Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
Всероссийской научно-практической конференции

14-15 ноября 2019 г.

9 785932 165478

Челябинск, Россия

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

г. Челябинск
2019

УДК
615.8
796.035
796: 61

ББК
53.5
75.09
75.110
75.116

Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 14-15 ноября 2019 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 404 с.

Сборник включает тексты научных статей участников Всероссийской научно-практической конференции «Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» (включена в план проведения научных конгрессов и конференций Минспорта РФ, приказ от 24 декабря 2018 г. №1070).

Представлены материалы по актуальным проблемам оздоровительной физической культуры, традиционным программам и инновационным проектам оздоровления населения; психолого-педагогическим и медико-биологическим аспектам физической культуры и спорта, лечебной и адаптивной физической культуры; рынку физкультурно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг, его кадровому обеспечению и перспективам развития.

Редакционная коллегия:
Быков Е. В., д.м.н., профессор
Карлышев В.М., к.п.н., профессор
Казарина А.С.
Максимова Т.В., к.э.н., доцент

ISBN 978-5-93216-547-8

© Коллектив авторов, 2019
© УралГУФК, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ТРАДИЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ

Анохина О.В.
ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ И МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА 11

Башта Л.Ю.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ С ИНЖЕНЕРАМИ-КОНСТРУКТОРАМИ 13

Белова С.К.
ИССЛЕДОВАНИЕ ВОПРОСОВ ЛИЧНОГО ВКЛАДА ЧЕЛОВЕКА В ОБЩЕСТВЕННОЕ И ЛИЧНОЕ ЗДОРОВЬСБЕРЕЖЕНИЕ 16

Бразуль-Брушковский Е.Г.
ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО И УСТОЙЧИВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 19

Валуев О. С.
ТРАНСЛЯЦИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ VS. КУЛЬТУРНАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ОБРАЗА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ 21

Воловая Т. А.
ЙОГАТЕРАПИЯ ПАНИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ 24

Гертнер С.В., Кондакова О. Н., Борисова Т. В.
«БОДИФЛЕКС» КАК СРЕДСТВО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА 27

Голубь Е.Ю.
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ОБЖ В СРЕДНИХ КЛАССАХ 29

Дауров А.М., Магомедов Р.Р.
ЭТНИЧЕСКИЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ОБЩЕСТВА 31

Еганов А. В., Быков В. С., Черепов Е.А.
ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОНЯТИЙ «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ 34

Иваненко О. А., Мелихова Т. М.
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ 37

Ишимова И.Н.
ПРОБЛЕМЫ ФИНАНСИРОВАНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 40

Казарина А. С.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДАОССКОЙ ЙОГОЙ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА 42

Каймакова Р. Д.
ФРИРОУП – КАК ИНДИКАТОР ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ 45

Калмыкова В.И., Шаповалова О.В., Бондарчук И.Ю.
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 48

Карлышев В.М., Казарина А.С.
МНОГОУРОВНЕВЫЙ ПОДХОД К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА 50

Козлова В.И.
ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КОНВЕРТЕР AIRES 52

Козловских И.С., Сидоров Р.В., Зыкова Ю.В.
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ 54

Коломийцева Н.С., Кагазежева Н.Х., Жуков В.И., Петрова Т.Г.
К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ 57

Кретова О.Б., Маврина Е.А., Фомина Н.Н.
ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ–МЕДИКОВ 60

Кузьмин Д.В., Гасилина Е.В., Казинская Л.Б.
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА 63

Кулеба О.М.
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 65

Кулешова М.В., Новоселова О.А., Кулешов М.С.
ВЛИЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН НА ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ 67

Маврушина И. Ю.
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ 70

Магомедалиев М.М., Мирзоев А.Р.
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ 73

Макарова Н. В., Мелихова Т. М.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «БЕГ – ОСНОВА АКТИВНОЙ ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЯ» 76

Медведкова Н.И., Медведков В.Д.
ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ 78

Мосеева Л.И., Лобашова А.А.
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ПОЗИЦИИ У СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК 81

Николаев А.Ю., Логинов С.И.
МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ ЮГОРСКОГО СЕВЕРА 83

Огуй В.О.
ВИБРОАКУСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВИБРОТЕРАПИИ И ВИБРАЦИОННОГО МАССАЖА: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 87

Озерова Т. В.
ПРИВЛЕЧЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 93

Орлова П.С.
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 95

Петрожак О. Л., Стовба И.Р., Столярова Н.В.
БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ 98

Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Козырева Ю.В.
ВОЗМОЖНОСТИ ФИТОПРОФИЛАКТИКИ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 101

Полетаева И.В.
МЕХАНИЗМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 106

Провоторова Л.И.
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ 109

Проценко Д.С., Смеричевский Э. Ф., Нескреба Т.А.
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ПЕДАГОГОВ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ 110

Пустозеров А.И., Миловидов В.К.
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УралГУФК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 113

Садыкова Л.З., Хабибуллина И.З., Шамратова В.Г., Шамратова А.Р., Каюмова А.Ф.
ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФАКТОРА НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА 115

Серов И.Н., Солтовская И.А.
РЕЗОНАНСНАЯ БИОКОРРЕКЦИЯ – НОВАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА 119

Сидоров Р.В., Козловских И.С., Кудрявцев И.С.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ 121

Слинкина Н. Е., Тишина Е. А.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЕКТ «BALLGAMES» (ЧЕЛЯБИНСК): НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 125

Сюи Минтан, Сазонова Е. А., Миронова В. М.
ОСОБЕННОСТИ И СИНТЕЗ ЗНАНИЙ ВОСТОКА И В ОЗДОРОВЛЕНИИ НАЦИИ 129

Тен А.В.
ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА 132

Тихомиров А.Ю., Холькин С.В., Тихомиров Р.А., Хаффазова Е.Р., Шеина О.В.
ОЦЕНКА ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЛЕКСНЫХ МЕТОДОВ ЦИГУН-ТЕРАПИИ НА СУБЪЕКТИВНУЮ ОЦЕНКУ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 136

Фомина Н.Н., Кретова О.Б., Маврина Е.А.
ПРАКТИКИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГОРОЖАН 140

Хвастунов Н.В., Сапсай И.А., Банку Т.А., Коноплев В.В.
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОСТЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 142

Херувимова Т.А., Херувимова С.А.
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 145

Холодов О.М.
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГРАЖДАН 149

Чипышев А.В., Кошкина К.С.
ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЖУЮЩИЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА ПО ДАННЫМ ОПРОСНИКА MOS-SF-36 152

Шарманова С. Б.
РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ 155

Якубовская И. А., Макунина О.А.
ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ АДАПТАЦИИ
К ОБУЧЕНИЮ....158

ЧАСТЬ 2.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Артамонова Т.В., Хаматова А.Р., Крылов А.М.
ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В БЕГЕ НА 60 М У СТУДЕНТОВ МГТУ
ИМ. Н.Э. БАУМАНА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ....161

Артемьева Н.К., Истомин А.В., Бут О.О.
КОМПОЗИЦИИ «INNOVATE» В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО
ПОТЕНЦИАЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ....163

Артемьева Н.К., Истомин А.В.
ПРОДУКТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ - АЛЬТЕРНАТИВА ДОПИНГУ
В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ....166

Бережная С.Е., Осиченко Е.Д., Калиновская Т.Н.
ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА, ОТНЕСЕННЫХ
ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ГРУППЕ ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ
ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ....168

Борисенко А.С.
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧСКИХ
ОСНОВ И МОДЕЛЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ....171

Боровинских В.Э., Благовещенская И.В., Колупаев В.А.
ОСОБЕННОСТИ ИНТРАПСИХИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ У СПОРТСМЕНОВ....173

Бородина Е. С., Янмурзина О. Д.
ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ О ДОПИНГЕ....176

Бояров Г.А., Лопашова А.Ф.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ....178

Быков Е.В., Уделов С.С., Литвиченко Е.М., Чипышев А.В., Коломиец О.И., Денисенко В.С.,
Егоров М.В., Сазонова Е.А., Перемазова Р.Г.
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, РЕАЛИЗАЦИИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-
РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ....181

Ветрова О.В., Румянцева Л.А., Истомин А.В.
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ:
ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ, НАПРАВЛЕННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ....189

Волкова Е.С., Литвинова М.П.
К ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПРИ НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТИ....192

Григорьева Н.М.
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ....194

Гуреева В.Л., Гуреев Д.Л., Гуреева М.В.
ПСИХОЛОГИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ....197

Даниленко Т. А.
АКТУАЛЬНОСТЬ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА....198

Даутова А.З., Садыкова Л.З., Шамратова В.Г.
ГАЗОТРАНСПОРТНАЯ ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ НИЗКОЙ
И ВЫСОКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ....201

Дашков Т.К., Мурсалимов А.Т.
ИСТОРИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ 204

Ермилина О.В., Иванова Н.Л.
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОКСЕРОВ
С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
(ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ) 208

Жуков В.И., Коломийцева Н.С., Кагазежева Н.Х., Петрова Т.Г.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ С СИЛОВЫМИ НАГРУЗКАМИ
НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ 210

Жукова М.Г. Жукова С.М.
ВЫЯВЛЕНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЮСШ Г.БЕЛОЯРСКИЙ» 213

Залялютдинова О.В.
СОСТОЯНИЕ ФЛАГ-ФУТБОЛА В РОССИИ 217

Зыкова Н.Ю.
УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ 219

Ильина М. И., Жук И. А.
ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 25- 30 ЛЕТ
С НЕВРОТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ
ВО ВТОРОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ 222

Кагазежева Н. Х., Коломийцева Н.С., Жуков В.И., Петрова Т.Г.
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ, ФОРМИРОВАНИЯ
И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ 224

Калачиков А.И.
ТЕОРЕТИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ В СТРУКТУРЕ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ
В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 227

Каримова Я.Г., Галеев А.Д.
ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ
С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 230

Килькеев Я.Р., Иванова Н.Л.
КОРРЕКЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ НАРУШЕНИЙ
У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ 233

Коваленко А.Н., Макунина О.А., Быков Е.В., Коломиец О.И.
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЗА 2016 – 2018 г.г. 236

Козориз В.П., Нагорнов И.В.
ВЫНОСЛИВОСТЬ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОК
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ 239

Костюков Д.Д., Зотин В.В.
ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 241

Котляров А.Д.
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ
С МУЖЧИНАМИ 25-30 ЛЕТ 243

Кравченко А.А.
АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 245

Кузьмин Д.В., Кузьмина А.П., Гордеев И.В.
ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ
С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТОРНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ 248

Кучеренко В.С., Добровольская Н.А., Калмыкова В.И., БондарчукИ.Ю.
ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИКО – ТЕХНИЧЕСКОГО НАВЫКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ТРАДИЦИОННОМ КАРАТЭ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ АЛГОРИТМОВ ОБУЧЕНИЯ 251

Ледовских А.С., Благовещенская И.В., Кинсфатор В.Г.
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНА-ДЗЮДОИСТА 256

Логачева Н.В.
ТЕОРЕТИЗАЦИЯ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 260

Любимова Д.А., Захарова Н.А.
ИГРА В БАСКЕТБОЛ – ЭФФЕКТИВНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ 263

Максимов М.А.
АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ 266

Миронов В.В., Кислый А.Н., Смазнов К.С.
ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА РУКОВОДИТЕЛЕЙ ЗАНЯТИЙ 268

Михайлов В.В., Лопашова А.Ф.
ЛИЧНОСТНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ 272

Николаев С.В.
ДЕТСКАЯ ДВОРОВАЯ ХОККЕЙНАЯ ЛИГА КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ХОККЕЯ 275

Османов Ш.А.
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ НА СТРУКТУРНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АДАПТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ 278

Османов Ш.А.
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ 280

Отставнов П.П., Бондарчук И.Ю., Калиновская Т.Н.
МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 283

Перемазова Р.Г.
ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ И РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК НА СЕНСОМОТОРНУЮ РЕАКЦИЮ И УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА 286

Петрачева И.В.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 7-8 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В РЕГБИ 288

Пустозеров А.И., Петрушкина Н.П.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССОВ 290

Резник О.М., Сазонова Е.А.
ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ В.А. ГУТЕРМАНА В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ 293

Салахов Э.М., Тихомиров Р.А., Тихомиров А.Ю., Ибрагимова Е.М., Талалова Л.И.
КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА У ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ 296

Сальникова Е.П., Сиразетдинова И.Р.
ПОДХОДЫ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ 299

Сидоренко А.С.
ОВЛАДЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ГУАП ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО 301

Сидоркина Е. Г.
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ
И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 304

Ситников И.А.
ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТАМИ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО 306

Скутин А. В., Кондакова О. Н.
МЕДИЦИНА КАТАСТРОФ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ
ОЖОГОВОЙ БОЛЕЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ 309

Стовба И.Р., Столярова Н.В., Петрожак О.Л., Севостьянов Д.Ю.
ПРИМЕНЕНИЕ БАДМИНТОНА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА 313

Тимошина М.Б., Филинберг И.Н., Масляницин С.В., Чернов И.П.
К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕНЕРОМ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ
(НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА) 316

Титухов Р.Ю., Кинзерский С.А., Сумная Д.Б., Родин А.А., Кинзерский А.А., Быков Е.В.,
Садова В.А., Григорьева Н.М., Кулешова М.В.
ДОКЛИНИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ПОРАЖЕНИЙ КОЛЕННОГО
У СПОРТСМЕНОВ ПРИ НЕДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ДИСПЛАЗИИ
СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ 319

Тохириён Б.
ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ
РЕПАРАТИВНОГО ОСТЕОГЕНЕЗА У ДЕТЕЙ ПРИ КОСТНОМ ТРАВМАТИЗМЕ 323

Трушина А.А., Орехов В.С.
РАЗВИТИЕ У ШКОЛЬНИКОВ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 326

Тухватулина Д.Н.
АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ 329

Ульянкина О. В., Чернышев Д.А.
РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ПО ФОРМИРОВАНИЮ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 331

Урженко Н.В.
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОДУКТИВНОГО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ
ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЮСШ 334

Федорова И.Н., Невзоров Л.В.
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 337

Халимова А.М.
К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ
У ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 339

Холодов О.М., Корякина Е.А., Филоненко Л.В.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА В ПЕРВОЙ ЧЕТВЕРТИ XX ВЕКА 343

Черепанов В. С., Мелихова Т. М.
ТЕСТИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ 346

Яблонских А. М.
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЦИГУН НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ
СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 349

ЧАСТЬ 3
СОВРЕМЕННЫЙ РЫНОК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ: СОСТОЯНИЕ КАДРОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Котлярова И.О., Сяньлинь Мэн
НЕПРЕРЫВНАЯ ПОДГОТОВКА КАДРОВ ДЛЯ ТУРИСТСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ К ИННОВАЦИОННОЙ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ....353

Кутепова О.Е., Радионова Н.А.
ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ 355

Маслова И.Н., Ильичёва О.В., Сираковская Я.В.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ....357

Маслова И.Н., Ильичёва О.В., Сираковская Я.В.
РОЛЬ ТУРИЗМА В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ....359

Нохрина Н.Н.
ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ «ПЕДАГОГИКА РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА» 362

Салий В.В.
ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНСКОГО ТУРИЗМА....365

Сериков Г.Н., Мальшакова В.В.
СОСТОЯНИЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ШКОЛЬНИКОВ....368

Соколова О.Л., Лапина В.Ю.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА НА УРАЛЕ ГЛАЗАМИ ЗАРУБЕЖНЫХ ПАРТНЕРОВ 370

Фрейнкина И.А., Кутепова О.Е.
ОБЗОР РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ АНИМАЦИОННЫХ ПРОГРАММ НА ТУРИСТСКОМ РЫНКЕ Г. ЧЕЛЯБИНСК 373

Шакиров В.Р., Попова А.А.
ОБУЧАЕМОСТЬ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ МЕНЕДЖЕРА ПО ТУРИЗМУ: ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЙ....375

Юзлекбаева В.М., Кузьмин А.М.
ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СПОРТСМЕНАМИ-ТУРИСТАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА 379

Юлайханов А.Ф., Нагорнов И.В.
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ 381

Артемьева Л.Ф., Артемьев С.В.
СОЧЕТАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ-ПРОФИЛАКТОРИЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ.... 383

Богдан Н.В.
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ 389

Самоделкина Н.Д.
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ВОСТОЧНЫХ ПРАКТИК В ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.... 392

Сидоренко И.А.
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (14-15 ЛЕТ) СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ 395

Сурков А. Г., Гавриш Т. В.
ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ОСОБЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.... 398

Чудоякова Е. Н.
ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ 400

ЧАСТЬ 1.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ТРАДИЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ

Анохина О.В.
Россия, г. Екатеринбург
Студия восстановительных технологий «Селена»
Helga.1972_2011@mail.ru

ЭВОЛЮЦИЯ ПИТАНИЯ И МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Теоретические основы питания претерпели сильную эволюцию с античных времен до современных направлений – нутригеномика, нутриметаболомика, иммунодиетология. В ходе физиологических процессов хроностарения организм вынужден адаптироваться к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды, которые могут вызывать экспрессию генов или эпигенетические нарушения. Отдельным фактором сбоя процессов адаптации и хроностарения является нарушение микробиоценоза. Биохакинг – современный подход к увеличению продолжительности качества жизни

Ключевые слова: хроностарение, биохакинг, микробиота, про-эйдж технологии

Теоретические основы питания претерпели сильную эволюцию с античных времен до современных представлений о необходимости дифференцировки и персонализации рационов и возможности определения взаимодействия пищи и генома, а также ранних маркеров нарушения метаболизма. Современная наука о питании – это уже не просто диетология, а синтез нутрициологии, генетики, биохимии и иммунологии, которая оперирует категориями нутригено́мики, нутриметаболомики и иммунодиетологии – клеточный, молекулярный и геномный подход к профилактике ХНЗ (хронических неинфекционных заболеваний) и преждевременного (патологического) старения организма [1-4].

В организме человека непрерывно происходят биологические процессы, которые должны протекать как естественные, физиологические, являясь по сути неизбежными и необратимыми (хроностарение). Кроме этого организм постоянно адаптируется к изменяющимся факторам внутренней и внешней среды.

Основой адаптационных механизмов, а также предрасположенности к тем или иным заболеваниям, является геном, уникальный своим разновидным составом генов, комбинации которых запечатляют («фотографируют») эволюционную историю каждого индивидуума, в том числе – особенности и характер питания. Различные факторы внешней и внутренней среды приводят к активации (экспрессии) таких генов. Особое влияние на экспрессию генов оказывает качественный и количественный состав рациона. Эффекты нутриентов и их связь с характеристиками экспрессии генома, протеомикой, метаболомикой и результирующие изменения в метаболизме исследует нутригеномика. Эффекты генетической вариабельности во влиянии диеты на здоровье, с привлечением данных относительно чувствительных групп населения (например, лиц, имеющих диабет, целиакию, фенилкетонурию и т. д.) исследует нутригенетика. Результатом является формирование диеты на основе генного тестирования процессов детоксикации, оксидативного стресса, метаболизма нутриентов, инсулинового статуса.

Кроме того - изменения экспрессии генов или фенотипа клетки, могут быть вызваны механизмами, не затрагивающими последовательности ДНК, то есть без нарушения структуры, но с функциональными сбоями в работе генов, что изучается эпигенетикой. Эпигенетические изменения сохраняются в ряде митотических делений соматических клеток, а также могут передаваться следующим поколениям, но являются обратимыми, что значительно расши-

ряет возможности при правильно подобранной эпигенетической программе коррекции данных сбоев.

Отдельным фактором сбоя процессов адаптации и хроностарения является нарушение микробиоценоза, что ведёт к развитию эндогенной интоксикации, нутриентному дефициту и метаболическим сдвигам.

В последнее время роль микроорганизмов в жизни человека подверглась кардинальной переоценке, что связано с развитием новых молекулярно-генетических технологий, позволяющих идентифицировать многочисленные новые виды бактерий, не поддающихся культивированию в лабораторных условиях. В организме человека существуют, по последним данным, более 100 триллионов бактерий нескольких тысяч видов (микробиота), генетический материал которых (микробиом) в 100-150 раз превосходит количество человеческих генов. На поддержание жизнедеятельности микрофлоры расходуется около 20% питательных веществ и 10% энергии нашего организма. Таким образом, бактериальная микрофлора – еще один жизненно важный орган человека, выполняющий жизненноважные функции: защитную, пищеварительную, синтетическую (метаболическую), детоксикационную, иммунную, нейромедиаторную (до 95% серотонина и 50% дофамина образуются в кишечнике).

Для сохранения своего здоровья необходимо обеспечить здоровую микрофлору кишечника посредством фактора питания, физической активности, стабилизации режима труда и отдыха и приемом синбиотиков с доказанным клиническим эффектом. Примером такого многокомпонентного препарата является «Пробинорм» («Арт Лайф», г. Томск).

Одним из современных подходов к увеличению продолжительности качества жизни является биохакинг - стремление человека к повышению качества жизни путем улучшения питания, режима и качества сна, физических упражнений, ментального здоровья, окружающей среды и других факторов, целью которого являются: исследование и удержание в оптимальных границах показателей жизнедеятельности организма, детоксикация, физическая активность, косметология, мозговая деятельность, гормональный статус, режим сна, стресс-менеджмент. Важнейшим звеном системы является персонифицированное, устойчивое, видовое питание.

Как система оценки и повышения качества жизни биохакинг учитывает все факторы воздействия и старения организма: наличие вредных привычек, образ жизни и питание, факторы окружающей среды, наличие хронических заболеваний и дисморфий, как причины преждевременного старения организма. Ведущими рассматриваются стресс, дефицит микробиоценоза человека и дефицит энергии и нутриентов, что приводит к нестабильности генома, укорочению теломер хромосом, эпигенетическим повреждениям, нарушению протеостаза за счет превалирования протеолиза, оксидантный стресс, дефициту энергии на клеточном уровне. Прорыв современной биологии старения клетки стал предпосылкой создания нового поколения нутрицевтиков – клеточных хроноблокаторов.

Программы «pro age» являются эффективным компонентом биохакинга, звеном профилактики преждевременного старения и мощным инструментом алиментарной адаптации и оптимизации метаболических процессов. Примером такой персональной программы управления возрастом является новый программный продукт фирмы «Арт лайф» – «Мега Про Эйдж», который оказывает поддержку организму, направленно влияя на все звенья метаболических сдвигов посредством многоуровневой поддержки жизнедеятельности клетки: оптимизация процесса аутофагии (универсального процесса клеточного самообновления), восстановление энергетического баланса и предупреждение нарушений клеточного энергообмена (митохондриальная коррекция), укрепление (защита и восстановление) клеточных мембран, создание условий для продления жизненного цикла клеток (эпигенетическая модуляция).

Основная тенденция современной медицины - это не просто открытие новых препаратов, это новая идеология - от «анти-» к «про-» технологиям: развитие методов ранней диагностики алиментарно-зависимых и возраст-ассоциированных патологий.

