизол (стресс-адреналин) (nmol/литр)	200-400	200-400	200-400	200-500	400-800	500-1000	800-1200

Характеризуя особенности ее проявлений в таких, например, видах спорта, как тяжелая атлетика, выделяют выносливость "силового типа". Действительно возможное количество повторений при выполнении силовых упражнений - что является одним из показателей выносливости - очень тесно коррелирует с показателями абсолютной силы спортсмена. Однако специальная выносливость спортсмена и в данном случае не сводится лишь к силовым способностям. Она заключается в способности сохранять и наращивать мощность усилий по ходу психологически напряженных соревнований, длящихся нередко несколько часов подряд, не допускать при этом технических ошибок, несмотря на возрастающую эмоциональную напряженность и общее утомление, а также переносить большие объемы интенсивных тренировочных нагрузок, необходимые для достижения высот физического и технического совершенства.

Выносливость, проявляемая в спортивных играх и в единоборствах носит название «*игровой выносливости"и «борцовской выносливости»*. Эти виды выносливости обусловлены прежде всего крайней вариативностью, нестандартностью, соревновательных действий, состав которых складывается в непосредственной зависимости от поведения соперника и динамики соревновательных ситуаций, а также невозможностью точно определить заранее параметры соревновательной нагрузки, в частности, общую продолжительность состязания (в волейболе, в теннисе и ряде других спортивных игр). Это требует "запаса выносливости", рассчитанного на вероятный предельный диапазон ее проявлений. Включая эпизоды с максимально интенсивными движениями (ускорения при перемещениях, нападающие удары или броски и т.д.), спортивные игры и единоборства предъявляют значительные требования к системам анаэробного энергообеспечения. В то же время большой общий объем двигательной активности, чередуемой с паузами относительного отдыха, требует достаточно высокой аэробной производительности организма. Показательно, к примеру, что средний уровень потребления кислорода во время игры у высококлассных хоккеистов близок к 90% индивидуального МПК (колебания от 75 до 100%).

В спортивной деятельности выделяют и другие виды выносливости – «многоборную выносливость», «прыжковую выносливость и пр.; все перечисленные виды выносливости имеют свои особенности и своеобразие в процессе совершенствования.

Изложенное выше помогает уяснить задачи, которые должны решаться при воспитании выносливости в процессе спортивной тренировки, В целом суть их заключается в том, чтобы, направленно воздействуя на всю совокупность факторов, прямо или косвенно определяющих специальную выносливость спортсмена, обеспечить ее поступательное развитие в той степени, в какой это

необходимо для достижения целевого спортивного результата. На различных этапах многолетней тренировки эти задачи конкретизируются в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, индивидуальных темпов развития выносливости, соотношения ее факторов и намечаемых спортивных достижений.

В принципе, во всех видах спорта уровень достижений постоянно обусловлен развитием выносливости, хотя и в неодинаковой мере. Поэтому задачи по воспитанию ее должны предусматриваться и решаться на каждом очередном этапе спортивного совершенствования. При специализации же в видах спорта, предъявляющих особо значительные требования к выносливости в силу большой длительности соревновательных упражнений (стайерский, марафонский бег и т.п.), воспитание ее является определяющей стороной всего содержания многолетней тренировки.

Специфические требования к выносливости в каждом виде спорта и вместе с тем общность факторов, лежащих в основе ее различных проявлений, обязывают предусматривать задачи по ее воспитанию как в общей, так и в специальной подготовке спортсмена.

Таблица 2. *Характеристика средств и методов совершенствования различных видов выносливости в легкоатлетических упражнениях*

Группы	Преимущественный режим выполнения упражнений и их длительность		Показатели нагрузки (интенсивность нагрузки от максимальной; уровни ЧСС).	Средства и методы совершенствования выносливости данной группы.
1.	Анаэробно-алактатные упражнения продолжительность ю до 15 сек.		Максимальная или не менее 95 % от максимума. Пульс возрастает в зависимости от длительности упражнения до максимума	Циклические и ациклические упражнения: 1)3-8 упр.х10-15 сек. - 3-6 серий; 2) 6-10 упр. х 10 сек.- 4-5 серий; 3) 15-20 упр. х 6-8 сек. – 4-8 серий. Упражнения выполняются повторным, переменным, круговым, игровым и соревновательным методами; отдых между упражнениями - 1-3 минуты, между сериями – 10-15 минут.