Список литературы

1. Мартинчика А.Н., Маева И.В., Петухова А.Б. Питание человека (основы нутрициологии) /под. ред. проф. Мартинчика А.Н. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002.

2. Ткаченко Е.И., Успенского Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: СпецЛит, 2006.
3. Барановский, А.Ю. Болезни нарушенного питания. Лечение и профилактика. Рекомендации профессора-гастроэнтеролога / А.Ю. Барановский. - М.: СПб: Наука и Техника, 2007. – 304 с.
4. Горохов, В. А. Лечебно-сбалансированное питание-путь к здоровью и долголетию / В.А. Горохов, С.Н. Горохова. – М.: Попурри, 2006. – 320 с.
5. Ланькова, Т.В. Врачевание питанием, здоровье и долголетие / Т.В. Ланькова, В.В. Ланьков. - М.: АСТ, 1999. – 400 с.

Башта Л.Ю.
Россия, г.Омск
Сибирский государственный университет физической культуры
Liudmila.bashta@yandex.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ С ИНЖЕНЕРАМИ-КОНСТРУКТОРАМИ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности профессиональной деятельности женщин инженеров-конструкторов второго периода зрелого возраста, динамика показателей их умственной, физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Определена и экспериментально проверена эффективность воздействия организационно-методических особенностей отдельных форм занятий оздоровительным фитнесом.
Ключевые слова: женщины инженеры-конструкторы второго периода зрелого возраста, оздоровительный фитнес, умственная и физическая работоспособность.

Bashta L.Yu.
Russia, Omsk
Siberian State University of Physical Culture

METHODICAL FEATURES OF CARRYING OUT HEALTH FITNESSES WITH CONSTRUCTION ENGINEERS

Annotation. The article discusses the features of the professional activity of female design engineers of the second period of mature age, the dynamics of indicators of their mental, physical performance and functional state of the cardiovascular system. The effectiveness of the impact of the organizational and methodological features of individual forms of fitness training has been determined and experimentally verified.
Key words: women engineers, designers of the second period of mature age, fitness fitness, mental and physical performance.

Одним из решающих условий продуктивного выполнения ими трудовых функций является наличие высокой физической и умственной работоспособности, базирующейся на крепком соматическом и психологическом здоровье [1, 2, 3].

Проблема исследования - заключается в необходимости научного обоснования организационно-методического обеспечения процесса занятий оздоровительным фитнесом женщин инженеров-конструкторов.

Задачи исследования:

1. Определить особенности профессиональной деятельности, динамику интеллектуальной и физической работоспособности в течении рабочего дня, особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
2. Выявить исходный уровень функциональной и физической подготовленности.
3. Определить организационно-методические особенности занятий оздоровительным фитнесом инженеров-конструкторов, экспериментально проверить эффективность воздейст-

вия выбранных форм физической культуры на умственную и физическую работоспособность, физическое состояние женщин инженеров-конструкторов.

Исследование проходило на базе АО «ОНИИП» (г. Омск). Исследуемый контингент женщины второго периода зрелого возраста, работающие инженерами-конструкторами, всего 52 человек.

Результаты педагогического наблюдения и анализ научно-методической литературы позволил нам определить специфику труда инженера-конструктора, для которой необходим высокий уровень развития технических, математических и аналитических способностей. Выявлена высокая степень гипокинезии у работающих женщин, приводящая к снижению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения работников. Все опрошенные имели субъективные жалобы на здоровье при длительной работе за компьютером (боли в мышцах шеи, спины).

Исследование показателей умственной работоспособности женщин выявило, что её пик приходится на утренние часы и конец рабочего дня. Работоспособность женщин резко падает к двенадцати часам дня. После обеденного перерыва уровень внимания продолжает снижаться. К концу рабочего дня сотрудницы испытывают большие затруднения с включением в рабочий ритм.

Расчеты индекса физического состояния по Е. Пироговой, показали, что в группе женщин присутствует высокий, выше среднего и средний уровень. По показателям индекса Руфье – Диксона у большинства женщин выявлен низкий уровень работоспособности. Показатели адаптационного потенциала женщин соответствовали удовлетворительному уровню адаптации, для которой характерны высокие или достаточные функциональные возможности организма.

Тестирование физической подготовленности женщин показало, низкий уровень подготовленности в тестах толкание ядра (масса 2кг) и бег на 100 м. При этом был выявлен высокий уровень в тестах сгибание/разгибание рук в упоре лежа на скамье и прыжок в длину с места.

Полученные данные позволили определить организационно-методические особенности занятий оздоровительным фитнесом с женщинами инженерами-конструкторами и разработать их содержание.

Нами, также, были учтены факторы, влияющие на активность людей в различных формах производственной гимнастики, к которым относятся предшествующий опыт физкультурно-спортивной деятельности, объем свободного времени, уровень оснащенности мест для занятий спортивным инвентарем.

На протяжении шести месяцев группа женщин ежедневно, приходя на работу выполняла комплекс вводной гимнастики (А.Г. Чирушкин, 2011), который был направлен на активизацию физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Комплекс вводной гимнастики выполнялся 5-8 минут, состоял из 6—7 упражнений для мышц рук, ног и туловища, выполнялось от 3 до 5 повторений. В комплексе применялись следующие упражнения: ходьба (15—20 секунд) в медленном темпе с ускорением в конце, упражнения в потягивании с подниманием рук, наклоны туловища в стороны, дыхательные упражнения, поднимание или отведение ног в стороны, упражнения на координацию без резких движений и внимание.

В течении рабочего дня женщины выполняли физкультурные микропаузы из 2-3 динамических упражнений для мышц шеи, спины, плеч, рук и глазодвигательных мышц, длительностью 20-30 с.

Экспериментом было предусмотрено участие женщин три раза в неделю в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий. Каждое занятие содержало упражнения, способствующие профилактике неблагоприятных факторов профессиональной деятельности женщин (табл.1).

Физкультурно-оздоровительное занятие имело трехчастную структуру. В подготовительной части (5-7 минут) занятия применялись движения из танцевального направления аэробики «Zumba».

Таблица 1 – Профилактические средства оздоровительной физической культуры, применяемые на физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами инженерами-конструкторами

Неблагоприятный фактор	Направленность занятия	Средства и формы оздоровительной физической культуры
Длительное пребывание в неправильной позе (гиподинамия)	Коррекция осанки, увеличение подвижности суставов, ликвидация застойных явлений, профилактика остеохондроза и пояснично-крестцового радикулита	ОРУ для всех мышечных групп, суставная гимнастика, стретчинг, упражнения на расслабление мышц, самомассаж
Монотония трудового процесса	Смена вида деятельности, приобретение положительных эмоций	Стретчинг, танцевальные направления, статодинамические упражнения
Высокий уровень психоэмоционального напряжения	Психологическая разгрузка	Стретчинг, самомассаж, танцевальные направления
Высокий уровень напряжения зрительного анализатора	Профилактика утомления мышц глаз	Гимнастика для мышц глаз

Основную часть занятия (30-40 минут) составляли упражнения атлетической гимнастики. Она включала в себя 5-6 силовых упражнений со штангой, гирями, гантелями, резиновым жгутом, на тренажерах и блочных устройствах. В занятиях с женщинами применялись упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые по 15-20 повторений через паузы активно-пассивного отдыха в течении 60-90 секунд.

Заключительная часть продолжительность. 7-10 минут включала дыхательные и растягивающие упражнения на основные мышечные группы. Длительность упражнения стретчинга от 20 до 30 с, отдых – смена исходного положения 10-20 с. Упражнения стретчинга были акцентированы на растягивание более сильных (укороченных), мышц и мышечных групп, которые подвергаются постоянному стабилизирующему напряжению.

После проведенного педагогического эксперимента и повторного тестирования, были отмечены положительные изменения в показателях умственной работоспособности, интенсивности и продуктивности внимания, а также физической и интеллектуальной работоспособности женщин, принявших участие в эксперименте.

Список литературы

1. Мишина Е.А. Синергетическая оценка показателей психофизиологических функций работников умственного и физического труда / Е. А. Мишина, М. А. Андреевских, А. Г. Крухмалев. – 2008. – 300 с.

2. Нифонтова Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Павлова. – М. : Сов. спорт, 1993. – 48 с.

3. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоровья, 1986. – 152 с.

4. Саноян Г.Г. Физическая кульутра для трудящихся: учеб. пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с.

5. Чирушкина А.Г. Особенности занятий с женщинами среднего возраста с использованием средств гимнастики // Адаптивная физическая культура. – 2011. № 4 (48). – С.46-47.

Белова С.К.
Россия, г. Москва
Российская академия народного хозяйства и Государственной службы при Президенте РФ
belova s.k.@ ranepa.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОПРОСОВ ЛИЧНОГО ВКЛАДА ЧЕЛОВЕКА В ОБЩЕСТВЕННОЕ И ЛИЧНОЕ ЗДОРОВЬСБЕРЕЖЕНИЕ

Аннотация Актуальность темы обусловлена рассмотрением отдельных вопросов формирования ценностного отношения к здоровью, здорового стиля жизни населения, способствующего развитию страны, сохранению ее единства и целостности, национальной безопасности. В связи с многоаспектностью проблемы мы остановимся на рассмотрении лишь ряда важнейших вопросов,касающихся вклада каждого человека в личное и общественное здоровье, предлагая материалы для анализа и дискуссии заинтересованных сторон. Исследуются вопросы воспитания в обществе положительной мотивации на здоровье; задачи государства и общества в формировании здорового стиля жизни населения.Охарактеризованы уровни формирования и реализации здорового стиля жизни населения, предложены примерные этапы механизма формирования и реализации программы здорового образа жизни конкретного человека как вклада в здоровьесбережение всего государства.
Ключевые слова: здоровый стиль жизни, уровни ответственности, вклад человека

Belova S. K.
Russia, Moscow
The Russian Academy of National Economy and
Public Service under the President of the Russian Federation Russia, S. K. Russia

RESEARCH OF QUESTIONS OF PERSONAL CONTRIBUTION OF THE PERSON IN PUBLIC AND PERSONAL HEALTH

Abstract. The relevance of the topic is due to the consideration of certain issues of formation of value attitude to health , healthy lifestyle of the population, contributing to the development of the country, preservation of its unity and integrity, national security. Because of the multidimensional nature of the problem,we will focus only on a number of critical issues relating to the contribution of each individual to personal and public health, offering inputs for stakeholder analysis and discussion. Questions of education in society of positive motivation on health are investigated; tasks of the state and society in formation of healthy lifestyle of the population.There are four levels of formation and implementation of healthy lifestyle of the population, offered exemplary steps of the mechanism of formation and implementation of healthy lifestyle of a particular person as a contribution to the health of the entire state.
Keyword: healthy lifestyle, levels of responsibility, human contribution слова на английском языке.

В ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику нашего государства, особое место занимает приоритет здоровья населения. В настоящее время задача формирования единства и поддержание духовно-нравственного здоровья населения страны, наряду с физическим и интеллектуальным, является приоритетом социально-экономической политики государства, поддерживается обществом. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является важной государственной задачей, так как именно образ жизни человека является определяющим фактором поддержания здоровья и трудового долголетия.

В последние годы созданонормативно-правовая и исполнительская база, определены и реализуются приоритетные направления деятельности государственных и общественных структур по вопросам здоровьесбережения населения с учетом научных достижений в сфере здравоохранения, требований повышения качества социальных услуг, влияющих на повышение уровня жизни граждан.

Основная задача органов власти на государственном, федеральном и общественном уровнях – создавать условия для укрепления здоровья населения и предупреждать влияние факторов, угрожающих здоровью людей, что предусмотрено "Концепцией развития здравоохранения в РФ до 2020 года" и последующими нормативно-правовыми документами.

Формирование здорового стиля жизни населения осуществляется через:

1.Создание и развитие усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств , по существу формирования потенциала общественного развития.

2.Преодоление уменьшение факторов риска здоровья.

3.Формирование экологически благоприятной среды развития и обитания , способствующей раскрытию способностей человека.

Охарактеризуем уровни формирования и реализации здорового стиля жизни населения:

1. Межнациональный глобальный уровень – формирование системы ЗОЖ на основе многоаспектного сотрудничества для сохранения здоровья народов планеты

2.Государственный уровень – обеспечение провозглашенных Конституцией РФ гарантий социального государства для всех слоев общества в реализации прав граждан на труд и отдых, бесплатного здравоохранения, пенсионного обеспечения, социальной защиты, образования и др.

Обеспечить гражданам свободный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый стиль жизни доступным для каждого.

4. Региональный, городской, муниципальный уровни– реализация на уровнях подчиненности проектов и программ федерального значения и реализация местных с учетом конкретных условий и возможностей, запросов и нужд населения.

В следующей табл. 1 более полно представлен уровень 5.

Таблица 1- Задачи построения системы здоровья человека на уровне семьи и личной ответственности за здоровье

Уровень и реализуемые задачи	Стратегии и направления деятельности
5. Задачи построения системы здоровья человека Разработка и реализация личной программы здорового образа жизни конкретного человека (семьи) на долгосрочный период	Реализация личных (семейных) стратегий и направлений деятельности. Понимание важности ценностного отношения к своему здоровью как вкладу в здоровье общества. Коррекция привычек и программа оздоровления, включая двигательную активность, оптимальное питание и закаливание. Профилактика болезней высокой степени риска. Повышение мотивации к формированию рационального общесемейного образа жизни. Воспитание здорового образа мысли; патриотизма, стремление к самосовершенствованию, оказанию помощи нуждающимся

Для реализации программ по формированию здорового стиля жизни необходимо, в первую очередь, формирование мотивации в обществе положительного отношения каждого человека к своему здоровью .

Понимание того, что формирование здоровья – это, прежде всего, проблема каждого человека, как члена общества, и его поддержание должно быть индивидуализированным, т.е. последовательно реализуется программа действий человека, обеспечивающая ему необходимый и достойный уровень жизни и здоровое долголетие. Специалистами отмечено, что ЗОЖ в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных начал и потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития всего государства[1,2, 4,5-7]. Следует учитывать слова французской поговорки о том, что «способности зависят не только от бога, но и от повара!».

Гармоничная в духовном и физическом отношении жизнь современного человека как личности невозможна без полноценного питания.

Поэтому необходима более активная пропаганда и реализация принципов здорового питания. Это важно еще и потому, что врачи констатируют: воплощение в жизнь принципов

здорового питания позволило бы снизить смертность людей от рака на 20-30%, сердечно-сосудистых заболеваний на 25%,от диабета на 50%.

Следование населением концепции ЗОЖ является одним из определяющих успех профилактических мероприятий по снижению заболеваемости основными видами заболеваний и укреплению здоровья как на индивидуальном, так городском, федеральном уровнях. Обучение различных групп населения навыкам здорового стиля жизни и в том числе питания, поставлено в качестве одной из важнейших задач «Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения»[5-7].

Формирование правильного пищевого поведения человека следует рассматривать как междисциплинарную проблему, требующую планомерной реализации в рамках системы образования и здравоохранения. Коррекция образа жизни населения в сторону здорового, в том числе его пищевой составляющей, является одной из мер профилактики болезней цивилизации [2,3,5].

«Пищевое поведение – совокупность поведенческих действий человека, являющихся неотъемлемой составляющей его образа жизни, направленных на выбор пищи, условия и режим питания для удовлетворения физиологических, психологических и социально-экономических потребностей» цивилизации [5]. В таблице 2 предложено описание этапов формирования и реализации личной программы стиля жизни человека.

Таблица 2 -Этапы формирования и реализации личной программы ЗОЖ

1.Мотивация ЗОЖ – задача государства, общества, системы здравоохранения ,человека 1.1.Самовоспитание ценностного отношения к своему здоровья населения 1.2.Оценка и информирование о состоянии здоровья , его потенциальных рисках 1.3.Изучение направлений формирования ЗОЖ и самооценка вредных привычек 1.4.Разработка личной программы перехода на здоровый стиль жизни по направлениям с учетом возраста, состояния, профессии, личных привычек
↓
2.Реализация личной программы здоровья по этапам и направлениям ЗОЖ 2.1. Мониторинг состояния здоровья и ведение паспорта здоровья. 2.2. Контроль врачебный диагностический и диспансерное наблюдение. 2.3.Определение уровня самоудовлетворенности достигнутым;возможностей увеличения (снижения)нагрузок –коррекции воздействия на организм.
↓
3.Самооценка результативности (эффективности) реализации программы 3.1Уменьшение влияния вредных привычек,коррекция пищевого поведения и веса. 3.2Повышение самоорганизованности, работоспособности, производительности труда. 3.3. Снижение уровня заболеваемости. 3.4.Снижение затрат на лечение и перевод их в разряд трат на полезные удовольствия - рост уровня удовольствия от жизни. 3.5.Стремление к самосовершенствованию.
↓
Переход на новый этап реализации программы под новые цели и задачи личностного роста и самосовершенствования . Возможность обобщения личного опыта.

Последовательная реализация этих мер, наряду с изучением рекомендаций специалистов, а также ведение дневников самочувствия и питания, осуществление мониторинга состояния здоровья позволит каждому заинтересо**в**анному человеку добиться реальных результатов.Улучшение показателей личного здоровья явится вкладом в здоровьесбережение страны.

Список литературы

1. Вартапетова Н.В., Карпушкина А.В. Формирование здорового образа жизни: основные стратегии. [Электронный ресурс]:Журнал «Здравоохранение»,2013 г. Код доступа :http://www.zdrav.ru.

2. Концепция демографической политики РФ на период до 2025 г. //http://document.kremlin.ru.

3. Общественное здоровье и здравоохранение: Национальное руководство/ под ред. В.И. Стародубова, О.П. Щепина, [Текст]: - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2014 - 624с. Серия «Национальное руководство».

4. Корепанова Е.В. - Здоровое питание как феномен психолого-педагогической научной мысли / Вопросы питания М.:, 2014, № 3, с.22-23.
5. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. N 1873-р г. «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года».
6. Федеральный закон № 323 от 21.11.2011г. «Об основах охраны здоровья граждан РФ» / РГ: http://rg.ru/gazeta/rg/2011/11/23.
7. Указ Президента РФ № 598 от 07.05.2012г «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения».

Бразуль-Брушковский Е.Г.
Россия, г. Москва
Российский государственный социальный университет
brazul.bruszkowski@gmail.com

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО И УСТОЙЧИВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Существует значительный объем литературы, целью которой является акцентирование ключевой роли преподавания основ физического воспитания в формировании привычек здорового образа жизни в России. Тем не менее, этот подход все еще недостаточно увязывается с вопросами достижения психологического благополучия, оставаясь преимущественно практикой физического усовершенствования человека. Вопрос, следовательно, состоит в том, чтобы сделать человеческую жизнь устойчивой – как на индивидуальном, так и на социальном уровнях. С этой целью мы высказываемся за введение практики майндфулнеса как мировоззренческого основания дальнейшего развития здорового и устойчивого способа жизни. Его основными элементами является развитие навыков сознательного принятия решений, чувствования (а не только анализировать) и принимать ситуации, отношения к нашим мыслям как к продуктам сознания, а не как к отдельно стоящей реальности, приближения к проблемным ситуациям, а не убегания от них, жить «здесь и сейчас» и предпочтения психологически питающих видов деятельности. Внедренные в повседневную общественную жизнь и практику принятия политических решений, эти принципы могут стать основой здорового и устойчивого способа жизни и константой сознательной стратегии развития человеческого общества.

Ключевые слова: майндфулнес, осознанность, устойчивый образ жизни, здоровый образ жизни, физическая культура.

Brazul-Bruszkowski Yevgeny
Russia, Moscow
Russian State Social University

MINDFULNESS PRACTICE IN LAYING THE FOUNDATION OF HEALTHY AND SUSTAINABLE WAY OF LIFE

Summary. Huge amount of literature has been developed with the purpose of stressing the pivotal role of teaching the basics of physical education aimed at building up the habits of healthy way of life in Russia. However, it is insufficiently linked to the issues of attaining also psychological well-being thus remaining mainly the practice of human physical enhancement. The issue, hence, is about making human life sustainable – both at individual and communal levels. For this, we champion implementation of mindfulness practice as the worldview basis of further development of healthy and sustainable ways of life. Its key elements are the development of skills of making conscious choices, to feel (and not just to analyse), to accept the situation, to treat our thoughts as products of consciousness and not as a separate reality, to approach troublesome situations (and not escaping them), to live "here and now", and to prefer psychologically nurturing activities.

Implemented in daily social life and political decision-making, these principles can become the substance of healthy and sustainable way of life as the constant and conscious strategy of the development of human society.

Key words: mindfulness, sustainable way of life, physical education, healthy way of life.

В отечественной литературе накоплен огромный багаж наработок, как практического, так и теоретического характера, подчеркивающий роль физической культуры и ее преподавания на всех ступенях обучения, для всех возрастных, гендерных и социальных категорий в формировании привычек здорового образа жизни. И тем не менее совершенно очевидно, что результативность как чисто разъяснительной, не побоимся этого слова, пропагандистской работы, так и практических занятий и мероприятий – от традиционных уроков физкультуры, выпуска и распространения литературы и создания веб-сайтов до массовых мероприятий типа велопробегов, марафонов и даже локальных, региональных и общегосударственных программ, направленных на повышение уровня здоровья населения – оставляет желать много лучшего.

С нашей точки зрения, одной из важных причин подобной ситуации является то, что здоровый образ жизни в общественном сознании слишком мало ассоциируется не только с физическим, но и с психическим здоровьем личности. Вторым важным моментом является то, что недооценивается также роль индивидуального психического здоровья в изменении общего психологического климата в обществе, роль того самого общественного сознания, о котором так часто социологи, культурологи и философы говорят как о некоем самостоятельном, сущностном явлении. Вероятно, для указанных специалистов подобная взаимосвязь не представляется проблематичной; однако стоит отметить, что даже в пределах социальной философии вопрос о взаимоотношении личности и общества, влиянии личности на историю продолжает оставаться одним из наиболее сложных и неоднозначных.

Проблема формирования основ устойчивого образа жизни является проблемой мультидисциплинарной и общесоциальной. И если в ряде предыдущих наших публикаций мы, следуя установившейся сегодня тенденции связывать устойчивый образ жизни с экономикой и экологией, писали в основном о социоэкономических основаниях таких стратегий, то сегодня нам становится очевидно, что устойчивость социоэкономического развития и устойчивость развития личности нераздельно связаны с устойчивостью экосоциальных стратегий. Точно также и здравоохранительные тенденции и мероприятия так и останутся «внешними» по отношению к человеческой сущности, лишь «телесными» ее манифестациями, если мы не сможем объяснить – прежде всего, в педагогическом процессе – и помочь прочувствовать то, как здоровый образ жизни создает ту самую психологическую остойчивость (в данном случае не следует путать с *у*стойчивостью), к которой так стремится современный человек, живущий в постоянно глобализирующемся мире.

Иными словами, здоровый и устойчивый образ жизни связан с осознанием тех изменений на уровне индивидуального сознания, которые происходят в связи с практикованием физической культуры. А изменения в индивидуальных сознаниях оказываются триггерами изменений в общественном сознании, создающем питательную среду постоянно поддерживаемых (sustainable) социоэкономических практик.

Поэтому первостепенной задачей внедрения здорового образа жизни в самую ткань общественной жизни является развитие осознания тех положительных изменений, к которым мы стремимся, визуализацией конечного результата, к которому мы хотим прийти. Такая практика существует уже весьма давно, и в истории известна под различными названиями. Одним из распространенных сегодня ее вариантов является т.н. майндфулнес (что обычно переводится как «осознанность») – разновидность светской медитации, т.е. медитации, не связанной и не направленной на получение религиозных переживаний.

Важно особо подчеркнуть, что майндфулнес представляет собой не технику, а именно практику особого рода отношения не только к миру и себе как физическому индивиду, но и как к индивиду сознательному, т.е. способному к осознаванию себя, своих мотивов и целей, к открытой и честной коммуникации с другими людьми и с собой. Майндфулнес не следует рассматривать лишь как введение тех или иных элементов релаксации в практику физического воспитания и тренировок. В этой связи важным является замечание одного из пионеров

использования идей майндфулнеса на Западе, Джона Кабат-Зинна, что медитация – это не техника, а способ бытия [3]. Майндфулнес – это, скорее, необходимое условие и одновременно способ освоения человеком мира, способ, далекий от привычного для цивилизации Запада инструментального, пользовательского отношения к миру и другим людям.

Цель практикования майндфулнеса – быть «здесь и сейчас» – не может пониматься как проповедь безудержного гедонизма. Нахождение в настоящем моменте означает внимательное и открытое восприятие процессов, происходящих в теле и сознании человека, а также восприятие динамической, а не статической, природы мира.

«Сознающий себя и происходящее с ним человек гораздо эффективнее учится, так как способен «отслеживать» свои собственные реакции и состояния, сознательно создавать в себе установку на восприятие и принятие – проблема, которую, на самом деле, не под силу решить учителю либо преподавателю. Ведь без такого внутреннего осознания себя и целей обучения любое знание – практическое ли, теоретическое ли – будет восприниматься как внешнее, требующее дополнительных (и весьма значительных усилий) для интериоризации» [1, С.107].

Д. Пенман и М. Уильямс выделяют следующие основные характеристики осознанного способа жизни: (1) осознанный выбор вместо жизни на эмоциональном и психосоциальном автопилоте, (2) умение чувствовать, а не только анализировать, (3) отказ от «борьбы» с ситуацией в пользу ее принятия, (4) восприятие своих собственных мыслей не как самостоятельной реальности, а лишь как продуктов сознания, (5) преодоление привычки избегания проблемных ситуаций в пользу «приближения» к ним, (6) прекращение бесконечных путешествий сознания во времени (постоянное «пережевывание» того, что было или предвосхищение того, что будет) в пользу жизни здесь и сейчас, наконец, (7) прекращение истощающих нервную систему занятий и предпочтение тех видов деятельности, которые «питают» ее, оказывая благотворное действие на человека [2, С.29-32].

Хочется обратить внимание, что трансформация этих изначально индивидуальных практик в практики социальные не только возможна, но и вполне естественна – достаточно лишь добавить в каждый из этих пунктов выражение «человека и общества» – и спектр практик индивидуальной осознанности дополнится практически неисчерпаемым спектром разнообразных видов социальной деятельности – от выбора жизненного партнера до выборов политических, от понимания самоценности различных культурных и социальных практик до стимулирования таких видов социоэкономической деятельности, которые, в свою очередь, станут субстратом здорового и устойчивого образа жизни как постоянной стратегии развития человеческого общества.

Список литературы

1. Бразуль-Брушковский Е.Г. Реализация осознанности в развитии физической культуры обучающихся / Е.Г. Бразуль-Брушковский // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019. – С.105-108.

2. Уильямс М., Пенман Д. Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 288 с.

3. Kabat-Zinn J. Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. – N.Y.: Hyperion, 2005. – 631 p.

Валуев О. С.
Россия, г. Москва
Российская Академия Народного Хозяйства и Государственной Службы при Президенте РФ
o.valuev@yandex.ru

ТРАНСЛЯЦИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ VS. КУЛЬТУРНАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ ОБРАЗА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье разведены понятия «здорового образа жизни» и «образа здоровой жизни» человека, в психоаналитическом подходе продемонстрирована несостоятельность и формальность первого по отношению к содержательности и реальности второго. Акцентиро-

вано экзистенциальное понимание здоровья (в его связи со свободой и личностью) и культурно-историческое значение образа здоровой жизни. В психолого-педагогическом ключе определены понятия «трансляция культуры» и «культурная трансляция». Показана их взаимосвязь в соотношении понятий «здоровый образ жизни», «здоровая жизнь», «здоровье», «здоровый человек», «образ здоровой жизни» на основании экзистенциального и культурно-исторического подходов в психологии. «Трансляция культуры» и «культурная трансляция» соотнесены с формально-логической и личностной педагогикой (по В. Е. Дерюге). На актуальном феноменологическом материале показан уникальный имитационный эффект социальной пропаганды здорового образа жизни по сравнению с развитием образа здоровой жизни человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, образ здоровой жизни, трансляция культуры, культурная трансляция, здоровый человек, здоровая жизнь, здоровье, свобода, личность.

Valuev O. S.
Russia, Moscow
The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation

TRANSMISSION OF THE HEALTHY LIFESTYLE CULTURE VS CULTURAL TRNASMISSION OF THE HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. In the article the notion of “the healthy lifestyle” and the notion of “the healthy lifestyle image” of a man are distinguished; the groundlessness and the formality of the first with the respect to the pithiness and the workability of the latter are shown in the light of psychoanalytic approach. The existential understanding of health (with its connection to freedom and personality) and cultural-historical significance of the healthy lifestyle image is emphasized. In the psychological-educational light the notions of “the transmission of the culture” and “the cultural transmission” are defined. Their interrelation in the correlation of the notions “healthy lifestyle”, “healthy life”, “health”, “a healthy man”, “healthy lifestyle image” is shown on the ground of existential and cultural-historical approaches in psychology. “The transmission of culture” and “the cultural transmission” are correlated with the formally-logical and personal pedagogy (on V.E. Deruga). The unique imitational effect of social propaganda of the healthy lifestyle compared with the development of the healthy lifestyle image is shown on the relevant phenomenological material.

Key words: healthy lifestyle, healthy lifestyle image, transmission of culture, cultural transmission, healthy man, healthy life, health, freedom, personality.

Важно понимать различия между здоровым образом жизни и образом здоровой жизни. Первый, наиболее часто употребляемый в общении, может быть понят двояко. С одной стороны, это означает некую высокую физическую размерность образа жизни, что придает всему выражению иронический, странноватый, даже несколько нелепый оттенок понимания. Психоаналитики быстро бы нашли интерпретативные варианты объяснения причин такого суждения об образе жизни. Видимо, размерность нависшего над нами «здоровья» не всегда благоприятна, как это может показаться. С другой стороны, речь идет о «здоровом образе», что порождает противопоставление здорового образа нездоровому, воздвигая вопрос о критериях подобного разделения, плавно переходящий в вопрос о правомерности последнего. Э. Фромм писал, что «каждое общество как бы предлагает собственное средство против вспышки явных невротических симптомов, являющихся следствием порождаемой им ущербности» [6, с. 23]. В этом смысле можно было бы говорить, что в каждом обществе в каждый исторический период свое понимание нормы и патологии, а значит и свои критерии здоровья. Но «размывание» границ понятия «здоровье» только осложняет его понимание в деструктивном смысле, как и понятие «здорового образа жизни». Это во многом остается попыткой *вытеснения* и *замещения* самого *явления здоровой жизни, стоящего за ним образа здоровой жизни человека и его будущего*.

Образ здоровой жизни человека – это образ будущего. *Здоровая жизнь* – основная метанаучная категория, возникшая в междисциплинарном контексте развития человека и человеческого. Здоровье в смысле существования обретает экзистенциальный смысл, предшествующий многим ценностям человеческой жизни, что сближает его со свободой как доонтологическом «ничего» [2]. *Здоровье есть бытие со своим даром, бытие-с-собой как себеданным, дарованным, отданным даром. Это оптимально аутентичное бытие личности.* Здоровая жизнь – явление культуры, ибо соединяет в себе культурные практики сохранения и развития образа здоровой жизни в разные исторические эпохи. Это история образов здоровья и образов жизни здорового человека, его выделения из не-здоровья, «небытия собой».

В культурном отношении упомянутые практики разделяются на те, в которых преобладает *трансляция культуры* и те, в которых преобладает *культурная трансляция*. Различение трансляции культуры и культурной трансляции приведено нами в методической работе для иллюстрации содержания психолого-педагогической работы с рекомендациями [3].

Под трансляцией культуры мы понимаем специально организуемую работу по сокращению психофизической дистанции между людьми и современным им культурным наследием человечества. Такое сближение с культурой, становящееся приближением к ней руками другого, подведением к культуре, необычайно важно и необходимо в онтогенезе как психологический инструмент развития человека. Л. С. Выготский в созданной им инструментальной психологии глубоко изучал значение предметов культуры в развитии человека, показал и обосновал особенности вхождения в социум, мир и самого себя [4]. Транслятор культуры должен этой культурой владеть, иначе трансляция невозможна, возможна лишь ее имитация и искажение.

Культурная трансляция – это сокращение психологического расстояния между людьми и современным им культурным наследием человечества. Культурная трансляция связывает людей, открывая им мир человеческих отношений, его этику и культуру. Первый культурный предмет, с которым сталкивается ребенок, – это, как известно, пеленка [там же]. Процедура пеленания, т.е. культура обращения взрослых с ребенком в процессе приобщения к пеленке, задает разнообразные варианты поведения и отношения к *ним* и к *ней*. Символически это и есть отношение к человечеству и человеческому до их полноценного появления в жизни человека. Это особенно видно в формулировке Н. А. Бердяева: «Культура не может быть критической и индивидуалистической – она всегда органическая и соборная» [2, с. 328]. Поэтому культурная трансляция невозможна без личностного присутствия транслятора.

Это наиболее точно согласуется с пониманием формально-логической и личностной педагогики, предложенного В. Е. Дерюгой [5]. Формально-логическая педагогика есть педагогика трансляции, трансляционная педагогика. В ней стандартизация мышления и развития приводит к герметизации социальных систем, гомеостазу в организме, самосохранению в индивиде и деперсонализации человека. Личностная педагогика, напротив, связана с расширением границ социальной системы, развитием организма, самовыражением индивида, самореализацией человека и персоногенезом. Поэтому личностная педагогика более ориентирована на культурную трансляцию, аксиологическое взаимодействие в сложных системах, поиск себя и творческий акт. В культурно-исторической психологии эти линии находятся во взаимном пересечении: передача культурных предметов невозможна без «верного» отношения к ним. Изменение толики этого отношения разрушает сам трансляционный акт. В этом смысле пришла пора преодоления методологического и мировоззренческого барьеров в формально-логическом и личностном в педагогике, психологии и философии. Ситуация осложняется рассмотренным выше замещением образа здоровой жизни человека здоровым образом жизни. Это социальный стереотип, навязывающий принятый образ жизни человеку. Как точно говорят физики, курить, конечно, вредно, но вот курить или не курить, должен решать сам человек, поскольку он свободен. *Образ здорового человека предполагает свободу быть и свободу действовать так, как он полагает из себя, из своего свободного движения, выбора, поступка, творческого акта.* Образ здоровой жизни предполагает не только культурную трансляцию, но и трансляцию культуры, что на данном примере выглядит вполне закономерным. Более того, при дальнейшем рассмотрении, которое не является предметом данной работы, становится очевидно, что *трансляция культуры реально невозможна без культурной трансля-*

ции, и наоборот [3]. Это снимает введенную в названии данной работы постановку вопроса, уточняя его контуры и содержательно обогащая понимание реальной *проблемы*.

Наиболее точно эту проблему можно показать на феноменологическом примере. В одном провинциальном городе России весной 2018 года во время подготовки к ЧМ-2018 завершалось строительство нового спортивного стадиона округлой формы и яркой окраски в тональности общей цветовой гаммы чемпионата. Этот процесс был начат в 2017 году и долгое время местные жители шутили о неясности в констатации строительства или деконструкции этого сомнительного для них сооружения. В 2018 году, когда основные строительные работы были завершены, но объект еще «дорабатывали», он находился под охраной за большим забором, поверх которого в целях безопасности пропустили колючую проволоку. Однако, чтобы это «не бросалось в глаза» в центре города, во всю длину забора были прикручены большие плакаты с распечатанными красочными детскими рисунками на футбольные темы, взятыми по общему согласию из специально проведенного конкурса. Феноменология восприятия полученного результата в ночном городе поражала воображение: над тюремным забором с образами волчат, гоняющих мяч, во всю длину и высоту включали прожекторы для наблюдения за охранной территорией. Феноменологический жанр, как становится ясно, точно *выхватывает* переживание и внутреннюю форму происходящего в действительности по отношению к *здоровому образу жизни* и *образу здоровой жизни* человека в стране и мире.

Список литературы

1. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М. : Смысл, 2019.
2. Бердяев Н. А. Смысл творчества: опыт оправдания человека. М. : АСТ, 2007.
3. Валуев О. С. Психолого-педагогические рекомендации: построение, применение, приобщение // Междунар. науч.-практ. конф, посвящ. педагогическому наследию академика РАО Мухаметзяновой Гузел Валеевны «Профессиональное образование: современная теория и инновационная практика», 10 октября 2018 г. : [материалы] / ред. Р. Х. Гильмеева. Казань, 2018. С. 108-113.
4. Выготский Л. С. Психология развития человека. М. : Смысл, 2006.
5. Дерюга В. Е. Формально-нормативный и личностный компоненты педагогической науки // Междунар. науч.-практ. конф. с эл. науч. школы для молодых ученых «Евсевьевские чтения». Серия: Педагогические науки: [материалы] / отв. ред. В. И. Лаптун; МГПИ. Саранск, 2016. С. 41-44.
6. Фромм Э. Здоровое общество. Догмат о Христе. М. : АСТ, 2005.

Воловая Т. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
tatiana_volovaja@bk.ru

ЙОГАТЕРАПИЯ ПАНИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Аннотация В статье актуализируется проблема невроза как биологического процесса, приводящего не только к снижению умственной и физической работоспособности, но также являющегося причиной возникновения панических состояний, которые проявляются в физических реакциях тела и стойком психоэмоциональном напряжении. В качестве средства, призванного справиться с последствиями затяжного невроза и прекратить панические состояния рассматривается йогатерапия.

Ключевые слова: антистресс, панические состояния, оздоровительная йога, йогатерапия.

T. Volovaya
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

YOGATERAPY OF PANIC CONDITIONS

Annotation The article actualizes the problem of neurosis as a biological process that leads not only to a decrease in mental and physical performance, but also causes panic conditions that manifest themselves in physical reactions of the body and persistent psychoemotional stress. Yoga therapy is suggested as means of coping with the effects of the chronic neurosis and panic states.

Key words: antistress, panic states, wellness yoga, yoga therapy.

Панические состояния – это чума 21 века. Они поражают людей различных возрастов и профессий, изменяя качество жизни кардинально, лишая людей активного возраста возможности полноценной профессиональной и личной реализации. Процесс возникновения, протекания и последствий панических состояний, а также поиск эффективных способов их прекращения является важнейшей задачей различных областей знаний. Медицина, психология, физическая культура ищут оптимальные средства помощи человеку в условиях стрессовых и панических состояний.

Стресс, как биологический процесс, выступает как природный защитный механизм, стереотипная реакция организма человека на любой тип воздействия [6]. Организм реагирует на негативный стресс физиологическими изменениями: напряжением мышц, учащением сердечных сокращений, повышением кровяного давления, усилением кровообращения, активацией симпатоадреналовой системы, угнетением иммунной системы, сдвигом в обмене веществ, изменением дыхания (учащение или замедление), торможением работы желудочно-кишечного тракта и др. Таким образом, стресс – это сложное функциональное состояние организма, характеризующееся сдвигами в деятельности физических и нейрофизиологических систем всех уровней: от психических процессов до гормоносекреции [6].

Стресс – это состояние повышенного напряжения организма, проявленное как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы: сложные личные или профессиональные ситуации, которые требуют постоянного контроля и связанны с беспокойством, переживанием за результат. Обычно, стресс распознается человеком как стресс, потому как напрямую связан с событиями в его жизни. Чаще всего, после завершения тяжелой ситуации, это стрессовое напряжение проходит само.

Невроз – это скрытое напряжение психики, вызванное внутренним противоречием между ментальными установками и жизненными ситуациями; это перманентный не осознанный стресс, который продолжает до тех пор, пока не изменится мировоззрение или полностью не решится ситуация. Именно невроз, а не обычный стресс, чаще вызывает панические состояния.

Механизм образования панических состояний выглядит следующим образом.Пребывая длительное время в эмоциональной неудовлетворенности миром, собой и другими, у человека формируется невротическое напряжение, которое физиологически вызывает появление безосновательных страхов. Эмоция страха на прямую связана с выработкой адреналина надпочечниками. Большое количество адреналина в крови вызывает реакцию вегетососудистой нервной системы, которая проявляется в следующих симптомах панических состояний: бессонница, тахикардия, повышение давления, «ком в горле», головокружение, паника, страх смерти, нарушения в работе ЖКТ, блуждающие боли, набор лишнего веса или резкая его потеря.

Данные симптомы панических состояний, вызванные перманентным стрессом, врачами не диагностируются, потому как структурных заболеваний во внутренних органах и системах у человека не находят. Отсутствие диагноза и тяжелое физическое и психическое самочувствие, еще больше увеличивает страх перед неизвестной болезнью и невозможностью ее излечить, что еще больше нарушает гормональный баланс из-за избытка адреналина и увеличивает количество и силу проявления симптомов панических состояний.

Длительное пребывание в таком состоянии приводит, к физиологическому, рефлекторному сбросу излишнего напряжения в паническую атаку – острому приступу страха, тревоги,

сердцебиению, ощущению потери ориентации, чувству, что сходишь с ума. Данное состояние проходит как приступ через 5-10 минут, после чего начинается приступ слабости и бессилия, перманентной тревоги, что оно повторится.

Если невротическое напряжение длительное, и часто сбрасывается в приступы панических атак, то со временем надпочечники опустошаются и проявляет себя синдром хронической усталости, отсутствия желания жить, депрессия.

Необходимость сброса невротического напряжения может переходить в неосознанную потребность человеком испытывать эйфорию, т.к. она временно снимает напряжение за счет выработки гормонов радости. В качестве нездоровой эйфории очень часто используют: алкоголь, табак, наркотики, экстрим, компьютерные игры, игроманию, беспорядочный секс, причинение себе боли (тату, пирсинг, БДСМ). Относительно позитивную эйфорию дают эндорфины, которые вырабатываются в качестве компенсации после длительного физического напряжения: бега, велогонок, туризма, альпинизма, активной тренировки в тренажерном зале.

Очень часто, для борьбы с паническими атаками врачи назначают антидепрессанты, которые лишь на время приема уменьшают симптомы, но не помогают справиться с причиной панических состояний, и только еще больше ухудшают состояние и так напряженной психики.

Современная статистика говорит, что для сброса невротического напряжения, для борьбы с внутренними страхами жители мегаполиса чаще прибегают к помощи вредных привычек, которые еще больше разрушают здоровье, принимают медикаментозные препараты или «истязают» себя спортивными тренировками. В то же время, существуют достаточно эффективные методы коррекции панических состояний, которые не вызывают привыкания и, более того, оказывают позитивное влияние на личность человека. К подобным методам относятся занятия оздоровительной йогой, которые уже хорошо зарекомендовали себя в практике антистрессовой помощи.

Наиболее оптимальным методом сброса невротического напряжения, которое может применяться для профилактики и прекращения панических состояний – является оздоровительная йога. Во время занятий оздоровительной йогой, происходит сжигание избытка адреналина в крови, выработка эндорфинов и серотонина (гормона радости), которые помогают снять напряжение с вегетососудистой и нервной систем, восстановить гормональный баланс, восстановить функцию надпочечников и вернуть тело в здоровое, энергоемкое состояние.

Йога, направленная на урегулирование стресса, прекращение панических состояний должна отвечать особым требованиям и отличаться от классической хатах-йоги методикой проведения занятий, особым выбором упражнений йоги и структурой комплекса.

Йога становится средством избавления от панических состояний только при правильной организации занятий, когда расслабление начинается с тела и заканчивается психикой. В соответствии с этим, любое оздоровительное антистрессовое занятие йогой должно иметь следующую структуру:

1. Занятие начинается с суставной гимнастики (сукшья-вьяяма), которая мягко воздействует на тело, разминает и подготавливает его к более сложной практике работы с нервно-мышечной системой в асанах.

2. За разминкой следуют физические упражнения йоги, которые выполняются в режиме доступности и комфортности, с учетом всех ограничений и рекомендаций, связанных с состоянием здоровья занимающихся. Все упражнения выполняются с закрытыми глазами, с правильным дыханием и полным осознаванием ощущений. Медитативное выполнение комплекса асан дает нервно-физическую релаксацию и идеомоторную реакцию.

3. После выполнения упражнений йоги выполняется релаксирующая техника Йога-Нидры. При проведении данной техники, преподаватель приводит занимающегося к состоянию осознанного сна. В данном состоянии происходит глубинное расслабление мышц тела и психики, а также включаются естественные механизмы саморегуляции, которые восстанавливают физическое состояние всех органов и систем до оптимального уровня.

4. Вслед за расслаблением, выполняются пранаямы – упражнения направленные на контроль дыхания. Дыхание с акцентом на выдохах напрягают нервную и вегетососудистую системы, а последующее расслабление и наблюдение за естественным дыханием тела приводит к полной разгрузке этих систем и психики.

5. Завершает комплекс йоги короткая медитация, которая является методом сенсорной репродукции образов и приводит к полному антистрессовому расслаблению человека.

Для современного человека, живущего в перманентном стрессе и напряжении, оптимально заниматься оздоровительной йогой три раза в неделю по полтора-два часа для сброса рутинного психоэмоционального и физического напряжения.

В случае чрезвычайного стресса, при переживании травмирующих жизненных ситуаций, заниматься необходимо ежедневно. Это поможет уберечь тело от развития психосоматических заболеваний и быстрее эмоционально справиться с имеющейся ситуацией, и через обретение ясности ума, получить возможность принимать адекватные решения для выхода из проблемы.

Регулярные занятия йогой на протяжении 3-6 месяцев позволяют развить стрессоустойчивость и, тем самым, своевременно профилактировать психоэмоциональное напряжение и все виды заболеваний тела.

Из вышесказанного можно заключить, что оздоровительная йога является эффективным и доступным средством устранения последствий стресса и развития стрессоустойчивости в условиях напряженной жизни в мегаполисах.