2.	Смешанные упражнения - анаэробно-алактатные и анаэробно-лактатные; от 15 до 40 сек.		Достигает максимума или около 95 % от максимума. ЧСС – максимальна.	Циклические и смешенные (циклические + ациклические) упражнения: 1) 6-8 упр. х 20 сек. - 2-4 серий; 2) 3-5 упр. х 30 сек. - 2-6 серий; 3) 8-10 упр. х 10-15 сек - 2-8 серий. Упражнения выполняются повторным, переменным, интервальным, круговым, игровым и соревновательным методами; отдых между упражнениями - 2-3 минуты, между сериями – 12-15 минут.
3.	Анаэробно-лактатные упражнения продолжительность ю 50-120 сек		Достигает максимума или не ниже 80 % от максимума. ЧСС - 180-200 минут ударов''' и больше	Как правило – циклические упражнения, которые могут содержать элементы ацикличности: 1) 8-10 упр. х 45 сек. - 2 - 3 серий; 2) 5 – 6 упр. х 60 сек. - 3 - 4 серий; 3) 3 - 5 упр. х 120 сек. - 2 - 3 серий. Упражнения выполняются повторным, переменным, интервальным, круговым, игровым и соревновательным методами; отдых между упражнениями – 3-5 минут, между сериями – 10-15 минут.
4.	Смешанные упражнения - анаэробно-лактатные и аэробные, продолжительность ю 2-8 минут		Интенсивность около критической мощности (VO2 – 80-90% от МПК); ЧСС - 170-190 уд/мин.	Как правило – циклические упражнения: 1) 10-15 мин. непрерывного выполнения; 2) 10-1 5 упр. х 60-90 сек. - 1-2 серии; 3) 6-8 упр. х 2-3 минуты - 1 – 3. Упражнения выполняются равномерным, повторным, переменным, интервальным, игровым (фартлег) и соревновательным методами;

				отдых между упражнениями - 2-5 минуты, между сериями – 5-8 минут.
5.	Смешанные упражнения - аэробные и анаэробно-лактатные и аэробные, длительностью 10-30 минут		Между анаэробным порогом и уровнем критической мощности; ЧСС - 160-180 уд/мин. VO2 – 75-70% от МПК.	Циклические упражнения: 1) До 40 минут непрерывного выполнения 2) 2-3 урп. х 20-25 мин.; 3) 3-4 упр. х 15 мин. - 1-2 серии; 4) 5-6 упр. х 6-10 мин. - 1-2 серии Упражнения выполняются равномерным, повторным, переменным, интервальным и соревновательным методами; отдых между упражнениями – 5-10 мин. между сериями – 12-15 минут.
6.	Аэробные упражнения в интенсивности на уровне анаэробного порога длительностью 40-90 минут		Интенсивность анаэробного порога. ЧСС 150-170 уд/мин. VO2 – 70-60% от МПК.	Циклические упражнения. 1) 60 – 90 минут непрерывного выполнения упражнения 2) 2 упр. х 40-60 мин. 3) 2-4 упр. х 20-30 мин. 4) 4-8 упр. х 10 мин. Упражнения выполняются повторным, переменным, интервальным, круговым, игровым и соревновательным методами; отдых между упражнениями – 5-8 минут.
7.	Аэробные упражнения длинного характера; их продолжительность от 2 до 6 часов.		Ниже чем анаэробный порог; ЧСС 130-150 уд/мин. VO2 – 40-50% от МПК.	Циклические упражнения. 2-3 часа непрерывной или переменной работы. Упражнения выполняются равномерным, повторным, переменным и соревновательным методами.
8.	Аэробный упражнения низкой интенсивности (аэробного порога), от 2 до 6 часов и больше		Интенсивность уровня аэробного порога; ЧСС – 130 уд/мин.; VO2 – 30-40% от МПК.	Циклические упражнения. Непрерывная, непрерывная работа различной продолжительности, до 6 часов. Упражнения выполняются равномерным, повторным и соревновательным методами.