Список литературы

1. Аммон Г. Психосоматическая терапия / Г. Аммон. – СПб.: Речь, 2000. – 238 с.
2. Бройтигам В. Психосоматическая медицина / В. Бройтигам, П. Кристиан, М. Рад. –М.: ГЭОТАР-Медицина, 1999. – 376 с.
3. Воловая Т.А. Основы оздоровительной йоги: учеб.-метод. пособие / Т. А. Воловая. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 46 с.
4. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М. Сандомирский. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.
5. Юнусова С.Г. Стресс. Биологический и психологические аспекты // Ученые записки Казанского государственного университета / С.Г. Юнусова, А.Н. Розенталь, Т.В. Балтина. – Гуманитарные науки, 2008. – № 3. – С. 139–150.

Гертнер С.В., Кондакова О. Н., Борисова Т. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
varvara_kalashnikova2295@mail.ru

«БОДИФЛЕКС» КАК СРЕДСТВО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Аннотация. В работе представлены результаты влияния дыхательной гимнастики «Бодифлекс» на психоэмоциональное состояние (уровень самооценки) у студенток в условиях обучения физкультурного вуза

Ключевые слова: психоэмоциональное оздоровление, студентки, физкультурный вуз

Gertner S.V., Kondakova O. N., Borisova T. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

«BODIFLEX» AS A MEANS OF PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH IMPROVEMENT OF FEMALE STUDENTS IN CONDITIONS OF TRAINING OF PHYSICAL CULTURE UNIVERSITY

Annotation. In the work the results of influence of respiratory gymnastics «Bodiflex» on psycho-emotional state (level of self-esteem) in female students in conditions of training of physical education university are presented

Keywords: psycho-emotional health improvement, female students, sports university

Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, с одной стороны, и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения, с другой стороны, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека.

Сохраняющаяся динамика снижения показателей здоровья студентов, в силу снижения физических нагрузок, недостаточной по объему и разнообразию двигательной активности, приковывает внимание специалистов в области физической культуры и спорта к решению данной проблемы [1, 2, 4, 6].

Психоэмоциональное состояние организма человека – это одна из составляющих здоровья. Одним из способов положительного влияния на психоэмоциональное состояние является использование различных дыхательных гимнастик, пример, бодифлекс.

Гимнастика «Бодифлекс» – это дыхательная гимнастика, разработанная американкой Грир Чайлдерс. Она повышает регулирующее влияние нервной системы желез внутренней секреции на трофику тканей, стимулирует обмен веществ, улучшает функциональное состояние основных систем организма и повышает его адаптацию к физическим нагрузкам в условиях патологического обмена веществ [3, 5].

В отличие от любых других видов физической нагрузки, она проста в понимании и легка в применении. Данная гимнастика – эффективный способ обогащения организма кислородом.

Оценка психоэмоционального состояния студенток физкультурного вуза проводилась с помощью тестирования (опросник Казанцевой Г. Н.). Испытуемой предлагается ответить на вопросы–утверждения опросника. Опросник представляет собой перечень признаков нервно–психического напряжения и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности. Каждый вопрос оценивается только одним ответом: а), б), в) который заносится в протокол ответов соответствующей буквой напротив номера вопроса.

Инструкция испытуемой: «Оцените, пожалуйста, особенности своего состояния в настоящее время, поставьте букву ответа напротив вопроса в протоколе ответов».

Производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за ответ: «а» начисляется 1 балл; «б» – 2 балла; «в» – 3 балла.

Нервно–психическое напряжение оценивалось следующим образом:

от 30 до 50 баллов – диапазон слабого нервно–психического напряжения;

от 51 до 70 – диапазон умеренного нервно–психического напряжения;

от 71 до 90 – диапазон чрезмерного нервно–психического напряжения.

До начала исследования у всех студенток в обеих группах уровень самооценки был равен -3, что означает низший порог средней самооценки. После программы «Бодифлекс», показатели у студенток в основной группе стали равны + 3, в контрольной + 2.

Анализ полученных результатов показал. В конце эксперимента у всех исследуемых отмечено улучшение психо-эмоционального состояния: в основной группе положительный результат наблюдается у 9 студенток ($P<0,05$); в контрольной группе положительная динамика у 9, 1 вовлеченных в исследование ($P<0,05$), что является статистически значимым.

В экспериментальной части работы мы провели исследование, в котором выявили влияние дыхательной гимнастики «Бодифлекс» на изменение антропометрических показателей, на показатели, характеризующие функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и на психоэмоциональное состояние (уровень самооценки).

После проведения программы в обеих группах достоверно улучшился уровень самооценки, что свидетельствует о хорошем эффекте программы.

У студенток часто снижена самооценка, формируется комплекс неполноценности, сужается круг общения. Различные виды физической активности эффективно решают данную проблему, связанную с повышение психоэмоционального состояния.

Таким образом, использование гимнастики «Бодифлекс» позволит качественно улучшить психоэмоциональное состояние здоровья у студенток в условиях обучения физкультурного вуза.

Список литературы

1. Бордуков М.И. Студенты о своем физическом и психическом здоровье / М.И. Бордуков, А.С. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 20-23.
2. Горелов А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодёжи : монография / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов. – Белгород : Политерра, 2011. – 101 с.
3. Гудселл Э. Фитнес : Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме / Э. Гудселл. – М. : Мир книги, 2001. – 160 с.
4. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.
5. Козина Ж.Л. Влияние комплексного применения оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса на уровень функциональных возможностей студентов / Ж.Л. Козина, А.С. Ильницкая, Н.А. Коломиец, Л.Н. Барыбина, М.З. Цеслицка, Б.Я. Станкевич // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 3. –С. 24-30.
6. Харина И.Ф. Синергетический подход – условие повышения качества образования студентов-спортсменов / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2019. – №1. – С. 22-30.

Голубь Е.Ю.
Россия, г.Омск
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
alena.golub@mail.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ОБЖ В СРЕДНИХ КЛАССАХ

Аннотация. В статье дается теоретическое обоснование необходимости внедрения и использования здоровьесберегающих педагогических технологий в общеобразовательной школе в курсе обучения основам безопасности жизнедеятельности в средних классах

Ключевые слова: здоровьесбережение, педагогическая технология, образовательный процесс, основы безопасности жизнедеятельности, средние классы

Golyb E. Yu.
Russia, Omsk
Siberian state University of physical culture and sports

THE THEORETICAL RATIONALE FOR THE USE OF HEALTH TECHNOLOGIES AT LESSONS IN MIDDLE SCHOOL

Annotation. The article gives a theoretical justification of the need for the introduction and use of health-saving pedagogical technologies in secondary school in the course of teaching the basics of life safety in the middle classes

Keywords: health saving, pedagogical technology, educational process, basics of life safety, middle classes

На сегодняшний момент, существуют неблагоприятные тенденции, требующие серьезного подхода к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста. В концепции модернизации российской системы образования отражены важность и значимость общего образования детей, способствующего развитию способностей, склонностей и интересов. Данные положения отражаются в Законе РФ «Об образовании», они включают в себя отдельные программы реформирования образования и определяют в качестве решающего усло-

вия успешности таких преобразований - создание двух главных социальных ориентиров, одним из которых является обеспечение высокого качества образования, на основе сохранения и укрепления состояния здоровья учащихся. В рамках этих преобразований формулируются задачи по использованию здоровьесберегающих технологий, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья учащихся на всех уровнях образовательного процесса [1, 3].

В «Концепции социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года» выделяется специальный раздел, в котором указывается на необходимость создания в образовательных учреждениях условий, ориентирующих обучающихся на здоровый образ жизни [2]. Федеральный государственный образовательный стандарт определяет личность ребенка и его физическое и психологическое здоровье, как одну из самых значимых сфер деятельности образовательных учреждений, а так же предусматривает приобретение учащимися знаний о здоровье через изучение таких предметов как физическая культура, безопасность жизнедеятельности, биология, химия, технология [4].

Таким образом, анализ действующего законодательства в области образования, показывает, что решение проблемы сохранения и укрепления здоровья является одной из первоочередных в системе российского образования. Решение данной проблемы может быть достигнуто через успешное создание условий для сбережения и укрепления здоровья обучающихся, формирование у них ценности здорового образа жизни, донесение важности здоровьесберегающего образовательного процесса до педагогов и родителей, а так же выбор образовательных технологий, направленных на здоровьесбережение на всех этапах обучения.

Статистика Росстата указывает на ситуацию, при которой проблема здоровья ребёнка является одной из самых актуальных в современном обществе и образовании. Ведь к окончанию школы лишь 10-15% старшеклассников могут считаться полностью здоровыми. Наиболее частыми являются заболевания органов пищеварения, зрения, костно-мышечного аппарата, а так же, эндокринологические проблемы. Мы считаем, что активное использование технологий здоровьесбережения в образовательном процессе сможет переломить негативную тенденцию по снижению уровня здоровья школьников, ведь центром системы по здоровьесохранению в образовательном процессе являются именно педагогические технологии.

Изучение научной литературы дает понять, что авторы по-разному определяют составляющие здоровьесберегающей среды, имеются разночтения в понимании сущности и структуры организационно-педагогического сопровождения формирования такой среды. Отсутствуют углубленные исследования, рассматривающие проблемы создания здоровьесберегающей среды в школе и организационно-педагогические моменты сопровождения данного процесса. Работы данной тематики либо отражают, в основном, теоретические проблемы, либо раскрывают особенности организации каких-либо отдельных типов сопровождения формирования здоровьесберегающей среды. Эти работы методологически разрознены: в одних, присутствуют лишь взаимосвязанные и взаимообусловленные цели; в других описано содержание и конкретные формы, методы, направления деятельности; в-третьих, рассматриваются условия для комплексного сопровождения формирования здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.

Специальных исследований по использованию здоровьесберегающей технологии, включающих описание целей, задач, форм, методов, условий в рамках учебно-воспитательного по основам безопасности жизнедеятельности с учетом здоровьесберегающей направленности сравнительно немного.

Учитывая тенденции ухудшения здоровья детей, которые большую часть своего времени проводят в образовательных учреждениях, разработка технологий, направленных на здоровьесбережение должна стать приоритетной задачей в системе общего образования. Мы считаем, что совместная работа учителей основ безопасности жизнедеятельности, физической культуры, школьного медперсонала, психологов по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и профилактике различных форм отклонения в состоянии здоровья поможет решить данную задачу.

Появилась необходимость углубленного изучения выбранной нами темы, учитывая, сложившееся противоречие: между объективной необходимостью внедрения в практику ведения предмета ОБЖ в общеобразовательных школах здоровьесберегающих технологий с

одной стороны, и недостаточной разработкой теоретических основ в организации учебно-воспитательного процесса и наличия практических рекомендаций в рамках данного направления, с другой стороны.

Данное противоречие определило проблему исследования: необходимость внедрения (использования) при организации учебно-воспитательного процесса по основам безопасности жизнедеятельности в общеобразовательной школе здоровьесберегающих технологий.

Объект исследования – здоровьесберегающий образовательный процесс по основам безопасности жизнедеятельности в средних классах.

Предмет исследования – комплекс применения здоровьесберегающих педагогических технологий, используемых на уроках ОБЖ в средних классах.

Цель исследования – совершенствование учебно-воспитательного процесса на основе здоровьесберегающих педагогических технологий.

Гипотеза исследования строится на предположении о том, что применение комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе обучения основам безопасности жизнедеятельности, позволит сохранить и укрепить здоровье детей среднего школьного возраста и оптимизировать процесс обучения основам безопасности жизнедеятельности с позиции здоровьесбережения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный нами комплекс здоровьесберегающих технологий в ходе обучения основам безопасности жизнедеятельности может реализовываться учителями, а составленные практические рекомендации могут применяться для оптимизации процесса обучения ОБЖ. Данные исследования могут найти отражение при прохождении учебной (педагогической), производственной практик студентами, обучающимися по направлению «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности».

Список литературы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р // Га- рант: Информационно-правовой портал.
3. Мониторинг состояния здоровья учащихся младших классов и подходы к реализации здоровьесберегающих технологий / Е.В. Быков, А.В. Рязанцев, А.В. Чипышев, Е.А. Мекешкин // Вестник ЮУрГУ. Серия ««Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – Вып. 30. – №8 (267). – С. 6–8.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО). Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. N 1897.

Дауров А.М., Магомедов Р.Р.
Россия, г. Ставрополь
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»
daurov-1990@mail.ru

ЭТНИЧЕСКИЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ОБЩЕСТВА

Аннотация: В статье рассматриваются этнические виды физического воспитания как один из элементов духовного многообразия человека в поликультурном обществе.

Ключевые слова: этнос, этнические виды физической воспитания, культура, поликультурное общество.

Daurov A.M., Magomedov R.R.
Russia, Stavropol GBOU VO «Stavropol State Pedagogical Institute»
daurov-1990@mail.ru

ETHNIC TYPES OF PHYSICAL EDUCATION AS AN ELEMENT OF THE SPIRITUAL CULTURE OF A MULTICULTURAL SOCIETY

Abstract: The article deals with ethical types of physical education as one of the elements of a person's spiritual diversity in a multicultural society.

Index terms*:* ethnos, ethnic types of physical education, culture, multicultural society.

В условиях многонациональной и многоконфессиональной России тема развития народной культуры приобретает особое значение, которая вместе с тем является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Изучение народной культуры актуально для дальнейшего развития межнациональных отношений, выработки научных основ национальной политики. Подтверждение этому является программа «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года» [8].

Этносы, как и отдельные личности, имеют свое лицо, свой физический и духовный облик, свою неповторимую историю и культуру. Культура и воспитание личности в народном духе оказывает решающее влияние на интеллектуальное развитие человека. Важной частью народной культуры являются этнические виды физического воспитания [3, 9].

В системе физического воспитания особое место занимают игры. Под этническими играми в научной литературе принято понимать этноспорт. Этноспорт (народные виды спорта, национальные виды спорта, традиционные виды спорта) – это формы традиционных игр и состязаний, являющихся телесным и духовным выражением адаптации человека к природной и культурной среде, специфической телесной моторики, которая служит механизмом воспроизводства идентичности этнокультурной общности. Этноспорт – явление общее для всех народов, представленных в нем, но не единообразное. Этноспорт и традиционные игры - это форма сохранения игрового наследия; представляет собой систему восстановления навыков этнодвигательности, присущих традиционному образу жизни и утраченных в условиях урбанизации [5, с.167].

Этнические и традиционные игры и состязания всегда занимали особое место в физическом воспитании народов. Этнические и игры для каждого народа являются важнейшей составляющей его культуры, истории и философии. Они представляют собой универсальный способ движения мечты каждого человека о самосовершенствовании – возможности быть смелым, быстрым, ловким, интеллектуально и духовно богатым. В этом заключается воспитательный, познавательный, нравственный аспект занятии этническими играми. Важная роль игры как средства реализации общественных потребностей людей: общения и взаимодействия между людьми. Эмоционально насыщенные групповые игры великолепное средство отдыха, объединения людей, молодёжных клубов и объединений и т.п. Большое общественное внимание праздникам и играм рассматривается как одно из условий формирования правильных, полноценных форм человеческого общения в коллективе и семье, средство борьбы со стрессовыми ситуациями в сфере труда и быта [1; 4, с.16].

Происходящие в мире процессы глобализации привели к необходимости рассмотрения культурного наследия в системе координат « локальное – глобальное», где локальные культурные ресурсы (в частности национальные виды спорта) подвергаются постоянной угрозе полной или частичного разрушения в случае не включения в проекты глобального программирования.

Как показывает обзор литературы, игры решают комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи предполагают совершенствование и закрепление навыков естественных движений в беге, прыжках, метаниях.

Воспитательные задачи способствуют развитию физических качеств (быстро, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Оздоровительные задачи определяют рациональное физическое развитие человека в укреплении их здоровья.

Рассмотрим игры некоторых народов Северного Кавказа, как поликультурного региона с многообразием культур и конфессии. В ходе анализа научно-методической литературы, мы обнаружили большое количество упражнений и игр, характеризующих духовное проявление через игру. Такие виды физических упражнений, как бег в гору и под гору, скалолазание, прыжки через предметы и рвы, переходы по бревну с шестом и без него, лазание на деревья, метание копья, стрельба из лука, стрельба из ружья, владением конём, скачки на лошадях, борьба, широко использовались всеми народами Кавказа. В каждом движении упражнений сохранялись черты общности между народами. Большое количество однотипных игр у разных народов Кавказа «представляет собой модификации, которые складывались применительно к локальным условиям. Например, прыжок с шестом в длину был распространен у всех народов Кавказа «как жизненная необходимость, что обусловлено сходством географической среды и рядом других культурно-исторических общностей[6].

По мнению О.В. Вахания, в Абхазии возник более рациональный прыжок на дальность, то есть прыжка при помощи подвижной опоры - шеста через речку, канаву, заболоченные места и т.п. Это было обычным явлением особенно для охотников, которым часто приходилось сталкиваться с преодолением водных и других препятствий [2, с.98].

В Аварии и вообще в Дагестане прыжок с шестом в длину был настолько распространенным видом физических упражнении, что включался в программы народных праздников и религиозных обрядов. Популярными и распространёнными у народов Северного Кавказа были скачки на лошадях, в которых наблюдаются большие сходства. Устраивались они на всех торжествах. Важное место в системе народных игр культивируемых среди чеченцев и ингушей, занимали «скачки до обрыва». Торжественно проводились скачки у даргинцев. В день празднования с раннего утра аул приходил в движение - готовилось угощение, лошади для скачек и джигитовки. С восхода солнца молодёжь ловко гарцуя на лошадях, выезжала на аульскую площадь. Конные скачки явились способом военно-физической подготовки, этнонациональным видом спорта, средством физической культуры, зрелищным мероприятием, мотивом выращивания новых пород лошадей. Через игру человек знакомится с окружающим миром, постигал нормы общения и поведения, усваивал духовные ценности, приобретал необходимые навыки, получал умственную, физическую, интеллектуальную и морально-нравственную подготовку, проходил своеобразный психологический тренинг [7].

Обобщая сказанное, можно сделать вывод, что, важнейшее достоинство этнических игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, метание, переноску груза и т.д., и поэтому являются наиболее универсальным и неизменимым средством обогащения духовного и физического богатство человека. Изучение этнических видов физического воспитания актуально для дальнейшего развития межнациональных отношений и выработки научных основ национальной политики.

Список литературы

1. Волков Г.Н. Этнопедагогика: Учебник для студ. сред.и высш. пед. Учеб.заведений / Г. Н. Волков. – М.: Академия, 1999. - 168с.

2. Вахания О. В. Абхазкие народные игры. – Сухуми : Абгиз, 1959. – 118 с.

3. Виноградов Г. С. Народные игры и педагогика : сб. – М. : МГДД(Ю)Т, 2013. – 128 с.

4. Гавров С.Н. Национальная культура и межкультурное взаимодействие : Теорет. аспекты: Автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. филос. наук: 24.00.01 / Гавров Сергей Назипович; [Моск. гос. ун-т культуры и искусств]. - М., 2001. - 19 с.

5. Магомедов Р.Р. Институционализация этноспорта в профессиональном пространстве / Р.Р. Магомедов, А.М. Дауров // Гуманитарные науки научно- практический журнал. – 2015. – №4(32). – С. 166-168.

6. Мельников Ю. А. Подвижные игры народов России в физическом воспитании студенческой молодежи: монография / Ю. А. Мельников, И. Г. Гибадуллин, А. Ю. Анисимова. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2012. – 134 с.

7. Мансуров И. И. История физической культуры на Северном Кавказе. – Карачаевск: КЧГПУ, 1997. – 224 с.

8. «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]: Указ Президента РФ от 19 декабря 2012 г. N 1666. – Режим доступа: http://base.garant.ru/70284810/#ixzz544Fx5jod (дата обращения14.10.2019).

9. Тянюгина, М.В. Спортизация школьников средствами оздоровительного комплекса «Любава» / М.В. Тянюгина, А.В. Тянюгина, О.Б. Тортунова, Е.В. Быков // Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения : матер. Всерос. науч.-практ. конф. (Челябинск, 16-17 июня 2016г.). – Челябинск : Уральская академия, 2016. – С. 249-252.

Еганов А. В., Быков В. С., Черепов Е.А.
Россия, г. Челябинск Уральский государственный университет физической культуры
e-mail: eganov@bk.ru
Россия, г. Челябинск ФГАОУ ВО «Южно-уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)»
e-mail: fiss-bikov@mail.ru

ПРОБЛЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОНЯТИЙ «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Аннотация. Теоретическое обобщение, результаты собственных исследований позволили дать определение понятия «психическое здоровье» обучающейся молодежи как оно нами понимается в настоящее время.

Психическое здоровье (mental health) – это:

– целостное (холистическое), системно-структурное образование, поведения и деятельности;

– интегральная характеристика полноценности функционирования и регулирования психической сферы и систем организма, регулирующих психическую сферу;

– состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических отклонений;

– эффективная деятельность приспособительных систем на биологическом, социальном, психологическом уровнях;

– адекватная реакция поведения и деятельности в неблагоприятных в изменяющихся условиях окружающей среды;

– способность оптимизировать механизмы работы саморегуляции психических состояний, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам. Продуктивно учиться, работать, создавать материальные и духовные ценности.

Ключевые слова: понятие, психическое здоровье, студенты.

Eganov A.V., Bykov V. S., Cherepov E.A.
Russia, Chelyabinsk, Federal state budgetary educational institution of higher professional education "Ural state University of physical culture"
e-mail: eganov@bk.ru
South Ural state University (national research nical University), Institute of sport, tourism and service, research center of sports science
e-mail: fiss-bikov@mail.ru

THE PROBLEM OF DEFINING THE CONCEPTS OF "MENTAL HEALTH" OF YOUNG PEOPLE IN PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL LITERATURE

Abstract: The theoretical, generalization of the results of our own research has allowed us to define the concept of "mental health" of young people as we currently understand it. Mental health is: holistic (holistic), systemic and structural education, behavior and activities; An integral charac-

teristic of the full functioning and regulation of the mental sphere and the body's mental health systems; A state of mental well-being, no painful mental disorders; Adaptive systems at biological, social and psychological levels; Adequate response to behaviour and activities in environmentally unfavourable environments; the ability to optimize the mechanisms of self-regulation of mental states, which ensure the body's resistance to adverse factors. It is productive to learn, to work, to create material and spiritual values.

Keywords: concept, mental health, students.

Проблема определения понятия «психическое здоровье» человека в психолого-педагогической литературе освещена достаточно широко [1, 2, 4, 3, 8]. Однако, понимание психического здоровья не получало различные дефиниции со стороны ученых для представителей различных областей, включая физическую культуру и социальных групп. Психические и поведенческие расстройства являются распространенными и, как указывается во Всемирной организации здравоохранения, поражают более 25% всех людей, любого общества, лиц различных социальных групп, всех возрастов, женщин и мужчин. На психические и нервные расстройства приходится около 12% общего числа лет, потерянных в связи со всеми болезнями и травмами [2].