Заключение и выводы.

1. Анализ функциональных механизмов проявления выносливости в спортивных упражнениях показал, что это качество может связываться только с конкретными двигательными действиями - оно обусловлено характером двигательных действий, подчинено их цели, т. е. всегда специфично (что доказывается данными таблиц 1 и 2).
2. Среди многочисленных факторов, обеспечивающих проявление выносливости в двигательных действиях соревновательного характера основным, ведущим следует считать характер деятельности центральной нервной системы (ЦНС).
3. Основным критерием уровней развития выносливости могут быть только спортивные упражнения, отражающие интегративное состояние систем и функциональных звеньев, обеспечивающих это качество.

Литература.

1. Абдулова А М., Орлова Р. В., Теннова В. П., Иена Е. Б., Шенкмана С. Б., Болотников П. Г. Книга легкоатлета. - М., «Физкультура и спорт», 1991.- 384 с.

2. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология.- М., 2003. - 512 с.

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М., 2014. – 328 с.

4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки - М., 2004. .- 368 с.

5. Мэт Фицджеральд. Как сильно ты этого хочешь.- М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2018.

6 .Прокудин Б.Ф. Теоретико-методические основы совершенствования выносливости в спорте // XIV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции).- Коломна: Коломенский государственный педагогический институт, 2004. С. 133-138.

7. Прокудин Б.Ф. Ещё раз о некоторых теоретико-методических вопросах совершенствования выносливости // XVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции). Коломна, 2008. С. 298-299.

8. Прокудин Б.Ф. Теоретико-методические основы начальных этапов многолетней подготовки бегунов на 800 метров // Современное образование, физическая культура, спорт, туризм, рекреация и здоровье.
Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Сочи – 2013. С.84-88.

9. Прокудин Б.Ф. Выносливость может рассматриваться только как многоаспектное специфическое качество. / Ефремова Е.В., Бакланов Л.Н //Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире – XXIV Международная научно-практическая конференция (Материалы конференции) Коломна, 2014. С.450-458.
10. Роб Слимейкер, Ройираунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. – Мурманск: улома, 2007. – 328 с.
11. Травин Ю.Г. Исследование закономерностей возрастных изменений выносливости и построение многолетней тренировки юных бегунов на средние дистанции: Автореф. дис. .д-рапед. наук. М., 1975. - 31 с.
12. Фред Уилт. Бег, бег, бег – М., ФиС,1967. – 376.

References. 1. Abdulov A M., Orlov R. V., Tennova V. P., Iyena Ye. B., Shenkman S. B., Bolotniki P. G. Kniga legkoatlet. - M., «Fizkul'tura i sport», 1991 .- 384 s.
2. Gamezo M.V., Petrova Ye.A., Orlova L.M. Vozrastnaya i pedagogicheskaya psikhologiya.- M., 2003. - 512 s.
3. Gorbunov G.D. Psihopedagogika sporta. - M., 2014. - 328 s.
4. Zakharov Ye.N., Karasev A.V., Safonov A.A. Entsiklopediya Fizicheskoy podgotovki - M., 2004. .- 368 s.
5. Met Fitsdzheral'd. Kak sil'no ty etogo khochesh'.- M .: Mann, Ivanov and Ferber, 2018.
6. Prokudin B.F. Teoretiko-metodicheskiye osnovy sovershenstvovaniya vynoslivosti v sporte // XIV Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po problemam fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya «Chelovek, zdorov'ye, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya MIRE» (Materialy konferentsii) .- kolomna: Kolomenskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy institut, 2004. S. 133-138.
7. Prokudin B.F. Yeshcho raz o nekotorykh teoretiko-metodicheskikh voprosakh sovershenstvovaniya vynoslivosti // XVIII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po problemam fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya «Chelovek, zdorov'ye, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire» (Materialy konferentsii). Kolomna, 2008. S. 298-299.
8. Prokudin B.F. Teoretiko-metodicheskiye osnovy nachal'nykh etapov mnogoletney podgotovki begunov na 800 metrov // Sovremennoye obrazovaniye, fizicheskaya kul'tura, sport, turizm, rekreatsiya i zdorov'ye. Materialy Vserossiyskikh nauchno-prakticheskaya konferentsiya Sochi. - 2013. S.84-88.
9. Prokudin B.F. Vynoslivost' mozhet rassmatrivat'sya tol'ko kak mnogoaspektnoye spetsificheskoye kachestvo / Yefremova Ye.V., Baklanov L.N // Chelovek, zdorov'ye, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya MIRE - KHKHIV

Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya (Materialy konferentsii) Kolomna, 2014. S.450-458.
10. Rob Slimeyker, Royirauning Ser'yeznyye trenirovki dlya sportsmenov na vynoslivost' - Murmansk: .. Uloma, 2007. - 328 s.
11. Travin YU.G. Issledovaniye zakonomernostey vozrastnykh izmeneniy vynoslivosti i postroyeniye mnogoletney trenirovki yunykh begunov na sredniye distantsii: Avtoref dis .d-raped nauk M., 1975. - 31 s .
12. Fred Uilt Beg, beg, 6eg. - M., FiS, 1967. – 376 s.

УДК 7967012.68

ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Рулева Е.Ф.
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, РФ

THE PLAYING METHOD OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN THE ELEMENTARY GRADES

Ruleva E.F.
State social and humanitarian University
Kolomna, Russian Federation
E-mail:rulekaterina@mail.ru

Аннотация. Анализ методической и специальной литературы позволил выявить сущность и основные компоненты игрового метода обучения на уроках физической культуры. Определить специфику данного метода в работе с учащимися младшего школьного возраста.

Annotation. The analysis of methodical and special literature allowed to reveal the essence and the main components of game method of training at lessons of physical culture. To determine the specifics of this method in working with students of primary school age.

Ключевые слова: *физическая культура, игровой метод, учащиеся младших классов, воспитание личности, перевоплощение.*

Key words*: physical education, games method, primary school students, education of the individual, transformation.*

Introduction: A feature of the regular forms of employment with children of primary school age is the training of basic types of motor actions. Students of this age are active, inquisitive, during classes try in a relatively short time to achieve the set goals. In the development of physical abilities must take into account the anatomical and physiological characteristics of children, the relative susceptibility of their body to various environmental influences and fatigue. Regardless of the form of training leading element of physical training of primary school students is a game method, namely outdoor games with a variety of movements, without prolonged muscle tension.

In the system of physical education game method is used to solve educational, health and educational problems. The essence of the game method is that the motor activity is organized on the basis of the content, conditions and rules of the game.

Playing as a method of learning is an imitation of problem situations in which participants perform their assigned social roles in accordance with the goals.

Main part. The game method provides the necessary interest of children in learning, allows you to increase the number of repetitions of the same exercises, use a variety of starting positions. The use of games in physical education lessons helps to ensure the emotionality of classes. Emotional involvement of the class in the game will allow the teacher to instill each student has a desire for systematic studies, which is especially important in modern education. A variety of motor content of the game contribute to the improvement of skills of basic movements, the development of motor qualities.

The game method is unique. Each physical education teacher can create their own game story, changing or complicating the rules during the lesson. The originality of motor activity increases the interest of students, which ultimately leads to better performance of exercises.

In the process of physical training of the playing method is mainly used for integrated improvement of movements when they are first learning, because in gaming there are favorable preconditions for the development of agility, strength, speed, endurance.