Достижения в науке и показали, что психические расстройства являются результатом сложного взаимодействия между физическими, биологическими, социальными факторами. К факторам, определяющим психические и поведенческие расстройства относят: тревожные состояния, депрессию, физические заболевания, социальные условия, взаимоотношения с родителями, воздействие отдельных людей в семье и окружающей средой, бедность, дискриминацию, возраст, течение психических и поведенческих расстройств, социально-экономический статус отдельного лица, соблюдение режимов профилактики, стихийные бедствия, конфликты, включая войны и гражданские беспорядки становятся факторами большого количества людей различных социальных групп, приводящих к возникновению психических расстройств [1, 2, 3]. Поведение отдельного человека в значительной мере зависит от уровня его психического здоровья [1].

Уточнение или определение определения понятия «психическое здоровье» вызвана необходимостью исключения противоречий в определении понятия, изучения механизмов, адаптации к окружающей среде, согласованности структурных уровней, проведения научных исследований, разработки методик определения уровня здоровья.

С точки зрения перспективы различных культур, практически сложно дать полное определение психическому здоровью, поскольку его структура многокомпонента, имеет холистическое, системно-структурное образование состояния равновесия между внешними и внутренними факторами. Понятие психическое здоровье получило свое отражение в Докладе ВОЗ и рассматривается как «отсутствие психических расстройств, болезней и как состояние полного физического, психического и социального благополучия» [2]. Вместе с тем, большинство исследователей соглашаются с тем, что психическое здоровье является более широким понятием [1, 3, 6, 8].

Отдельные параметры психического здоровья важнейшие составляющие жизни человека, которые находятся в тесной взаимосвязи между психическим, физическим, социальным, физиологическим здоровьем. Они взаимосвязаны между собой, а четкой границы между ними практически нет. Ученые и официальные документы свидетельствуют, что такое состояние как психическое здоровье обусловлено генетическими, социальными, экологическими, психологическими и другими факторами [1, 2, 3, 4].

Вместе с тем, большинство исследователей [1, 3, 4, 7] согласны с тем, что психическое здоровье является более широким понятием, чем отсутствие психических расстройств и состояние полного физического, психического, социального благополучия. Концепция психического здоровья включает следующие факторы: физические, социальные, экономические, духовные, психологические. Каждый из разделов факторов включает различные частные параметры психических функций и рассматриваются по критериями психического здоровья: состояние, стресс, депрессия, психическое благополучие, конфликты, несчастья, наркотиче-

ская зависимость, понимание ценностей физической культуры и спорта, компетентность, зависимость от социальной среды, пола, возраста [1, 2, 3, 4].

В современной отечественной психолого-педагогической литературе [1, 4, 7, 9] рассматриваются многочисленные понятия «психическое здоровье». Например, Б.Д. Петраков, А.Б. Петракова под психическим здоровьем понимают: «динамический процесс психической деятельности, которому свойственна детерминированность психических явлений», адекватность реакций на окружающие социальные, биологические, психические и физические условия, благодаря способности человека контролировать свое поведение [8].

Н.В. Жигинас, В.Я. Семке рассматривает психическое здоровье как «состояние динамического равновесия индивида с окружающей средой, когда все заложенные в его биологической сущности способности проявляются наиболее полно и все жизненно важные подсистемы функционируют с оптимальной интенсивностью» [6].

Однако, несмотря на длительную историю изучения проблемы психического здоровья, в науке пока нет единого понимания этого состояния на примере обучающейся молодежи. Теоретическое обобщение данных отечественной психолого-педагогической литературы [1, 2, 8, 9], результаты собственных исследований [3, 4, 5, 9, 10] позволили дать определение понятия «психическое здоровье» обучающейся молодежи как оно нами понимается в настоящее время.

Психическое здоровье (mental health) обучающейся молодежи – это:

– целостное (холистическое), системно-структурное образование, поведения и деятельности, состояние равновесия между обучающимся, и внешними и внутренними факторами;

– интегральная характеристика полноценности функционирования и регулирования психической сферы и систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.), регулирующих психическую сферу;

– состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических отклонений;

– эффективная деятельность приспособительных систем на биологическом, социальном, психологическом уровнях;

– адекватная реакция поведения и деятельности в неблагоприятных в изменяющихся условиях окружающей среды;

– способность оптимизировать механизмы работы саморегуляции психических состояний обучающейся молодежи, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным внешним и внутренним факторам, противостоять жизненным стрессам, продуктивно учиться, работать, создавать материальные и духовные ценности.

Таким образом, теоретический анализ проблемы в психолого-педагогической литературе позволил дать определение понятия «психическое здоровье» обучающейся молодежи.

Список литературы

1. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал / А.В. Воронина. - 2005. - № 21. - С. 142-147.

2. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2001 г. Психическое здоровье: новое понимание, новая надежда: Всемирная организация здравоохранения. - М.: ООО Издательство «Весь Мир». - 2001. - 243 с.

3. Еганов А.В. Психическое здоровье обучающейся молодёжи / А.В. Еганов, В.С. Быков, Е.А. Черепов, Л.А. Романова, С.А. Никифорова, В.Ю. Кокин // Современные концепции профессионального образования студенческой молодежи : монография / под ред. Нагорновой А. Ю. - Ульяновск: SIMJET, 2015. – С. 446-457; 485-491.

4. Еганов А.В. Влияние ценностей физической культуры и спорта на уровень здоровья обучающейся молодежи мужского пола / А.В. Еганов, В.С. Быков, Л.А. Романова, В.Ю. Кокин, С.А. Никифорова // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практич. онлайн-конф. / гол. ред. В.М. Пристинський. - Слов'янськ. - 2017. - Т. 1. - С. 136-140.

5. Еганов А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин / А.В. Еганов, В.С. Быков, Л.А. Романова, С.А. Никифорова, В.Ю. Кокин // Современные наукоемкие технологии. - 2016. - № 1-1. - С. 107-110.

6. Жигинас Н.В. Психическое здоровье студентов / Н.В. Жигинас, В.Я. Семке : монография. - Томск: Изд-во ТГПУ, 2010. - 179.
7. Лебедева О.В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «Психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе / О.В. Лебедева // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. - 2013. - №3 (1). - С. 33-37.
8. Петраков Б.Д. Психическое здоровье народов мира в XX веке / Б.Д. Петраков, Л.Б. Петракова. - М.: Медицина, 1984. - 328 с.
9. Черепов Е.А. Метапредметная парадигма здоровьеформирующего образовательного пространства современной общеобразовательной организации / Е.А. Черепов // Вестник ЮУрГУ. Серия: «Образование, здравоохранение, физическая культура». - 2015. - Т. 15. - № 4. - С. 5-13.
10. Черепов Е.А. Влияние занятий спортом на психическое здоровье учащейся молодёжи / Е.А. Черепов, А.В. Еганов, В.С. Быков, В.Ю. Кокин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. - Уфа, 2015. - С. 89-92.

Иваненко О. А., Мелихова Т. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
OksanaIvanenko@bk.ru

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы сохранения и поддержания здоровья женщин 45-50 лет. В ней описана оздоровительная тренировка по системе Пилатеса и приводятся доказательства эффективности и положительного ее воздействия на психоэмоциональное состояние женщин 45-50 лет.
Ключевые слова: психоэмоциональное состояние женщин, направление фитнеса «Mind & Body», психоэмоциональное состояние.

Ivanenko O. A., Melikhova T. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

EVALUATION OF THE IMPACT OF PILATES CLASSES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WOMEN 45-50 YEARS

Annotation. The article considers the issues of maintaining and maintaining the health of women aged 45-50. It describes wellness training according to the Pilates system and provides evidence of its effectiveness and positive impact on the psycho-emotional state of women aged 45-50.
Keywords. psycho-emotional state of women, the direction of fitness «Mind & Body», psycho-emotional state.

Проблема сохранения здоровья женщин, является одной из важных задач государства. По мнению исследователей, негативное влияние на здоровье женщин оказывают многие факторы: загрязнения атмосферы и окружающей среды, вредные привычки, нарушение сна, отдыха и питания, большое количество стрессовых ситуаций. Все эти факторы наносят непоправимый вред здоровью и оказывают разрушающее действие на жизненно важные системы организма женщин. Современный взгляд на здоровый стиль жизни вызвал в последние годы интерес к оздоровительным системам и методам тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания. Кроме того, в настоящее время повысился интерес населения к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья.

В результате инновационного развития указанных систем создалось самостоятельное направление, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или как его назы-

вают за рубежом «Body & Mind»[1, 2, 3, 4]. К ментальному фитнесу относят в первую очередь систему йоги, китайскую гимнастику ушу и ее разновидности, корейские и японские оздоровительные системы. Особенностью ментальных направлений в фитнесе является использование визуализации, а также медитации и релаксации, одной из самых востребованных является система Пилатеса [1, 2, 3, 4].

Методика Пилатеса – уникальная система упражнений, где отсутствуют кардио- или силовые тренировки, методика не создает чрезмерных нагрузок для организма. Эта методика не только способна предотвратить дегенеративные заболевания позвоночника, но и сбросить лишний вес. Никакого перенапряжения мышц или излишней нагрузки на суставы. Система принципов методики Пилатеса развивает способности человека осознанно контролировать свое положение в пространстве, что в свою очередь, базируется на постоянном двухстороннем обмене информацией между телом и мозгом. Осознанное ощущение своего тела представляет собой основу всего [1].

Возраст женщин 45-50 лет, согласно классификации ВОЗ, на данный момент относится к среднему возрасту – это 44-60 лет. Данный возраст у женщин – период сложный, характеризующийся физиологическими и психоэмоциональными проблемами, которые частично помогает решать двигательная активность.

Средний возраст большинства людей зачастую сопровождается соответствующими психологическими проблемами. Такой период называется кризисом. Он проявляется частыми депрессивными состояниями, апатией, переосмыслением ценностей, отношения к окружающим. Человек начинает понимать – лучшие годы жизни позади, приближается неизменный закат, исправить или вернуть ничего нельзя. Ухудшение психоэмоционального состояния и здоровья невольно приводит к снижению интеллектуальной деятельности.

Пилатес, по мнению многих авторитетных исследователей и международных презентеров, является лучшей методикой для занятий с женщинами 45-50 лет [1,2,3, 4].

Цель исследования: изучить влияния занятий пилатесом на психоэмоциональное состояние женщин 45-50 лет

Исследование проводилось на базе УТЗ ЧГИК, ФОК «Регинас» г. Челябинска в течении 8 месяцев. В эксперименте была задействована группа женщин 45-50 лет в количестве 15 человек. Все социально активны, семейные, имеют детей. До начала тренировок никто из испытуемых не занимался пилатесом. Медицинских противопоказаний к занятиям пилатесом – не имели. Никто из сформированной группы женщин никогда не занимался спортом, за исключением фитнес-программ. Группа занималась по 1 часу, 3 раза в неделю по системе Д. Пилатеса.

В программу занятий пилатесом с женщинами 45-50 лет были включены следующие дополнительные упражнения, рекомендованные для разного типа осанки: опускание плеч, скольжение (плие), положение релаксации, косые скручивания, повороты нижней части туловища, цветок, восьмерка, срочная остановка, стрела, скручивание вниз, растягивание мышц внутренней поверхности бедра, растягивание мышц сгибателей бедра, растягивание подколенного сухожилия.

Оценка влияния занятий пилатесом на психоэмоциональное состояние женщин 45-50 лет проводилась по методике Спилбергера-Ханина [5]. Результаты исследования представлены в таблицах 1, 2, 3.

Можно отметить умеренную реактивную тревожность и, что очень важно, высокий уровень личностной тревожности у приступивших к занятиям женщин.

Таблица 1 – Показатели психоэмоционального состояния женщин 45-50 лет до эксперимента (n=15)

Показатели, единицы измерения	Результаты (x±m)	Уровни
Реактивная тревожность (РТ), баллы	37,4±1,6	Умеренный
Личностная тревожность (ЛТ), баллы	46,98±1,83	Высокий

Примечания: X – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического

При повторном тестировании было выявлено, что показатели реактивной тревожности остался на умереном уровне, в тоже время показатели личностной тревожности снизились и перешли с высокого в умеренный уровень.

Результаты повторного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели психоэмоционального состояния женщин 45-50 лет после эксперимента (n=15)

Показатели, единицы измерения	Результаты (x±m)	Уровни
Реактивная тревожность (РТ), баллы	33,7±1,4	Умеренный
Личностная тревожность (ЛТ), баллы	42,3±1,5	Умеренный

Примечания: X – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического

Динамика показателей психоэмоционального состояния женщин в ходе эксперимента представлена в таблице 3 и свидетельствует о том, что у женщин в результате оздоровительных занятий достоверно улучшились показатели психоэмоционального состояния, снизился уровень реактивной и личностной тревожности.

Таблица 3 – Динамика показателей психоэмоционального состояния женщин в процессе эксперимента

Показатели	До (x±m)	После (x±m)	p
Реактивная тревожность (РТ), баллы	37,4±1,6	33,7±1,4	< 0,05
Личн остная тревожность (ЛТ),баллы	46,98±1,83	42,3±1,5	< 0,05

Примечания: Ро – достоверность результатов; X – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического

Таким образом, исследование показало, что занятия пилатесом оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояния женщин указанного возраста, соответствуют возрастным, функциональным, физическим и психическим особенностям женщин 45-50 лет и могут применяться с целью решения оздоровительных задач занимающихся.

Современный фитнес вбирает в себя практики, нацеленные на тренировку не только тела, но и сознания, на духовное совершенствование. Прежде всего, это связано с тем, что для многих людей целью занятий является не физическое совершенствование, а снижение уровня стресса, достижение духовной и физической гармонии.

На основе динамики показателей можно судить об эффективности занятий пилатесом с женщинами 45-50 лет.

Список литературы

1.Буркова О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М. : Радуга, 2005. – 208 с.

2. Иваненко О. А. Направление фитнеса Mind & Body (разум ителo) : учеб. - метод. пособие для студентов направления 034300 «Физическая культура» / О. А. Иваненко – Челябинск : Уральская Академия, 2012. – 46с

3. Иваненко О.А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес : учеб. пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» / О. А. Иваненко. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 270 с.

4. Лисицкая Т.С. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 71-77.

5.Пустозеров А. И. Физиологические аспекты оздоровительной аэробики : учеб.-метод. издание для студентов специализации 032101.65 «Физическая культура и спорт» / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов. – Челябинск : Уральская Академия, 2012. – 156 с.

Ишимова И.Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
injsh@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ ФИНАНСИРОВАНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье определены проблемы финансирования некоммерческих организаций, осуществляющих свою деятельность в сфере физической культуры и спорта. Представлены некоторые результаты конкурсов проектов Фонда президентских грантов по направлению «охрана здоровья населения, пропаганда здорового образа жизни» за 2017-2019 гг. Ежегодно около четверти социальных проектов по привлечению населения к занятиям физической культурой в Челябинской области получают высокую оценку независимой экспертизы и грантовую поддержку.

Ключевые слова: социально ориентированная общественная организация, грантовая поддержка некоммерческих организаций, физическая культура и спорт.

Ishimova I.N.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Phisical Culture

PROBLEMS OF FINANCING OF PUBLIC ORGANIZATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article identifies the problems of financing non-profit organizations operating in the field of physical culture and sports. Some results of competitions of projects of the presidential grants in the direction of "population health, promotion of healthy lifestyle" for the 2017-2019 biennium. each year, about quarter of the social projects to attract people to physical culture in Chelyabinsk region receive a high rating independent examination and grant support.

Keywords: socially oriented public organization, grant support for non-profit organizations, physical education and sports.

Решение важнейшей государственной задачи повышения уровня здоровья граждан, увеличения продолжительности жизни посредством привлечения населения к активным занятиям физической культурой и спортом является крайне затруднительным без участия некоммерческих общественных организаций (НКО). Главной особенностью НКО, отличающей их от других хозяйствующих субъектов, является общественный характер их деятельности.

По данным Росстата за 2017 год, из 142641 социально ориентированных НКО, 29 752 организаций осуществляли свою деятельность в сфере физической культуры и спорта [3]. Указом Президента Российской Федерации общественно полезные услуги в области физической культуры и массового спорта отнесены к приоритетным направлениям деятельности [5].

Основными направлениями деятельности НКО в сфере физической культуры и спорта являются [2]:

– предоставление различным категориям населения физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг;

– пропаганда и популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

– обеспечение необходимых условий для физического совершенствования населения;

– участие в развитии физической культуры и спорта на территории муниципалитета, региона, страны;

– участие в реализации муниципальных, региональных и государственных целевых программ в сфере физической культуры и спорта.

Серьезной проблемой НКО является поиск и привлечение средств для обеспечения своей деятельности. В НКО источники поступлений делятся на внешние (государство, фонды,

бизнес, граждане) и внутренние (членские взносы, доход от сдачи собственности в аренду, доходы от вкладов, операции с ценными бумагами, доход от предпринимательской деятельности для достижения уставных целей).

Одной из форм внешней финансовой поддержки НКО являются гранты различных фондов. Система государственной грантовой поддержки некоммерческих организаций существует с 2006 года. Тем не менее, исследователи отмечают достаточно низкий уровень участия государства и населения в формировании финансовых ресурсов НКО, что «актуализирует способы привлечения новых форм финансирования, реализации процессов планирования и организации внешней поддержки некоммерческого сектора экономики» [1].

Рассмотрим результаты конкурсов проектов, проводимые крупнейшим государственным фондом – Фондом президентских грантов. С 3 апреля 2017 года Фонд является единым оператором грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества. Дважды в год этим фондом объявляются конкурсы социально значимых проектов по 13 направлениям. По данным Общественной палаты РФ в 2017 году фонд распределил более 6 млрд руб. среди 3213 социально ориентированных НКО. В 2018 году по программе президентских грантов направлено 8 млрд руб. [3].

В рамках данной статьи нам интересны итоги конкурсов проектов по направлению «охрана здоровья населения, пропаганда здорового образа жизни». В таблице 1 представлены количественные данные конкурсов 2017-2019 гг. по этому направлению [4].

Таблица 1 – Результаты конкурсов Фонда президентских грантов по направлению «охрана здоровья населения, пропаганда здорового образа жизни»

Год	Количество заявок	
	Подано всего	Из них победителей
1-ый конкурс 2017	858	146
2-ой конкурс 2017	1311	365
1-ый конкурс 2018	1300	242
2-ой конкурс 2018	1514	276
1-ый конкурс 2019	1374	271
2-ой конкурс 2019	1364	Проекты проходят независимую экспертизу

В докладе Общественной палаты РФ отмечается постоянный рост количества региональных проектов, которые становятся победителями конкурсов. В таблице 2 представлены данные по участию НКО Челябинской области в конкурсах на получение грантов Фонда [4].

Таблица 2 – Результаты участия НКО Челябинской области в конкурсах Фонда президентских грантов по направлению «охрана здоровья населения, пропаганда здорового образа жизни»

Год	Количество заявок		Общая сумма грантов, руб.
	подано всего	победителей	
1-ый конкурс 2017	12	3	8 230 943,00
2-ой конкурс 2017	22	8	8 698 777,86
1-ый конкурс 2018	31	4	5 730 461,78
2-ой конкурс 2018	23	7	9 428 662,20
1-ый конкурс 2019	26	7	4 508 480,75
2-ой конкурс 2019	24	Проекты проходят независимую экспертизу	

Как видно из приведенных данных, около четверти проектов по привлечению населения к занятиям физической культурой в Челябинской области получают высокую оценку независимой экспертизы и грантовую поддержку.

К проблемам общественных организаций в сфере физической культуры и спорта относится также недостаточная компетентность руководителей в вопросах предоставления государственной поддержки. Нерегулярное, нестабильное поступление денежных ресурсов в НКО влечет за собой сложности поиска площадок для проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий для населения по месту жительства, привлечения к деятель-

ности организаций специалистов на договорной основе, увеличения охвата населения физкультурно-оздоровительными услугами.

В докладе Общественной палаты РФ отмечаются такие общие проблемы развития некоммерческого сектора в России, как [3]:

1) неравенство конкурентных условий для выхода социально ориентированных НКО на рынок социальных услуг по сравнению с организациями малого и среднего бизнеса – у некоммерческих организаций нет возможности получения заемного финансирования, льготного кредитования, доступа к инфраструктуре поддержки и др.;

2) наличие административных барьеров: малым НКО, которые оказывают небольшой набор услуг, не удается войти в число поставщиков социальных услуг вследствие ориентации органов власти на тех поставщиков, которые оказывают комплексные услуги как бюджетные учреждения;

3) крайне слабая информированность общественности о деятельности социально ориентированных НКО.

Таким образом, снижение остроты проблемы финансирования деятельности общественных организаций возможно как за счет дальнейшего совершенствования законодательства в вопросах развития гражданского общества, так и за счет повышения управленческой компетентности руководителей общественных организаций и более активного информирования населения о работе и проблемах НКО.

Список литературы

1. Басова Н.В. О необходимости фандрайзинга в развитии социально-значимых спортивных проектов // Н.В. Басова, И.Л. Димитров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 7-10.

2. Варнавский В.Г. Государственно-частное партнерство: теория и практика / В.Г. Варнавский, А.В. Клименко, В.А. Королев. – М. : ГУ ВШЭ, 2010. – 287 с.

3. Доклад о состоянии гражданского общества в Российской Федерации за 2018 год // Общественная палата Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://report2018.oprf.ru/ (дата обращения 30.09.2019).

4. Сайт Фонда президентских грантов [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://президентскиегранты.рф/ (дата обращения 01.10.2019).

5. Указ Президента Российской Федерации от 08.09.2016 № 398 «Об утверждении приоритетных направлений деятельности в сфере оказания общественно полезных услуг» // СЗ РФ. – 2016. – №33. – Ст. 5164.

Казарина А. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Aura837@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДАОССКОЙ ЙОГОЙ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлено обоснование занятий даосской йогой, организация исследования по эффективности занятий даосской йогой с женщинами зрелого возраста, а также результаты изменений.

Ключевые слова: даосская йога, женщины зрелого возраста, психофизические показатели.

Kazarina A. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture
Aura837@yandex.ru

THE INFLUENCE OF TAOIST YOGA ON THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF MATURE WOMEN

Annotation. The article presents the rationale for Taoist yoga, the organization of research on the effectiveness of Taoist yoga with women of Mature age, as well as the results of research.

Key words: Taoist yoga, Mature women, psychophysical indicators.

Проблема сохранения и восстановления здоровья женщин зрелого возраста носит фундаментальный междисциплинарный характер и является предметом исследования медико-биологических, педагогических, психологических, социальных и ряда других фундаментальных наук (Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, И.А. Аршавский, И.И Брехман, И.В. Дубровина, В.М. Петленко, Н.А. Фомин).