The main means of operational management of students in the game is a team-a special form of verbal influence on those involved in order to encourage them to immediate unconditional implementation or termination of certain actions. When performing physical exercises, this tool is leading: all actions in the lesson begin to be performed exclusively on the command of the teacher.

According to the data, the game method of teaching physical education lessons in primary school has the following specifics [5]:

1. Games should be selected in such a way that they are understandable, accessible and interesting to children of primary school age.
2. The game should take into account: the level of physical fitness, physical development of students.
3. Any game should be a means of learning about the world.
4. The game should be actively involved all involved.
5. Games should serve as a means of emotional impact.
6. During the game should be provided constant monitoring of the teacher, taking into account individual characteristics, the division into teams, driving appointments, judges.

It should be noted that to the greatest extent the game method is used in physical education lessons. The specificity of this subject allows without prejudice to combine "entertainment" with a specific curriculum.

In whatever form the playing method is expressed, it always attracts and pleases the child, and the appropriate variation of its various forms makes it possible to successfully and fully solve the problems of physical education.

The teacher needs to remember: primary school students are more attracted to everything that can be expressed by active motor activity, but it is still difficult to identify individual movements and accurately regulate them.

The desire of children to fiction, creativity is realized in outdoor games, which often have a story-shaped character. Imaginative subjects become more difficult than in games of preschool children, as the horizons of younger students is expanding significantly. For primary school students can be very attractive game with elements of mystery, surprise.

Findings. Outdoor games are designed for the active participation of the child, who is not just a passive performer of the teacher's instructions, but an accomplice of the pedagogical process. In order for the game to be an effective method, the teacher must be able to transform. Reincarnation – the creative process, the ability of a person to take a new look, image, turn into someone or something. Voice, diction, plastic, temperament of the teacher are the means by which the reincarnation is achieved.

During the physical education lesson in elementary school, the teacher must be able to create an atmosphere of complete immersion in the fictional story of adventure. Children have a craze to watch the action taking place, feel like a hero of a fantastic story. Primary school students need to show that physical education lessons-is not only the performance of boring tasks and delivery standards, it is a special world with which you can feel like a strong bear, fast Bunny, agile mouse. If the teacher will be able to reincarnate himself and teach children to dream, he will be able to see in their eyes the very spark of interest, desire and desire to practice.

You can diversify the lesson with the help of various components of the game. To the pupils interested in spending time with a teacher, second, you must carefully prepare for the lesson: the bright logo, unusual and colourful equipment will help children transform into the characters.

The task of the teacher of physical culture is not only to teach motor actions. The teacher with a capital letter should awaken creative imagination of children, help to form performing skills and develop their abilities to transformation.

Summary. We have proved:

1. Exercises performed in the form of a game-mobile games, game tasks have a versatile positive impact on the physical qualities of students, are an effective means of complex improvement of motor qualities of children of primary school age

2. Game method contribute to the formation of creative thinking of children, the development of imagination and imagination; classes of this type increase interest in sports and physical culture, stimulate the process of mastering the technique of

individual elements of physical exercise, contribute to the desire to overcome the difficulties to solve the tasks set for students.

Введение. Особенностью урочных форм занятий с детьми младшего школьного возраста является обучение базовым видам двигательных действий. Школьники этого возраста активны, любознательны, во время занятия стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей. При развитии физических способностей необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Независимо от формы занятий ведущим элементом физической подготовки учащихся младших классов является игровой метод, а именно подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

В системе физического воспитания игровой метод используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Игра как метод обучения представляет собой имитацию проблемных ситуаций, в которых участники выполняют отведенные им социальные роли в соответствии с поставленными целями.

Цель исследования – изучить влияние игрового метода обучения на уроках физической культуры в младших классах.

Основная часть. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр на уроках физической культуры помогает обеспечить эмоциональность занятий. Эмоциональная вовлеченность класса в игру позволит преподавателю привить каждому ученику желание к систематическим занятиям, что особенно важно в условиях современного образования. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Игровой метод уникален**.** Каждый учитель физической культуры может создать свой собственный сюжет игры, в процессе урока изменяя или усложняя правила. Оригинальность двигательной активности приумножает интерес занимающихся, что, в конечном счете, приводит к более качественному выполнению упражнений.

В процессе физического воспитания игровой метод используется главным образом для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, так как в игровом методе присутствуют

благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Основным средством оперативного управления деятельностью учащихся в процессе игры является команда - особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий. При выполнении физических упражнений данное средство является ведущим: все действия на уроке начинают выполняться исключительно по команде преподавателя.

Согласно данным, игровой метод обучения на уроках физической культуры в начальных классах имеет следующую специфику [5]:

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям младшего школьного возраста.

2. В игре должны учитываться: уровень двигательной подготовленности, физическое развитие школьников.

3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.

4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.

5. Игры должны служить средством эмоционального воздействия.

6. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль преподавателя, учет индивидуальных особенностей, деление на команды, назначений водящих, судей.

Следует отметить, что в наибольшей степени игровой метод применяется именно на уроках физической культуры. Специфика данного предмета позволяет без ущерба объединить «развлечение» с конкретной учебной программой.

В какой бы форме не выражался игровой метод, он всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Преподавателю необходимо помнить: учеников начальной школы в большей степени привлекает все то, что можно выразить активной двигательной деятельностью, однако им еще трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор младших школьников значительно расширяется. Для учащихся младших классов очень привлекательными могут быть игры с элементами таинственности, неожиданности.

Результаты исследования. Подвижные игры рассчитаны на активное участие ребенка, который является не просто пассивным исполнителем указаний учителя, а соучастником педагогического процесса.

Для того чтобы игра выступала эффективным методом, учителю необходимо уметь перевоплощаться. Перевоплощение – творческий процесс, способность человека принять новый вид, образ, превратиться в кого-нибудь или во что-нибудь. Голос, дикция, пластика, темперамент педагога являются средствами, с помощью которых достигается перевоплощение.

Во время урока физической культуры в начальной школе учитель должен уметь создать атмосферу полного погружения в выдуманную историю приключений. Дети должны с увлечением наблюдать за происходящими действиями, чувствовать себя героями фантастического сюжета. Ученикам младших классов необходимо показать, что уроки физкультуры – это не только выполнение скучных заданий и сдача нормативов, это особый мир, с помощью которого можно ощутить себя сильным медведем, быстрым зайчиком, ловкой мышкой. Если педагогу удастся перевоплотиться самому и научить детей фантазировать, он сможет увидеть в их глазах тот самый огонек интереса, желания и стремления к занятиям.

Разнообразить урок можно с помощью различных компонентов игры. Чтобы ученикам было интересно проводить время с учителем, второму необходимо тщательно подготовиться к занятию: яркие эмблемы, необычно оформленный красочный инвентарь помогут детям перевоплотиться в задуманных персонажей.

Задача учителя по физической культуре сводится не только к обучению двигательным действиям. Учитель с большой буквы должен разбудить творческое воображение детей, помочь сформировать исполнительские навыки и развить их способности к перевоплощению.

Выводы. В результате исследования доказано:

1. Упражнения, выполняемые в игровой форме, – подвижные игры, игровые задания оказывают разностороннее положительное воздействие на физические качества занимающихся, являются эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств детей младшего школьного возраста

2. Игровой метод способствуют формированию образного мышления детей, развитию фантазии и воображения; занятия данного типа повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед учащимися задач.

Литература

1.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания - М.: «Академия», 2000. – 480 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. факультета физ. культуры педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

3. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу для студентов специальности - «Физическая культура». - Гродно, 1995. – 68 с.

4. Сластёнин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика: учебник для студ. высших пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 604 с.

5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. Вузов. – М.: «Академия», 2004

References

1.Kholodov ZH.K., Kuznetsov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya - M .: «Akademiya», 2000. - 480 s.

2. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: uchebnik dlya stud. fakul'teta fiz. kul'tury pedagogicheskikh institutov. - M .: Prosveshcheniye, 1990. - 287 s.