В настоящее время все больше популярность приобретают восточные оздоровительные практики, так как в век технической и информационной нагрузки на людей современного общества, освоение приемами управления умственной, физической работоспособностью и психической саморегуляцией приобретают особо важное значение [1, 3, 4]. К таким практикам можно отнести различные виды йоги, в том числе и даосскую.

Существует 4 компонента, которые делают йогу комплексной и эффективной. Первый – физические позы, растяжки, упражнения, движения, дыхательные техники, техники расслабления. Это важные компоненты, работающие с телом для поддержания общего функционирования организма.

Второй – процесс саморегулирования и развития способности управлять внутренними реакциями на стресс, что повышает уровень стрессоустойчивости, тем самым приводит к психологической самоэффективности.

Третий – развитие способности понимать связи ума и тела, чувствовать и понимать то, что происходит в теле. И такое развитие сознания ума и тела ведет к большей осознанности, что может способствовать изменению поведения в очень положительном направлении. И последний компонент, который отражает традиционные истоки йоги, - это идея о переживании опыта более глубоких, духовных, трансцендентных состояний.

Даосская йога является средством, которая отражает все четыре компонента, а также гармонизирует, избавляет от заболеваний, связанных с застойными явлениями в органах малого таза, помогает стабилизировать эмоциональное состояние, восстанавливает работу гормональной системы, благодаря чему проблемы женского здоровья (если таковые имеются), решаются абсолютно естественным и здоровым способом.

Цель исследования – определить влияние занятий даосской йогой на психофизические показатели женщин зрелого возраста.

Исследования проводились на кафедре «Теории и методики оздоровительных технологий физической культуры Востока» ФГБОУ ВО «УралГуфк», с сентября 2018 г. по май 2019 г. Экспериментальную группу составили 25 женщин зрелого возраста (35–45лет), которые занимались даосской йогой два раза в неделю по 120 мин.

Программа даоской йоги включала в себя следующие разделы:

– подготовительные упражнения (разминка) – 15–20минут;

– даосский самомассаж основных зон и органов – 30 минут;

– основные комплексы даосской йоги – 60 минут;

– заключительные упражнения (йога-нидра) 7–10 минут.

В таблице 1 представлены результаты физического, функционального и психологического состояний женщин. Физическое состояние определялось нами по показателю гибкости и динамометрии, функциональное состояние по пробам Штанге, Генча, ЧСС и АД. Психоло-

гическое состояние определялось по методике измерения уровня тревожности по Тейлору и опроснику Реана.

На основе анализа результатов показателей гибкости у женщин экспериментальной группы, следует отметить хороший начальный уровень, который был увеличен до высокого (прирост составил 32 %).

По функциональным пробам на задержку дыхания женщины улучшили показатели: проба Штанге на 11,6 % и проба Генча на 19,1 %. Это обусловлено тем, что в комплекс были включены специальные дыхательные упражнения. Улучшение показателей по тесту динамометрии правая рука на 5,3 %, левая рука на 5,2 %. Проведенный контроль сердечно – сосудистой деятельности занимающихся женщин осуществлялся по частоте сердечных сокращений и артериальному давлению. Полученные показатели находились в диапазоне нормы. Важным моментом при этом явилась положительная динамика в субъективных ощущениях занимающихся женщин по данным медицинского опросника. Женщины отмечали улучшения, связанные со снижением головных болей.

Уровень тревожности по опроснику Тейлора был значительно снижен более чем у 80 % занимающихся женщин.

Проведенный анализ опросника Реана в данной группе женщин четко определяет тенденцию занимающихся на мотивацию к успеху. Тенденция мотивации на неудачу относится к негативной мотивации и количество таких женщин в группе к концу эксперимента снизилось до нуля. Это также свидетельствует об улучшении психологического состояния и снижения уровня тревожности женщин. Полученные результаты говорят о том, что психоэмоциональное состояние женщин было стабильно улучшено за счет включения в программу занятий дыхательных и медитативно – образных упражнений.

Таблица 1 – Динамика показателей физического, функционального и психологического состояний женщин

Показатели	Начальный этап	Конечный этап		Темп прироста %	Достоверность (при p=0,05)
Физические качества					
Гибкость (см)	8,2 ± 0,75	12 ± 1,5		32	P<0,05
Функциональные пробы					
Проба Штанге в секундах	40,4±1,2	45,4±0,6		11,6	P<0,05
Проба Генча в секундах	33,1±1,1	40,1±0,58		19,1	P<0,05
Динамометрия (правая рука) Левая рука	32,8±1,25 31,9±1,4	34,6±0,7 33,6±1,2		5,3 5,2	P<0,05 P<0,05
ЧСС	77,1±1,4	73,2±0,8		5,9	P<0,05
АД	135/85	126/81		6,9/4,8	P<0,05
	Психологические тесты				
Уровень тревожности (по Тейлору) в баллах	Высокий	8	4	66	P<0,05
	Средний	4	5	22,2	P<0,05
	низкий	2	5	85,7	P<0,05
Опросник Реана в баллах	Мотивация на успех	6	14	80	P<0,05
	Мотивация на неудачу	8	0	200	P<0,05

Анализ результатов исследования подтверждает, что показатели психофизического состояния женщин зрелого возраста экспериментальной группы в конце эксперимента улучшилось на статистически значимом уровне по сравнению с показателями на первоначальном этапе. На основании полученных данных можно заключить, что применение даосской йоги с женщинами зрелого возраста оказывает оздоровительный эффект и целостное благоприятное влияние на основные системы, органы и физические качества женщин.

Список литературы

1. Карлышев В.М. Интегрально-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста : учеб. пособие / В.М. Карлышев, В.М. Миронова. – Челябинск : УралГАФК, 2004. – 104 с.
2. Миронова В.М. Реализация валеологического подхода в процессе занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста : дис. … канд. пед. наук / В.М. Миронова. – Челябинск, 2001. – 179 с.
3. Пустозёров А.И. Психофизиологический статус студентов, занимающихся физической культурой Востока : монография / А. И. Пустозеров, Н. П. Петрушкина, Е. В. Быков. – Челябинск, 2019. – 100 с.
4. Састамойнен Т.В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации : дис. … док. пед. наук. / Т.В. Састамойнен. – СПб., 2004. – 175 с.
5. Сазонова Е.А. Психофизические методы коррекции и профилактики функциональных возрастных нарушений / Е.А. Сазонова, А.В. Тен, Н.А. Шабаршова; под общ. ред. Е.А. Сазоновой. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 256 с.

Каймакова Р. Д.
Россия, г. Москва
Московский городской педагогический университет
rkaymakova@gmail.com

ФРИРОУП – КАК ИНДИКАТОР ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий фрироупа как вида физкультурно-оздоровительной направленности и его влияние на повышения физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая подготовка, физкультурно-оздоровительная направленность, фрироуп.

Kaimakova R. D.
Russia, Moscow
Moscow City University
rkaymakova@gmail.com

FREEROPE – AN INDICATOR OF INCREASING PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS

Annotation. The article deals with the influence of Freerope classes as a type of physical culture and health orientation and its impact on improving the physical fitness of students.

Key words: students, physical education, physical training, physical culture and health orientation, freerope.

На сегодняшний день под пристальным вниманием государства находится самая динамично развивающаяся общественная группа – студенты, и такой фактор как степень удовлетворения основной биологической потребности в двигательной активности, который во многом определяет здоровье, становится привычно тревожным [3, 4, 6, 8, 10]. Снижение уровня двигательной активности, снижение физической подготовленности студентов обусловлено развитием и культивированием научно-технических областей [5, 7]. Мы можем наблюдать потерю интереса к занятиям физической культурой, снижение посещаемости занятий и, как следствие, снижение эффективности этих занятий.

Примитивные упражнения, нормативный подход – снижают мотивацию студентов к занятиям физической культурой [2, 8, 9]. На данном этапе более востребованными становятся новые или необычные виды двигательной активности [1, 8]. Например, фрироуп, который является новым видом двигательной активности с элементами спорта и экстрима. Данный вид спорта очень хорошо зарекомендовал себя на площадке Московского Городского университета. I Чемпионат МГПУ по фрироупу и собрал 17 человек, II- 56 человек, III- 40 человек, IV- 48 человек, V- 47 человек. Как видим, цифры говорят сами за себя.

Таким образом, сказать, что занятия фриоупом становятся более эффективными в вопросе повышения двигательной активности, так как сам по себе фриоуп происходит к нам из туризма, а туризм является источником богатого опыта, который может быть использован в системе физического воспитания студентов.

В связи с выше изложенным, нами была поставлена цель исследования - раскрыть особенности фриоупа как одного из средств физической подготовки студентов.

Данная цель определяет ряд задач данного исследования:

– Определить уровень физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной до и после эксперимента;

– Обосновать результаты исследования и эффективность средств фриоупа как одного из видов физкультурно-спортивной деятельности студента.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое тестирование; констатирующий эксперимент; математическая статистика.

Основываясь на полученные результаты, был проведен эксперимент, в сравнении средств выбранного вида элективного курса по физической культуре и спорту, а именно - волейбол и фриоуп. Эксперимент длился месяц на базе Московского городского педагогического университета. Для него были выбраны две группы обучающихся – студенты, занимающиеся фриоупом (10 человек) и студенты, занимающиеся волейболом, соответственно.

Полученные результаты физической подготовленности до эксперимента у контрольной и экспериментальной группы, при расчете t-кр. Стьюдента находились в зоне не значимости (при, $p>0,05$). Таким образом, была подтверждена однородность групп.

Внутригрупповая динамика результатов физической подготовленности испытуемых, занимающихся волейболом, показали достоверные различия при расчете t- критерий Стьюдента в трёх тестах из четырех, а также наблюдался прирост в диапазоне от 0,6 до 3,6.

Также хочется отметить, что полученная внутригрупповая динамика физической подготовленности студентов используемых средства фриоупа ничем не уступают традиционным средствам волейбола, о чем свидетельствуют достоверные результаты прироста, при расчете t- критерий Стьюдента. Таким образом, данные результаты позволили определить влияние средств фриоупа на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости и скоростных способностей.

Сравнительный анализ полученных результатов физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы представлен в таблице.

Таблица 1 – Результаты тестирования физической подготовленности студентов в контрольной и экспериментальной группе в период эксперимента

Показатели		Поднимание туловища лежа согнув ноги за 1 минуту, раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	Прыжок в длину с места, см	Бег 100 метров, с
КГ	До эксперимента, $X \pm \sigma$	41,2±9,1	8,57±3,06	193,1±21,5	15,85±1,6
	После эксперимента, $X \pm \sigma$	42,7±8,8	8,62±3,06	195,8±21,8	15,62±1,6
	Прирост, %	3,6	0,6	1,4	1,5
ЭГ	До эксперимента, $X \pm \sigma$	41,2±9,12	8,5±3,5	193,1±21,5	15,85±1,6
	После эксперимента, $X \pm \sigma$	43,7±8,14	8,7±3,4	199,8±22,1	15,44±1,5
	Прирост, %	6,0	1,51	3,5	2,6
Соотношение прироста ЭГ от КГ, %		2,4	0,91	2,1	1,1
Достоверность на начало эксперимента, p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Достоверность на конец эксперимента, p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

В виду вышеизложенного можно сделать вывод, что существует определенная динамика, связанная со внедрением фриоупа - как вида физкультурно-оздоровительной деятельности, которая способствует развитию физической подготовленности у студентов МГПУ.

Полученные результаты физической подготовленности между студентами контрольной (студенты, занимающиеся волейболом) и экспериментальной (студенты, занимающиеся фриоупом) группы, при расчете критерий Стьюдента находились в зоне незначимости (при >0,05), что является недостоверным. Однако больше прирост в тестовых упражнениях наблюдается у испытуемых экспериментальной группы, что констатирует эффективность средств фриоупа и его влияние на развитие физических качеств студента.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение фриоупа - как вида двигательной активности у студентов Московского Городского университета не оказывает негативного влияния на их физическую подготовленность, а напротив дает положительную динамику.

Проведя анализ развития двигательной активности у студентов МГПУ, можно констатировать, что специфика внедрения фриоупа в качестве одного из вида физкультурно-оздоровительной деятельности студента, как средства повышения двигательной активности считается целесообразной.

Так, стоит отметить, что двигательная активность является важным фактором формирования, сохранения и укрепления здоровья человека. Двигательный режим студенчества характеризуется относительной гиподинамией, которая приводит к снижению уровня здоровья, физической подготовки, физической работоспособности, ослаблению защитных сил организма.

В свете современных представлений о здоровье человека возрастает значение рационально организованного физического воспитания в вузах, что становится важнейшим фактором обеспечения высокого функционального состояния организма и оптимальной умственной работоспособности студентов.

Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному старению и увеличению уровня заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения, в связи с чем целесообразным в современном воспитательном процессе считается физическое воспитание личности.

Список литературы

1. Белякова И.В., Павлов Е.А. Экспериментальное обоснование эффективности занятий фриоупом для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 4 (68). – С. 46-48.

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с.

3. Елисеев М., Черногоров Д.Н., Филиппова С.Н. Проблемы физического воспитания в современной школе и системные перспективы развития культуры движений, адаптации и здоровья школьников // Новая физкультура в школе: коллективная монография / Науч. ред. С.Н. Филиппова – М.: ООО "СПМ-Индустрия", 2019. - С. 7-9.

4. Захарова Е.Ю., Константинова Н.А. Новая социальная и педагогическая технология – фриоуп // Вестник научных конференций. - 2017. - № 1-3 (17). – С. 37-39.

5. Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г., Попков А.А. К вопросу о развитии физических качеств и формировании двигательных умений и навыков у подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 5. – С. 25.

6. Харина И.Ф. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 181-197. DOI: http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1803.13 http://vestnik.nspu.ru/article/2928

7. Хомяков Г.К., Малыхин А.В. К вопросу об индивидуализации физической нагрузки на занятиях физической культурой в техническом вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 12 (166). – С. 269.

8. Черногоров, Д.Н., Чёрный, О.П. Физическая подготовка студентов средствами фитнеса // В сборнике: Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Йошкар-Ола: Издательство: Поволжский государственный технологический университет, 2019. – С. 112-116.
9. Черногоров, Д.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста. – М.: МГПУ, 2019. – 113 с.
10. Черногоров Д.Н., Филиппова С.Н. Формирование здоровья позвоночника у школьников: методы профилактики и коррекции ранних стадий деформаций позвоночника у школьников начального уровней обучения // Новая физкультура в школе: коллективная монография / Науч. ред. С.Н. Филиппова. –М.: ООО "СПМ-Индустрия", 2019. – С. 59-82.

Калмыкова В.И., Шаповалова О.В., Бондарчук И.Ю.
ДНР, г. Донецк
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»
neskreba.taras@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье рассматривается здоровьесбережение как условие успешности студенческой молодежи в условиях современного образовательного пространства. Обозначено, что включает в себя здоровьесбережение и на что оно направленно. Также, раскрыта цель здоровьесбережения, уточнены компоненты позволяющие повышать уровень здоровьесбережения. Были определены направления, сохранения здоровья используя здоровьесберегающую направленность.
Ключевые слова: здоровьесбережение, студенческая молодёжь, развитие, повышение, компонент, условие.

Kalmykova V.I., Shapovalova O.V., Vitovsky V.S.
DPR, Donetsk
SEA HPE «Donetsk National Medical University named after M. Gorky»
neskreba.taras@mail.ru

HEALTH SAVING AS THE CONDITION OF SUCCESS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH

Annotation. This article discusses health conservation as a condition for the success of students in the modern educational space. It is indicated that includes health saving and what it is aimed at. Also, the goal of health conservation is disclosed, the components that improve the level of health conservation are clarified. Directions for preserving health using a health-saving focus were identified.
Key words: health saving, student youth, development, increase, component, condition.

Развитие системы образования в современных условиях для образовательных учреждений является актуальной проблемой и условием поиска оптимальных средств гармонического развития студенческой молодежи. Критерием оценки профессиональной подготовки студенческой молодежи является обязательным компонентом социальных требований к уровню владения профессиональными навыками. В связи с этим актуализируется процесс непрерывного повышения развития студенческой молодежи, что влечет за собой эффективность образовательной системы.

Так, в современных условиях социально-экономического развития актуальным становиться здоровьесберегающие технологии, при их должном формировании у студенческой молодежи будет обеспечиться высокая производительность труда. Для качественного выполнения профессиональных задач, студенту необходимо уже в процессе образовательной деятель-

ности заботиться о сохранении собственного здоровья, что ведет за собой готовность повышать квалификацию, быть гармонически развитым [3].

Здоровьесбережение включает в себя процесс сохранения и укрепления здоровья, направленность которого нацелена на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности студента, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания студентом личной ответственности [4].

Рассматриваемый вопрос здоровьесбережения среди студенческой молодежи вызывает затруднения среди всех участников образовательного процесса. Недостаток знаний в области здоровьесбережения, в условиях высокой интенсивности образовательного процесса обуславливает необходимость сохранения здоровья молодого поколения [2].

Целью здоровьесбережения является активизация процесса сбережения здоровья молодого поколения уже на этапе формирования профессиональных навыков и умений, активизация двигательной активности во внеучебное время, формирование необходимого уровня знаний о физической культуре и спорте, гармоническое развития всех компонентов физического, психического, социального и духовного комфорта. Все это позволит сохранять и укреплять здоровье студенческой молодежи [6].

Формируя необходимый базис знаний в области здоровьесбережения повышается уровень самореализации студенческой молодежи в условиях образовательного процесса, оптимизируется процесс образования, повышается качество восприятия образовательного материала.

Для необходимого уровня понимания важности здоровьесбережения как условия повышения успеваемости среди студенческой молодежи будет иметь место при соблюдении следующих компонентов [5]:

– Формирования необходимого уровня знаний в отношении собственного здоровья как основополагающего компонента развития личности;

– Непрерывного процесса занятий физической культурой и спортом;

– Осознание студентом о необходимости получения необходимого опыта здоровьесбережения;

– Осознание важности здоровьесбережения и личной ответственности за собственное здоровье.

Формируя необходимый базис знаний по здоровьесбережению среди студенческой молодежи позволит, повысить динамику роста успеваемости студенческой молодежи, оптимизировать образовательный процесс, создаст условия для максимальной реализации потенциала студента в образовательной и профессиональной деятельности.

В связи с этим, здоровьесберегающая деятельность несет в себе системный подход, в основе которого участвуют все субъекты образовательного процесса.

Для определения условий формирования необходимого уровня здоровьесбережения, необходимо уточнить ряд компонентов:

Целевой компонент, который определяет поставленную перед вузом цель и задачи в направлении личностного развития студентов (целью является формирование у обучающихся здорового образа жизни как основы активной жизнедеятельности и личностного развития). В процессе целевого компонента определяется исходный уровень отношения студенческой молодежи к собственному здоровью, необходимости формирования необходимого уровня знаний о здоровом образе жизни.

Содержательный компонент, который включает в себя содержание здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса вуза, заключающееся в решении поставленных задач. Данный компонент характеризуется наличием принципов здоровьесбережения и логически выстроенным содержанием.

Результативный компонент, который отображает результат выполненной работы по здоровьесбережению в учебно-воспитательном процессе вуза. Данный компонент включает также, диагностический инструментарий и уровень здоровьесберегающего образовательного процесса.

Определив компоненты, можно обозначит направления здоровьесбережения, позволяющие сохранять на должном уровне здоровье студента:

– Соблюдение наиболее приемлемой для каждого студента двигательной активности;
– Выбор полноценного питания;
– Отказ от употребления алкоголя и курения;
– Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
– Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены.
– Повышение уровня медицинских знаний, овладение навыками самоконтроля состояния здоровья.
– Репродуктивное здоровье.

Для успешного развития студенческой молодежи используя фактор здоровьесбережения необходимо делать акцент на отношение студенческой молодежи к собственному здоровью, проводить анализ собственного развития в отношении формирования собственного здоровья.

В процессе личностного развития проводить работу над саморазвитием и самообразование, повышать уровень знаний в области здорового образа жизни [1]. Понимание важности здоровья как условиях успешной образовательной деятельности возможно за счет улучшения физического и психического здоровья студенческой молодежи, что является современным требованием эффективности образовательного процесса. Реализуя здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе вуза предполагает задействование каждого студента в отдельности.

Подводя итог, можно сказать, что для успешного развития студенческой молодежи и развития здоровьесберегающей направленности необходимо повышение уровня их физической культуры, получение навыков физического самосовершенствования, углубление знаний о физической тренировке и способах ее применения в разных условиях, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями как со спортивной, так и с оздоровительной направленностью.

Поэтому здоровьесбережение охватывает всю образовательную систему, создает оптимальные условия для повышения компетентности в области сохранения здоровья студенческой молодежи.

Список литературы

1. Бондаревская Е.В. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования // Педагогика. 1997. – № 4. – С. 11-17.

2. Дзятковская Е.Н. Здоровьесберегающее образование: вопросы и ответы. – Иркутск, 2003. – 55 с.

3. Макунина О.А. Режим дня студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / О.А. Макунина, Е.В. Быков, О.И. Коломиец, И.А. Якубовская // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2018. – Т. 17. – №1. – С. 50-55.

4. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры / Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец, А.Н. Коваленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 13. – №1. – С. 3-9.

5. Петров В.О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Карачаевск, 2005. – 27 с.

6. Третьякова Н.В., Федоров В.А. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект // Образование и наука: Известия Урал. отделения РАО. – 2013. – № 4. – С. 112–132.

Карлышев В.М., Казарина А.С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
vkar52@yandex.ru

МНОГОУРОВНЕВЫЙ ПОДХОД К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В зависимости от миропонимания реальности подходы к процессу оздоровления рассматриваются по-разному и затрагивают разные её уровни. На каждом из них объясняется всё специфически: телесном, функциональном, биохимическом, генетическом уровне, психическом, личностном, социальном и виртуальном. Поэтому существует множе-

ство подходов к оздоровлению. В оздоровлении человечества наблюдается тенденция перехода от народной медицины к научной (физиологической), затем к психосоматической, далее к квантовой и теологической. Каждая из них характеризуется соответствующими подходами, средствами и методами, которые все нужны в оздоровлении человечества.

Ключевые слова: взгляды на реальность и оздоровление, эры медицины, подходы и методы оздоровления.

Karlyshev V.M., Kazarina A.S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

MULTILEVEL APPROACH TO HUMAN HEALTH

Annotation. Depending on the worldview of reality, approaches to the healing process are considered differently and affect its different levels. On each of them everything is explained specifically: physical, functional, biochemical, genetic level, mental, personal, social and virtual. Therefore, there are many approaches to healing. In the recovery of humanity, there is a tendency to move from traditional medicine to scientific (physiological), then to psychosomatic, then to quantum and theological. Each of them is characterized by appropriate approaches, means and methods that are all needed in the healing of humanity.