3. Barkov V.A. Pedagogicheskiye issledovaniya v fizicheskom vospitanii: Uchebnoye posobiye po kursu dlya studentov spetsial'nosti - «Fizicheskaya kul'tura». - Grodno, 1995. - 68 s.

4. Slastonin V.A., Isayev I.F., Shiyanov Ye.N. Pedagogika: uchebnik dlya stud. vysshikh ped. ucheb. zavedeniy - M .: «Akademiya», 2011. - 604 s.

5. Byleyeva L.V., Korotkov I.M., Yakovlev V.G. Podvizhnyye igry: Uchebnoye posobiye dlya institutov fizicheskoy kul'tury. - M .: Fizkul'tura i sport, 1974.

6. Zhukov M.N. Podvizhnyye igry: uchebnik dlya stud. ped. Vuzy. - M .: «Akademiya», 2004

СОДЕРЖАНИЕ

1. Мазуров А.Б., Коптюбенко С.А., Леонова А.В., Вяликова Г.С., Губанова Н.Ф., Яковлева Т.В. Содержательно-стратегические аспекты единой системы воспитательной работы школ Подмосковья (Коломна)……..…..7
2. Арпентьева М.Р. Психоиммунология: современный взгляд на причины и последствия ревматоидных нарушений (Калуга)……....18
3. Герасевич А.Н., Пархоц Е.Г., Олексюк А.П., Туманович Т.В., Титаренко Я.В. Дифференцировка показателей вариабельности сердечного ритма учащихся и студентов в процессе обучения (Минск)……..…39
4. Бобрава Г.В. Военно-спортивная игра как составляющая системы непрерывного военно-профильного образования кадет. (Оренбург)……..….48
5. Григоренко Г.В. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни учащихся. (Славянск)……...67
6. Минеев В.Е., Исмаилов Г.М., Чудная Ю.С., Губина Н.С. Внеурочная деятельность как средство популяризации физической культуры и спорта для учащихся общеобразовательных школ. г. (Томск, Северск)……..…76
7. Сабирова Э.Ф. Иисполь зование программы «Детская легкая атлетика ИААФ» как основы для подготовки обучающихся к внутришкольным соревнованиям. (г. Москва)……... 98
8. Золотова М.Ю. Использование инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в программах «элективных дисциплин по физической культуре» в вузе (Коломна)……119
9. Ковачева И.А. Использование метода круговой тренировки на занятиях со студентами педагогических профессий (Коломна)……136
10. Усков В.М., Кузнецов Б.В. - Физическая и морально-психологическая подготовка в педагогическом процессе в высших учебных заведениях силовых структур (Воронеж)……..…153
11. Беляева Н.А., Ванина Е.С. - Изучение динамики результатов высококвалифицированных лыжниц-гонщиц спринтеров в соревнованиях международного уровня в период с 2017 по 2018 год (Москва)……...…162
12. Кенарева Л.Ф. - Совершенствование скоростно-силовых и координационных способностей в учебно-тренировочном процессе подростков 14-16 лет, занимающихся тайским боксом (Петрозаводск)……..…184
13. Антипова Е.В., Черкашин Д.В., Антипов В.А., Пухов Д.Н. Основные направления реализации национальных целей и стратегических задач развития физической культуры и спорта российской федерации на период до 2024 года. (Санкт-Петербург)……...195

14. Дадашева А.М. Развитие морально-волевых качеств у подростков на уроках физической культуры. (Коломна)……..217
15. Лазуткин А.В., Веселкин М.С. Объемы тренировочных нагрузок на этапе начальной спортивной специализации юных бегунов на короткие дистанции. (Коломна)……...….224
16. Моргачев О.В. Сравнительный анализ нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) за 2014 и 2018 годы для детей младшего школьного возраста в зависимости от пола. (Москва) ……..249
17. Прокудин Б.Ф., Ефремова Е.В., Бакланов Л.Н. Актуальные вопросы выносливости – что главное в этом качестве юных спортсменов (Коломна)……263
18. Рулева Е.Ф. Игровой метод обучения на уроках физической культуры в начальных классах. (Коломна)……..280