Keywords: views on reality and recovery, the era of medicine, approaches and methods of recovery.

Обобщая разные взгляды на оздоровление человека, невольно удивляешься многообразию средств, методов, технологий, которые порой противоречат друг другу, но используются в различных культурах и традициях народов и показывают свою эффективность [3].

Это связано прежде всего со взглядами на реальность и условиями бытия. Условно выделяют мир видимый и не видимый. Первый характеризует материальные составляющие, второй – виртуальные. Согласно анализируемой темы, первый объясняет происходящее в теле на телесном, функциональном, биохимическом, генетическом (клеточном) уровне. Второй рассматривает на психическом, личностном, социальном и виртуальном. От уровня занимаемой позиции происходящее в действительности понимается своеобразно.

Человечество проходит через освоение всех перечисленных уровней в процессе которого и формируется разная реальность бытия и взаимодействие с ней. Если на первых этапах развития человек использовал метод наблюдения, связанный с подходом проб и ошибок, то с накоплением опыта и разработкой приборов, позволяющих зафиксировать происходящее, он начал исследовать и воздействовать на неё. Это привело к появлению соответствующих наук и освоению определённых знаний, позволяющих объяснять происходящее и формировать рациональную жизнедеятельность в русле освоенной реальности.

Уже в процессе такой деятельности на ранних этапах сформировался подход «народной медицины», который включал уровневые знания и соответствующие им способы и средства оздоровления: использование природных факторов (настои, отвары, гомеопатия и др.), закаливания, голодания, двигательной активности, продуктов животных и насекомых (мед, жир, мумиё молоко), виртуальных процедур (заговоры, обряды, молитвы и т.п.) [5]. В процессе осмысления такого подхода к оздоровлению, человечество пришло к пониманию, что каждому человеку помогает соответствующее средство и метод в зависимости от уровня его развития и уровня готовности к нему.

Благодаря активным исследованиям и развитию наук, в том числе медицины, гигиены и др., сформировалось определённое понимание подходов в оздоровлении человека, которые реализуются в различных культурах, но каждый из них имеет свои достоинства и недостатки, ибо соответствует определённой реальности и взаимодействия с ней. Так, Л. Досси выделил четыре модели, которые назвал «эрами медицины», через которые пройдет человечество [4].

На сегодняшний день с развитием биологических наук главенствует физиологическая медицина. С развитием уровня осмысления реальности мы придем к психосоматической медицине, которая уже проявлена в реальности и активно используется в оздоровительном процессе [6].

С развитием исследований в области невидимого и появлением новой «квантовой концепции», которая уже сформулирована физиками и своеобразно объясняющая реальность, появится «эра квантовой медицины». В этом плане информативны идеи группы отечественных исследователей под руководством П.П. Горяева, которые подтвердили собственными данными возможность использования данного подхода, но и необходимость его разработки [2].

Теологический подход к оздоровлению известен издревле и остается одним их действенных и используемых во все времена существования человека разумного, несмотря на изменение взглядов и научных теорий. Он существует параллельно с имеющимися и часто оказывается действенен, когда остальные бессильны. Такой подход работает на мировоззренческом уровне [4].

В современной традиционной медицине оздоровление нацелено на устранение проблем на телесном уровне (хирургия), физиологическом (таблетки и лекарства), клеточном (физиопроцедуры) и психическом (психиатрия) [4].

Психосоматический подход сосредоточен на работе с причиной и следствием через телесно-ориентированные практики (йога, цигун, глубинное касание и т.п.), словесно-логические техники (сытинские настрои, аутотренинг, гипноз и т.п.), личностную психотерапию (психосинтез, нлп и др.), смысловую психотерапию (логотерапия), духовные практики. [1, 4, 7, 8].

Квантовая медицина затрагивает глубинные аспекты реальности и использует для этого возможности разрабатываемых биорезонансных приборов, природные и человеческие воздействия, личностные изменения в процессе глубинной работы или критических ситуаций, духовной работы [4].

В теологической работе задействованы прощение и ритуалы, молитва, медитации (созерцание), подключение к потоку (чудо) [3].

Все подходы уже имеют свою практику в оздоровлении человека и действенны при определённом уровне его развития и готовности к данному подходу. Поэтому они все необходимы человечеству и требуют дальнейшего совершенствования в его оздоровлении.

Список литературы

1. Ассаджиоли Р.А. Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ. Е. Перовой. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
2. Гаряев П.П. Волновой генетический код / П.П. Гаряев. – Москва, 1997. – 108 с.
3. Карлышев В.М. Синтез онтологических оснований в оздоровлении людей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, – № 1 (143), 2017. – С. 90-94.
4. Ковалёв С.В. Психотерапия личной истории : Психотехнологии изменения прошлого и создания будущего / С. В. Ковалёв. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 232 с.
5. Психоисцеление / Состав. А.И. Тищенко. – Самара : Самар. дом печати 1994. – 480 с.
6. Современная медицина : новые подходы и актуальные исследования // Сб. статей по материалам IX междунар. науч.-практ. конф. – № 3(8). – М., Изд. «Интернаука», 2018. – 140 с.
7. Сытин Г.Н. Животворящая сила / Г.Н. Сытин. – М. : Энергоатомиздат, 1991. – 416 с.
8. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика : новейший справочник. – М. : Эксмо, 2003. – 928с.

Козлова В.И.
Россия, г. Миасс
База отдыха ООО « Тихая заводь»
vera.sidorenko@list.ru

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КОНВЕРТЕР AIRES

Аннотация. Конвертер AIRES – физический прибор, который с помощью высококогерентного управляющего поля эффективно структурирует электромагнитное излучение широкого диапазона частот. Показано, что это повышает функциональную устойчивость организма к внешним воздействиям и его здоровье.

Ключевые слова: электромагнитные излучения, восстановление функционального состояния организма, медитация, релаксация.

KozlovaV.I
Russia, Miass
vera.sidorenko@list.ru

ENVIRONMENTAL CONVERTER AIRES

Abstract. The AIRES converter is a physical in strument that effectively structures electromagnetic radiation with the help of a highly coherent control field. The goal is to increase the functional stability of the body to external influences and its recovery.

Keywords. Electromagnetic radiation. Restoring the functional state of the body. Meditation. Relaxation. Retreat.

Ещё в 1926 году академик В.И. Вернадский утверждал: «Кругом нас, в нас самих, всюду и везде, без перерыва, вечно сменяясь, совпадая и сталкиваясь, идут излучения разной длины волны. Мы едва начинаем осознавать их разнообразие, понимать отрывочность и неполноту наших представлений об окружающем и проникающем нас в биосфере, мире излучений, об их основном значении в окружающих нас процессах».

В настоящее время, технический прогресс, стремительно развиваясь, привёл к тому, что к существующему электромагнитному полю Земли, радиоизлучению Солнца и Галактики добавилось электромагнитное поле искусственного происхождения, уровень которого превышает уровень естественного электромагнитного фона. Энергоресурс мира удваивается каждые 10 лет, а удельный вес переменных электромагнитного поля (ЭМП) в электроэнергетике за это время возрастает ещё в 3 раза. Земля из космоса светится, как молодая звезда, столько свободной энергии в пространстве, а это провоцирует глобальные экологические, климатические, геофизические катастрофы планетарного масштаба. Гигантские мегаполисы, зоны концентрации энергоёмких производств пагубно влияют на всю биоту планеты. Несмотря на невозможность фиксации излучений, человек, являясь открытой системой, без сомнений реагирует на всё происходящее в зоне его пребывания и, как следствие, имеет всё больше паталогических проблем. Возникает резонный вопрос: «Зачем человеку весь мир, если он потеряет себя…»

Согласно краткому представлению «Концепции универсального развития личности и влияния на материю живой и неживой природы», каждое материальное тело представляет собой сложную динамическую полевую структуру, которая отвечает за информационные взаимодействия.

Так как любая материальная структура создаёт периодическое поле химических связей, имеющих электромагнитную природу, и этим же полем поддерживается, то наиболее адекватным агентом внешнего воздействия следует считать также электромагнитное поле, пространственно-временная согласованность которого определяет совершенство структуры.

Каждая сложная материальная структура, в частности кристалл или молекула ДНК, является фрактальным объектом. Причём идеальный кристалл – это строго периодический фрактальный объект. Дефекты кристалла любого рода (примеси, пустые узлы решётки и т.д.) являются нарушением периодичности, влияющими на согласованность собственно электромагнитной суперпозиции.

Любая материя – это сверхсложное гиперкластерное образование, структура которого особенно в процессе своего формирования, является открытой саморегулирующейся системой. В согласии с принципами самоорганизации открытых систем, для перехода системы в режим образования пространственно-организованных структур за счёт внешнего воздействия, необходимо, чтобы его величина достигла некоторого критического значения. При этом воздействие должно быть целенаправленным, чтобы обеспечить переход системы в более качественное состояние.

Для управления процессом структурной саморегуляции наиболее перспективным является резонансное взаимодействие объекта с собственным когерентно преобразованным элек-

тромагнитным полем(электромагнитной суперпозицией). Согласованное резонансное взаимодействие, включающее как пространственный резонанс, так и резонанс частоты колебаний поля и решётки материи (цитоструктуры), способствует процессу перестройки в направлении самосовершенствования её периодичности (устранения дефектов) при наименьших (оптимальных) величинах подводимой энергии».

Фондом AIRES разработана радикально новая комплексная технология сохранения и восстановления здоровья человека – Резонансная БиоКоррекция (РБК). В процессе Резонансной БиоКоррекции (РБК) происходит восстановление баланса электромагнитных излучений клеток и систем организма человека.

На базе этой уникальной технологии Фондом исследований генома человека AIRES создан проект Экологический конвертер AIRES, целью которого является повышение функциональной устойчивости организма к внешним воздействиям и его оздоровление.

Электромагнитный конвертер AIRES, построенный по проекту Фонда AIRES вблизи города Миасс в живописном уголке на базе отдыха «Тихая Заводь», предназначен для стабилизации функционального состояния организма в условиях естественного и техногенного электромагнитного излучения : сохранит здоровье; повысит работоспособность; увеличит эффективность интеллекта; ускорит восстановление после стрессов и физических нагрузок; затормозит патологические процессы в организме; снизит скорость возрастной деградации и многое другое.

Что ещё нужно для долгих лет активной жизни? Всё остальное у Вас уже есть! Конвертер уникально подходит для проведения ретритов, тренингов по духовным практикам, как индивидуально-личностным, так и групповым. Повышается эффективность оздоровительных практик. Имеется возможность семейных посещений.

Список литературы

1. Фонд Исследования Генома Человека AIRES. Концепция универсального развития. – СПб., 2018. – 24с.

2. Сысоев В.Н., Лукьянов Г.Н., Серов И.Н. / Электромагнитное излучение и здоровье человека. –СПб.: 2019. – 54с.

3. Фонд Исследования Генома Человека. Экологический Конвертер AIRES. www.personality-development.tech

Козловских И.С., Сидоров Р.В., Зыкова Ю.В.
Россия, г. Екатеринбург
Уральский государственный экономический университет
kozlovskih81@gmail.com, sidorov_rv@usue.ru, mega.goodlife@mail.ru

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация. В статье приведена информация об эффективном виде двигательной активности как скандинавская ходьба, которая может быть использована для улучшения физических качеств и поддержания здоровья. Показаны положительные моменты использования скандинавской ходьбы у занимающихся, что обеспечивает преимущество описанной техники ходьбы в сфере физической культуры.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическая культура, здоровье человека, физическое развитие, двигательная активность.

Kozlovskikh I.S., Sidorov R.V., Zykova Yu.V.
Russia, Ekaterinburg
Ural State University of Economics

SCANDINAVIAN WALKING AS A MODERN MEANS OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE FOR INCREASING DAILY MOTOR ACTIVITY

Annotation. The article provides information about the effective form of physical activity as Nordic walking, which can be used to improve physical qualities and maintain health. The positive aspects of the use of Scandinavian walking among students are shown, which provides an advantage of the described walking technique in the field of physical education.

Key words: Nordic walking, physical education, human health, physical development, physical activity.

Современный вид оздоровительных упражнений, который представляет собой ходьбу с палками и в настоящее время, получивший большую популярность, называется скандинавская ходьба. Сегодня это один из самых распространенный и востребованных видов фитнеса в странах Европы.

Ходьба с палками называется в международной практике (на английском языке) Nordic Walking, в переводе – нордическая ходьба, она же скандинавская, финская или северная [9]. Скандинавская ходьба - это высокоэффективный вид физической активности, в котором используются правильная методика занятия, определенная техника ходьбы и специальные палки для равномерного распределения нагрузки по всему телу. Скандинавская ходьба задействует около 90 % мышц человека и, соответственно, она гораздо эффективнее обычной интенсивной ходьбы без палок. По результатам многочисленных наблюдений, использование специальных палок и особой техники ходьбы почти в полтора раза увеличивает эффективность занятий [3].

Неуклонно идет рост занимающихся ходьбой с палками, увеличивается охват населения для занятий физической культурой с применением скандинавской ходьбы. Количество занимающихся в мире составляет более 12 млн. человек, в России около 1 млн. [7] Такая популярность обуславливается: выраженным оздоровительным эффектом; простотой в освоении; доступность и разнообразие мест для занятий.

Для России скандинавская ходьба – сравнительно молодой вид двигательной активности, получивший распространение в практике лечебной физической культуры, частично в практике спортивной подготовки лыжников и биатлонистов как средство тренировки в летнее время [2, 7]. В России скандинавская ходьба стала популярной в среде людей пожилого возраста как средство оздоровления и активного отдыха [4].

Данный вид физической активности имеет большое количество преимуществ по сравнению с другими и при этом является составной частью активного образа жизни. Одним из главных преимуществ скандинавской ходьбы является почти полное отсутствие противопоказаний, нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека [5]. В настоящее время не существует другой такой физической активности, которая имеет такой выраженный и быстрый эффект для здоровья и физического состояния, и при этом является настолько безопасной и легко изучаемой, как скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба является разновидностью оздоровительной ходьбы. За счет использования палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а также на сердечно-сосудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в то же время разгрузить суставы ног. Палки помогают развивать и контролировать необходимый темп движения. Кроме того, они облегчают сам процесс ходьбы. В среднем при такой ходьбе сжигается на 46 % больше калорий, чем при обычной [5].

Результат занятий скандинавской ходьбой обширен и обеспечивает работу всего организма, в движении участвуют мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук, задействуется около 90% мышц человека в одном упражнении и увеличивается выносливость мышц верхних ко-

нечностей и мышц шеи, спины и плечевого пояса на 38%. Именно поэтому при ходьбе с палками оздоровительный эффект достигается легче, быстрее и без видимых усилий. Однако для заметного улучшения самочувствия необходимо овладеть специальной техникой: научиться правильно ставить стопу и синхронно работать руками.

Простота и минимальный риск получения травмы является залогом привлекательности скандинавской ходьбы. Палки выступают как дополнительные опоры, обеспечивая ходьбу максимально безопасной при соблюдении правильности выполнения техники ходьбы. [1].

Также необходимо отметить, что ходьба, как естественное движение человека, требует минимум усилий и не вызывает психологического дискомфорта. Во время ходьбы гораздо проще избавиться от лишнего веса, чем во время бега.

Так научные и медицинские исследования о влиянии скандинавской ходьбы на организм человека, пришли к следующим выводам. Во время занятий сжигается до 46% калорий больше по сравнению с быстрой ходьбой или бегом трусцой, на более чем 22% увеличивается тренировка сердечно – сосудистой системы, значительно уменьшается боль в области шеи и спины, улучшается осанка, на 26% снижается нагрузка на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. [8]

Научные исследования доказали, что систематическая ходьба положительно влияет на изменения в химическом составе крови и тела. Так же положительные изменения затрагивают показатели кровяного давления, плотности костной массы и психическом самочувствии. Люди с сердечными заболеваниями, лишним весом, диабетики, люди с хроническим обструктивным заболеванием легких, ревматизмом могут улучшить свое состояние здоровья за счёт ежедневным тренировок в течение нескольких месяцев занятий. Если же сочетать ходьбу с правильным питанием, то достигается положительный эффект на зрительную сенсорную систему.

В настоящее время скандинавская ходьба активно внедряется в образовательную среду. Некоторые страны практикуют изучение скандинавской ходьбы на занятия по физической культуре, для освоения и закрепления на практике правильной техники ходьбы. Например, в отдельных школах Франции, Польши и Германии, вместо бега по стадиону школьники сдают нормативы ходьбы с палками. В России скандинавская ходьба уже включена в перечень тестов программы ГТО, а 19 февраля 2019 года правительство Российской Федерации постановило обеспечить включение в реестр Министерства спорта и проработать вопрос по сертификации трасс.

Так же в России создана общероссийская общественная организация «Российская Федерация северной ходьбы» (РФСХ) в городе Москве, зарегистрирована Министерством юстиции РФ и внесена в Единый государственный реестр юридических лиц за основным государственным регистрационным номером. РФСХ включает в себя 51 региональное отделение в субъектах РФ с географическим охватом от Калининграда до Владивостока. С 2019 года РФСХ является членом European New Walking Organization (ENWO) – мирового лидера по продвижению северной ходьбы в спортивном формате. Так же в наше время инноваций, РФСХ ведет работу по развитию и внедрению в сферу своей деятельности инновационных спортивных технологий, направленных на оптимизацию проведения соревнований, совершенствование методики судейства, расширение профилактического и реабилитационного значения ходьбы с палками для спортсменов любого уровня и всех возрастных категорий. [6]

Развитие данного вида активного отдыха реализуется благодаря фестивалям скандиходов, молодежным чемпионатам и турнирам по ходьбе с палками, спартакиадам, спортивным праздникам. Так же реализуются проекты, для продвижения скандинавской ходьбы в массы - Гран-При России по северной ходьбе, «Открытый Кубок Москвы по северной ходьбе», «Праздник Севера» в Мурманске, «Открытый Чемпионат Российского студенческого спортивного союза», «Земляничный Кубок РФСХ», Кубок РФСХ «Ходи, Крым» и другие.

Занятия скандинавской ходьбой можно реализовать в любое время года, это подчеркивает их доступность и привлекательность для разных слоев населения и тем самым выделяет среди других спортивных направлений.

Список литературы

1. Добрынин И.М. Физическая культура: скандинавская ходьба: учеб. пособие / И. М. Добрынин; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург: [Изд-во УрГЭУ], 2018. - 39 с.
2. Кантанева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.go2walk.ru/2013/onwf-1-st-level
3. Линдберг А. Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. Практический курс естественного движения / А. Н. Линдберг. - СПб.: Вектор, 2014. - 140 с.
4. Подосёнков А.Л., Шивринская С.Е. Перспективы использования скандинавской ходьбы в комплексе средств физического воспитания студентов СМГ // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: сб. ст. Международной научн.- практ. конф. (Уфа, 19 мая, 2014 г.). – Уфа, Аэтерна, 2014. – С.76–79.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. - СПб.: Питер, 2015. - 79 с.
6. Российская Федерация северной ходьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ruswalk.ru/
7. Российский статистический ежегодник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru
8. Русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rnwa.ru/
9. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство [Электронный ресурс] // Физкультура и спорт: сайт. – Режим доступа:: http://www.fismag.ru/pub-02-12.php

Коломийцева Н.С., Кагазежева Н.Х., Жуков В.И., Петрова Т.Г.
Россия, г. Майкоп
Адыгейский государственный университет
mbdagu@mail.ru

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Аннотация. Авторами в статье проанализированы особенности мониторинга и диагностики состояния здоровья детей и подростков, проводимого в Республике Адыгея. Уточнена целесообразность обязательного анализа показателей индивидуального здоровья детей и подростков, особенно в критические периоды их развития, т.к. именно на этих этапах развития человека к организму предъявляются повышенные нагрузки.

Физическое развитие, является одним из обобщающих параметров здоровья детского населения, поэтому оценка показателей физического развития служит средством определения состояния здоровья и косвенно определяет качество жизни всего населения. Изучение особенностей физического развития необходимо для установления причинно-следственных связей между состоянием здоровья и социальными условиями, и другими факторами среды обитания. Для разработки адекватных профилактических технологий региональные стандарты физического развития должны уточняться каждые 5 – 10 лет.

Ключевые слова: мониторинг и диагностика состояния здоровья, физическое развитие, профилактические технологии, показатели индивидуального здоровья детей и подростков.

Kolomytseva N.S., Kagazhezova N.K., Zhukov V.I., Petrova T.G.
Russian Federation, Republic of Adygea, Maikop
Adyghe State University
E-mail: mbdagu@mail.ru

TO THE QUESTION OF THE NEED FOR THE DEVELOPMENT OF PREVENTIVE MEASURES TO PRESERVE AND STRENGTHEN THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS, TAKING INTO ACCOUNT DIAGNOSTICS OF THE CONDITION OF INDIVIDUAL INDICATORS

Annotation. The authors of the article analyzed the features of monitoring and diagnosis of the health status of children and adolescents conducted in the Republic of Adygea. The expediency of a mandatory analysis of the individual health indicators of children and adolescents, especially in critical periods of their development, has been clarified. It is at these stages of human development that increased loads are presented to the body. Physical development is one of the generalizing parameters of the health of the child population; therefore, the assessment of physical development serves as a means of determining the state of health and indirectly determines the quality of life of the entire population. The study of physical development is necessary to establish a causal relationship between health and social conditions, and other environmental factors. To develop adequate preventive technologies, regional standards for physical development should be updated every 5 to 10 years.

Keywords: monitoring and diagnosis of health status, physical development, preventive technologies, indicators of individual health of children and adolescents.

Основные направления и задачи государственной политики определяют меры по развитию здорового образа жизни, проведение мониторинга качества жизни детей, включая эмоциональный, коммуникативный и психосоматический компоненты, предупреждение возможного возникновения, распространения заболеваний, их раннее выявление, а также внедрение здоровьесберегающих технологий [1, 4].

Система мониторинга и диагностики состояния здоровья детей и подростков на территориальном уровне отражает обобщенные оценки, показатели и нормативы, которые в наибольшей степени отражают региональную специфику и создают условия для достоверного мониторинга и диагностики состояния здоровья детей и подростков конкретного региона [4].

Мониторинг состояния здоровья предполагает обязательный анализ показателей индивидуального здоровья детей и подростков, особенно в критические периоды их развития: поступление в школу, окончание обучения в образовательном учреждении и т.д., т.к. именно на этих этапах развития человека к организму предъявляются повышенные нагрузки.

Индивидуальное здоровье подразумевает несколько важнейших компонентов, выполняющих роль скрининговых факторов донозологической диагностики заболеваний и являющихся мониторируемыми факторами оценки состояния здоровья общества. Наиболее устойчивыми из них являются:

– физическое развитие,
– соответствие биологического возраста паспортному,
– физиологические константы,
– резервные возможности сердечно-сосудистой системы,
– психическое здоровье,
– резистентность организма к заболеваниям.