CONTENT

1. Mazurov A.B., Koptyubenko S.A., Leonova A.V., Vyalikova G.S., Gubanova N.F., Yakovleva T.V. - Substantive and strategic aspects of a unified system of educational work of the schools in moscow region (Kolomna) 7
2. Arpentieva M. R. Psychoimmunology: a modern view on the causes and consequences of rheumatoid disorders (Kaluga) 18
3. Gerasevich, A.N., Parhots, E.G., Oleksyuk, A.P., Tumanovich, T.V., Titakrenko, Ya.V. Differentiation of indicators of heart rate variability of students and students in the learning process (Minsk) …….39
4. Bobrava G.V. Military-sports game as a component of the continuous cadet military education system. (Orenburg) ……..…… 48
5. Grigorenko G.V. Motivational component in the structure of the formation of a healthy lifestyle of students. (Slavyansk) ……..67
6. Mineev V.E., Ismailov G.M. Chudnaya Yu.S., Gubina N.S. Extracurricular activities as a means of promoting physical culture and sports for students of secondary schools. (Tomsk, Seversk) …….……... 76
7. Sabirova E.F Use of the iaaf children's athletics program as a basis for preparing students for intra-school competitions. (Moscow)…… 98
8. Zolotova M.Yu. The use of innovative types of sports and recreation activities in the programs of "elective disciplines in physical culture" at the university (Kolomna) ……...119
9. Kovacheva I.A. - Using the method of circuit training in the classroom with students of pedagogical professions (Kolomna)……136
10. Uskov V.M., Kuznetsov B.V. - Physical and moral-psychological training in the pedagogical process in higher educational institutions of law enforcement agencies (Voronezh) ……..…153
11. Belyaeva N.A., Vanina E.S. - Study of the dynamics of the results of highly skilled skiers-racers sprinter in international competitions in the period from 2017 to 2018 (Moscow) 162
12. Kenareva L.F. - Improvement of speed-power and coordination abilities in the training process of adolescents 14-16 years old, engaged in thai boxing (Petrozavodsk) 184
13. Antipova E.V., Cherkashin D.V., Antipov V.A., Pukhov D.N. The main directions of the implementation of national goals and strategic objectives of the development of physical culture and sports of the russian federation for the period up to 2024. (St. Petersburg)…….…195
14. Dadasheva A.M. The development of moral and volitional qualities in adolescents in physical education classes. (Kolomna) ……..217

15. Lazutkin A.V., Veselkin M.S. Volumes of training loads at the stage of the initial sports specialization of young runners for short distances. (Kolomna) ……...242
16. Morgachev O.V. Comparative analysis of the standards of the all-russian sports complex “ready for work and defense” (trp) for 2014 and 2018 for children of primary school age, depending on gender. (Moscow) ……..249
17. Prokudin B.F., Efremova E.V., Baklanov L.N. Topical issues of endurance - what is the main thing in this quality of young athletes (Kolomna) 263
18. Ruleva E.F. The game method of training in physical education classes in primary school. (Kolomna) ……280

Научное издание

XXVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»
(Материалы конференции)

«Human, Health, Physical Culture and Sport in a Changing World»

Редактор-составитель: кандидат пед. наук, профессор Б.Ф. Прокудин

Компьютерная верстка: Е.В. Ефремова

Подписано в печать 3.09.2018. Бумага офсетная, формат 60х90/16
Усл. печ. л. 25,8. Тираж 300. Заказ .

Технический редактор: Е.В. Ефремова

ГОУ ВО МО «*Государственный социально-гуманитарный университет»*
140411, г. Коломна, ул. Зеленая, 30

Отпечатано с готового оригинал-макета
в ГПУ МО «Коломенская типография», 140400, г. Коломна, ул. III Интернационала, 2 а.

ISSN 2500-2503
16001
9 772500 250001 >