Физическое развитие, является одним из обобщающих параметров здоровья детского населения, поэтому оценка физического развития служит средством определения состояния здоровья и косвенно определяет качество жизни населения в целом. Изучение физического развития необходимо для установления причинно-следственных связей между состоянием здоровья и социальными условиями, а также другими факторами [3].

В школьные годы увеличивается количество детей с дефицитом массы тела и уменьшением окружности грудной клетки, что характеризует тенденцию наметившегося процесса грациализации, лептосомизации и дисгармоничности показателей физического развития. Уменьшение размеров тела и появление значительного количество детей с низкой массой тела приводит к более позднему половому созреванию детей обоего пола, причем задержка полового развития встречается в 2 раза чаще у мальчиков, чем у девочек. Данная тенденция характерна, в том числе, для подростков Республики Адыгея. С другой стороны, проблема ожирения в странах Европы, Америке, России приобретает черты эпидемии, в нашей стране количество детей с избыточной массой тела достигает 18,0-20,0%.

По данным Научного центра здоровья детей РАМН, у современных школьников появились признаки акселерации – увеличение длины и массы тела, окружности грудной клетки, опережение по выраженности вторичных половых признаков и сроков появления менструаций. В связи с этим для разработки адекватных профилактических технологий региональные стандарты физического развития должны уточняться каждые 5 – 10 лет.

Функциональное состояние кардиореспираторной системы и ее резервные возможности обеспечивают адаптацию организма к физическим нагрузкам, сохраняя здоровье в условиях меняющихся факторов внешней среды, в том числе реагируя на физическое перенапряжение организма. Особое значение приобретает изучение индивидуального здоровья детей и подростков в сенситивные периоды их развития [3].

Наиболее подвержены заболеваемости дети, посещающие детские дошкольные учреждения. Ухудшение состояния здоровья дошкольников сказывается на функциональной готовности детей к обучению в школе. В связи с этим отмечается тенденция ухудшения здоровья детей в начальной школе. В последующие периоды обучения в школе число здоровых школьников резко уменьшается при одновременном увеличении количества детей, имеющих функциональные отклонения, и страдающих хроническими заболеваниями [2].

В ходе проведенного исследования авторами разработана система оценки физического здоровья детей и подростков в сенситивные возрастные периоды для оценки адаптационных способностей кардиореспираторной системы, особенностей психоэмоционального состояния и нервно-психического развития. Установлено, что по адаптационным способностям кардиореспираторной системы в оптимальной зоне здоровья находилось не более 17 % дошкольников, 13 % первоклассников и 39 % подростков. При этом для детей дошкольного и школьного возраста были характерны нарушения поведения, сна, вегето-диэнцефальные кризы, для подростков – социальная дезадаптация. В ходе исследования определены сенситивные периоды повышенной заболеваемости: 6-7 лет, 9-11 лет и 12-13 лет. Авторами установлена разнородность адаптационных возможностей кардиореспираторной системы подростков 16-17 лет с первой группой здоровья, что позволило научно обосновать уровень адаптивных реакций и отягощенность неблагоприятными факторами психологической направленности.

Профилактика нарушений здоровья детей – одно из главных направлений современной науки. Профилактика заболеваний в первую очередь касается детей и подростков, т.к. среди них высока распространенность ведущих факторов риска хронических заболеваний, а особенности растущего организма делают влияние этих факторов более выраженным.

Список литературы

1. Анисимова А.В. Современные проблемы формирования здоровья детей и подростков / Анисимова А.В., Перевощикова Н.К. // Мать и дитя в Кузбассе. – 2013. – № 2 (53). – С. 8-14.

2. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся 12-17 лет и физиологическое обоснование оздоровительных программ : автореф. дис. …д.м.н. / Е.В. Быков. – Курган, 2002. – 48 с.

3. Коломийцева Н.С. Анализ факторов, влияющих на состояние здоровья школьников Республики Адыгея / Коломийцева Н.С., Кагазежева Н.Х., // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2017. – № 2 (201). – С. 96-101.

4. Рощина Я.М. Дети и подростки в России в 1994-2015 гг.: здоровье, образование и характеристики семьи / Рощина Я.М. // В сборнике: Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE) Москва, 2017. – С. 96-116.

Кретова О.Б., Маврина Е.А., Фомина Н.Н.
Россия, г. Воронеж
Воронежский Государственный Медицинский Университет им. Н.Н. Бурденко
olgakretov@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ–МЕДИКОВ

Аннотация: Важность медицинского образования, с точки зрения здорового образа жизни, на сегодняшний день признается ключевым фактором. Образ жизни можно рассматривать как индикатор социальных установок и идеологий, функционирующих в социальном пространстве.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, нездоровый образ жизни, индикаторы, социальный контекст.

Kretova O.B., Mavrina E.A., Fomina N.N.
Russia, Voronezh
Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko

FEATURES OF INDICATORS OF HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL STUDENTS

Abstract: the Importance of medical education, in terms of healthy lifestyles, today is recognized as a key factor. The way of life can be considered as an indicator of social attitudes and ideologies functioning in the social space.

Key words: healthy lifestyle, unhealthy lifestyle, indicators, social context.

На сегодняшний день важность медицинского образования, с точки зрения здорового образа жизни, играет ключевую роль. Еще в 20 веке концепция здорового образа жизни изучалась в экономической и социологической областях. Эта тема рассматривалась как показатель социальной интеграции, качества жизни, уровня удовлетворенности населения, социального статуса или потребительских потребностей. На самом же деле, создание образа жизни описывает сложные поведенческие стратегии, отношения и ценности, нормы и правила, принятые для того, чтобы человек или группа комфортно существовали в социальном контексте. Хотя дефиниция «здоровый образ жизни» используется в качестве современного термина, ещё во времена Гиппократа выделялась исключительная важность типу и качеству питанию в медицине.

Образ жизни особенно важен в любом возрасте, но он строится в детстве и подростковом возрасте. Сегодня существует достаточное количество национальных и международных дискуссий и публикация статей (журнал «Качество и жизнь», журнал «Социальная и экономическая психология» и т. д.) [1, 2], которые пытаются определить индикаторы здорового образа жизни и выделить возрастные группы. В более широком смысле, образ жизни для студентов–медиков – это способ, с помощью которого студенты живут, и именно это относится к их экономическому, профессиональному уровню и типу деятельности, которую они практикуют во время отдыха. Образ жизни может быть здоровым или нездоровым, с точки зрения диеты, уровня физических упражнений, некоторых привычек и режима деятельности студентов-медиков, чередующихся с периодами релаксации [3]. Здоровый образ жизни коррелирует с хорошим здоровьем и высоким восприятием благополучия, в то время как нездоровый образ жизни приводит к депрессии и изоляции. Нездоровое поведение, которое к сожалению, насчитывает большой процент среди студентов, такое как курение, злоупотребление алкоголем, переедание, в сочетании с высоким уровнем стресса, приводят в краткосрочной и долгосрочной перспективе ко многим заболеваниям [5]. Хотя, независимо от возраста, построение здорового образа жизни будет иметь многочисленные преимущества для здоровья, поскольку доказано, что оно снижает риск сердечно–сосудистых заболеваний, снижает вероятность ожирения и диабета, риск возникновения злокачественных новообразований, психических расстройств и когнитивной дисфункции. Детство и юность имеют решающее значение в период развития личности и построения образа жизни. Текущие исследования разделяют ряд негативных поведений в отношении образа жизни студентов: более 30% учащихся проводят

более 3 часа в день, смотря телевизор или играя в компьютерные игры, более 60% – не достигают уровня физической активности, рекомендованного для их возраста, и это способствует раннему развитию метаболических и сердечно-сосудистых заболеваний [4].

В Воронежском Государственном Медицинском Университете им. Н.Н. Бурденко были проведены статические исследования на основе личных опросов и социальных сетей среди учащихся первых курсов трёх факультетов (стоматологический, лечебный, педиатрический). Как свидетельствуют исследования, негативными факторами, влияющими на здоровье обучающихся, являются: нарушение режима сна и режима питания, малые физические нагрузки, злоупотребление вредными привычками. В таблице приведены индикаторы образа жизни, где общее количество опрошенных равняется 462 студентам, которые в среднем проводят время в ВУЗе от 50 до 57 часов в неделю. Из таблицы можно сделать вывод, что студенты первого курса ВГМУ им. Н.Н. Бурденко не всегда адекватно оценивают собственный образ жизни, считая его либо здоровым, либо не приносящим вред здоровью. Студенты не отдают себе отчёт в том, что даже нерегулярное употребление курения, алкоголя, отсутствие чёткого режима сна и питания, наносят вред организму человека. Некоторое же количество студентов ЗОЖ считают частью имиджа успешного человека.

Хотелось бы отметить, что медицина на сегодняшний момент её развития могла бы лучше индивидуализировать программы образа жизни для некоторых заболеваний и для такой возрастной категории как студенты. Учащиеся в медучреждениях представляют собой еще одну категорию со многими перспективами и социальными проблемами, которая постоянно растут в современном мире, где здравоохранение и образование являются приоритетными. К сожалению, как система образования, так и система здравоохранения не всегда предоставляют молодежи и подросткам основы, необходимые для формирования здорового образа жизни. В то время как медицинские исследования были сосредоточены на восприятии подростками нездорового поведения (злоупотребление фастфудом, курение и употребление алкоголя, наркотики), социальными детерминантами здоровья считались личный и родительский экономический и образовательный статус, возможности трудоустройства, эмиграция или социальная изоляция.

Таблица – Показатели образа жизни 1 курса ВГМУ им. Н.Н.Бурденко



Современные имеющиеся данные описывают тревожные явления, которые развиваются в группах студентов-медиках (ожирение, недостаток концентрации, социальная изоляция, девиантное поведение, выражающееся в агрессии, алкоголе, табаке и других веществах и т.д.), Порождаемое принятием неподходящего и нездорового образ жизни. В этой области европейские и американские исследователи и врачи из совместной группы разработали основанные на фактических данных комплексные рекомендации. Например, относительно недавно было обновлено Европейское руководство по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике, в котором содержатся подробные рекомендации для студентов–подростков медучреждений, в разном возрасте, с особым акцентом на пациентов с метаболическим синдромом. Руководящие принципы начинаются со стратегий оценки риска. Было сказано, что у людей без ранее установленного сердечно–сосудистого заболевания, семейные врачи должны использовать диаграмму SCORE, основанную на возрасте, поле и некоторых факторах риска, таких как гипертония, курение и дислипидемия [6].

В руководящих принципах также содержатся точные рекомендации относительно уровня физической активности, и принципов питания который следует поощрять. Для здорового питания, представлены некоторые ключевые пункты:

– потребление энергии должно быть ограничено количеством энергии, необходимой для поддержания здорового веса (индекс массы тела 25 кг / м2);

– если человек соблюдает правила здорового питания, то биологически активные добавки не требуются;

– основными характеристиками здорового питания являются: насыщенные жирные кислоты должны быть заменены полиненасыщенными жирными кислотами, соль снижена до 5 г / сут, рекомендуется 200 г фруктов, 200 г овощей и 30–45 г клетчатки в день, употребление алкоголя должно быть ограничено 20 г / сут для мужчин и 10 г / сут для женщин [7].

В заключении хотелось бы отметить, что здоровый образ жизни должен изучаться, не только в детстве, но и в подростковом возрасте, и включать в себя все компоненты, связанные с питанием, пищевыми добавками, отдыхом и релаксацией, управлением стрессом, физической активностью. Персонализированная медицина образа жизни станет будущим медицины для того, чтобы эффективно предотвращать и лечить болезни, в том числе с использованием современных технологических достижений.

Список литературы

1. Качество и Жизнь. – URL: http://ql–journal.ru
2. Социальная и экономическая психология. – URL: http://soc–econom–psychology.ru.
3. Министерство здравоохранения РФ. – URL: https://www.rosminzdrav.ru
4. Макарян Б.С. Камышникова Л.А. Соблюдение принципов здорового образа жизни, в фокусе − студенты медицинского института / Б.С. Макарян, Л.А. Камышникова // Сетевой научный журнал. Научные результаты биомедицинских исследований. – 2015. – №3. – URL: http://rrmedicine.ru.
5. Макунина О.А. Особенности распространения табакокурения и болезней органов дыхания среди студентов-спортсменов города Челябинска / О.А. Макунина, А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97. – № 9. – С. 854-857.
6. Moskovchenko O.N. Healthy life–style: Students' personal behavioral models (the results of the sampling study in Siberian Federal University)/O. N. Moskovchenko// Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Vocational Education «Siberian Federal University», Krasnoyarsk. – 2014. – URL: http://www.biolmedonline.com/Articles/Vol6_1_2014/BM–014–14_Kattcin.pdf
7. Dima–Cozma C. The importance of healthy lifestyle in modern society a medical, social and spiritual perspective/ Dima–Cozma C.// European Journal of Science and Theology, Romania. – 2014. – 10 P
8. Ryall H. Student health and lifestyle survey/ Ryall H.// Healthy University Project University of Edinburgh. – 2015. – URL: https://www.ed.ac.uk.
9. Indicateur du coût de la rentree etudiante. Dossier de Presse/ Association Nationale des Etudiants en Pharmacie de France// France. – 2017.– URL: http://www.anepf.org/dossierCDR.pdf
10. La médecine scolaire en France, octobre 2017/ School Medicine in France,– 2017.– URL: http://www.academie–medecine.fr/wp–content/uploads/2017/10/Rapport–médecine–scolaire–rapport–révisé–version–12–10–2017–1.pdf

Кузьмин Д.В., Гасилина Е.В., Казинская Л.Б.
Россия, г. Саратов
Саратовский государственный
технический университет им. Гагарина Ю.А.
x903020x@yandex.ru

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 49% зависит от образа жизни, на 21% от генетической предрасположенности, на 19% от состояния окружающей среды и на 11% – от здравоохранения. Поэтому физическая нагрузка и спорт заметно влияют на уровень физического состояния человека. Нами проведено исследование уровня физического состояния студентов и магистрантов, обучающихся на физкультурных специальностях: [1]. Основным методом исследования являлось тестирование показателей этого состояния. Оценка производилась по методике Г.Л. Апанасенко. Результаты исследования выявили следующее: здоровье студентов физкультурных специальностей находится на невысоком уровне, с увеличением возраста уровень здоровья падает, повышается количество людей, имеющих низкий уровень здоровья, и снижается с высоким уровнем здоровья. Это говорит о недостаточном внимании студентов к своему здоровью. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% от генетических факторов, на 20% от состояния окружающей среды и на 10% – от здравоохранения. Поэтому занятия физкультурой и спортом вносят большой вклад в уровень здоровья. Кроме того, с помощью физических упражнений можно выводить из организма вредные вещества [2]. Т.В. Андрюхиной оценено отрицательное действие на здоровье таких факторов, как стресс, курение, алкоголь и др. Нами выявлено, что люди недостаточно внимания уделяют физической культуре и спорту.

Ключевые слова: Физическое состояние, студенты, возраст, здоровье, объективные и субъективные факторы.

Kuzmin D. V., Gasilina E. V., Kazinskaya L. B.
Russia, Saratov
Saratov state technical University. Gagarina Yu. A.
x903020x@yandex.ru

INDICATORS OF PHYSICAL HEALTH OF MEN AND WOMEN OF DIFFERENT AGES

Abstract: according to the world health organization, human health is 49% dependent on lifestyle, 21% on genetic predisposition, 19% on the state of the environment and 11% – on health. Therefore, physical activity and sport significantly affect the level of physical condition. We conducted a study of the level of physical condition of students and undergraduates enrolled in sports specialties. The main method of research was testing of indicators of this condition. The assessment was carried out by the method of G. L. Apanasenko. The results of the study revealed the following: the health of students of physical education specialties is at a low level, with increasing age, the level of health falls, the number of people with low health increases,and decreases with high health. This indicates a lack of attention of students to their health. According to the world health organization, human health is 50% dependent on lifestyle, 20% on genetic factors, 20% on the environment and 10% on health. Therefore, physical education and sports make a great contribution to the level of health. In addition, with the help of physical exercise, you can remove harmful substances from the body. T. V. Andriukhina assessed the negative effect on health of factors such as stress, Smoking, alcohol, etc.We found that people do not pay enough attention to physical culture and sports.

Keywords: Physical condition, students, age, health, objective and subjective factors.

Здоровье человека зависит от объективных и субъективных факторов. Объективные факторы не зависят от воли отдельных людей, а представляют собой те или иные социально-экономические условия, в которых живет человек. К сожалению, большая часть людей не используют объективные предпосылки здоровья, созданные обществом, поэтому особое значение приобретают субъективные факторы, зависящие от воли, желания, способностей самого человека разумно совмещать в своей жизни труд и отдых, правильно питаться, использовать закаливающие и гигиенические мероприятия и т.п. [2]. То есть можно сказать, что главный секрет здоровья современного человека – в здоровом образе жизни [1, 4].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в Саратовском государственном техническом университете на студентах и магистрантах (женщин – 74 человека, мужчин – 91). Основным методом исследования являлось тестирование показателей здоровья [3]. Были измерены частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление, жизненная емкость легких, масса тела, рост, сила кисти, время восстановления после 20 приседаний за 30 секунд. Оценка уровня здоровья производилась по методике Г.Л. Апанасенко. Все тестируемые были разделены на 3 возрастные группы: до 20 лет, 21-30 лет и старше 30 лет[1, 5].

Результаты исследования. Анализ показал, что вес участников исследования с повышением возраста увеличивается у лиц обоих полов: с 55,8 до 60,1 кг (7,7%) у женщин и с 69,7 до 80,2 кг (15,1%) у мужчин. Наибольшая жизненная емкость легких наблюдается в возрастной группе 20-29 лет: у женщин – 3179 мл, у мужчин – 4414 мл, наименьшая – в возрастной группе до 20 лет: у женщин – 2936 мл, у мужчин – 4196 мл. Артериальное давление почти у всех испытуемых в пределах нормы: несколько повышается в возрастной группе старше 31 года. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя у студенток повышается с 75,5 до 83,5 уд/мин, у студентов-мужчин во всех возрастных группах приблизительно на одном уровне и меньше, чем у женщин. Сила сжатия руки недостоверно увеличивается у женщин с 26,2 до 29,2 кг, у мужчин – с 42,8 до 47,7 кг. Весоростовой индекс увеличивается с 341 до 369 г/см у женщин и с 394 до 460,1 г/см у мужчин. Это свидетельствует о накоплении жировой массы возрастом. Самый высокий жизненный индекс $\left(\frac{ЖЕЛ\,(мл)}{МТ\,(кг)}\right)$ у лиц женского пола наблюдается в возрастной группе 21-29 лет – 54,5 мл/кг (выше среднего), чуть меньше – 52,6 мл/кг (выше среднего) – в возрастной группе до 21 года, самый низкий в возрастной группе старше 29 лет – 50,5 мл/кг (средний уровень). Это свидетельствует о лучшей подготовленности молодежи.

Жизненный индекс представителей мужского пола изменялся от 60,2 в возрастной группе до 21 года до 52,7 мл/кг в возрастной группе старше 29 лет, т.е. с возрастом понижается. Это говорит о том, что с возрастом у людей меньше времени остается на занятия физкультурой и спортом.

Самый высокий силовой индекс $\left(\frac{СК\,(кг)}{МТ\,(кг)} \times 100\right)$ наблюдается в возрастной группе 21-29 у обоих полов: у женщин – 50,1, у мужчин – 63,4, чуть меньше у женщин в возрастной группе старше 29 лет – 49,3, у мужчин – до 21 года– 61,4, наименьший у женщин в возрастной группе до 20 лет – 47,3, у мужчин – старше 29 лет - 60.

Индекс $\frac{ЧСС \times Ад_{max}}{100}$ с возрастом становится хуже у лиц мужского и женского пола в связи с увеличением частоты сердечных сокращений и артериального давления. Это свидетельствует о снижении тренированности организма.

Время восстановления после 20 приседаний за 30 секунд, характеризующее функциональную подготовленность организма человека, с возрастом становится хуже: у лиц женского пола до 20 лет – 74,5 с (1 мин 14,6 с), в возрастной группе старше 30 лет – 100 с (1 мин 40 с); у лиц мужского пола до 20 лет – 73,4 с (1 мин 13,5 с), в возрастной группе старше 30 лет – 84,1 с (1 мин 24 с). Во всех возрастных группах мужчины намного лучше подготовлены, чем женщины.

Анализ показал, что имеются женщины с высоким уровнем здоровья только в возрастной группе до 20 лет (2,8%), в остальных группах – нет. Женщин с уровнем здоровья выше среднего в возрастной группе до 20 лет 5,3%, в 21-30 лет – 27%, в группе старше 30 лет – нет.

Больше всего женщин со средним уровнем здоровья в возрастной группе до 20 лет – 62,3% и старше 30 лет – 50%. В возрастной группе от 21 до 30 лет больше всего женщин с уровнем здоровья ниже среднего – 33%. Количество женщин с низким уровнем здоровья с повышением возраста увеличивается: с 5,5% в возрастной группе до 20 лет, в 21-30 лет – 12,1%, старше 30 лет – 33,2%.

Имеются лица мужского пола с высоким уровнем здоровья только в возрастной группе до 20 лет – 2,6%, в остальных – отсутствуют. Больше всего мужчин со средним уровнем физического состояния в возрастной группе до 21 года – 42,6% и старше 29 лет – 40%. В возрастной группе 21-29 лет больше всего мужчин с уровнем здоровья ниже среднего (44,5%). Количество мужчин с низким уровнем здоровья увеличивается с повышением возраста: с 5% в возрасте до 21 года, до 8,2% в 21-30 лет и до 33,2% в возрасте старше 30 лет.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: физическое состояние студентов находится не на высоком уровне, с увеличением возраста уровень здоровья падает, повышается количество людей, имеющих низкий уровень здоровья, и снижается с высоким уровнем здоровья. Это свидетельствует о недостаточном внимании обучающихся к своему здоровью.

Список литературы

1. Андрюхина Т.В. Самооценка состояния здоровья студентами факультета физической культуры / Т.В. Андрюхина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сб. статей VI международ. научно-практ. конф. – Екатеринбург: [б.и.], 2016. – С. 10-13.

2. Макунина О.А., Звягина Е.В., Коваленко А.Н., Быков Е.В. Социально-психологические причины табакокурения студентов разных специальностей // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 4 (40). – С. 263-273. doi: 10.32744/pse.2019.4.21

3. Медведкова Н.И. Выявление мнения учителей о выполнении нормативов комплекса ГТО / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4 (18). – С. 45-50.

4. Медведкова Н.И. Социологический опрос спортивных работников о выявлении отношения к здоровью и выполнению нормативов комплекса ГТО / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова, Е.Г. Селиванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 109-113.

5. Тхоревский В.И. Детоксикационная функция физических нагрузок / В.И. Тхоревский, В.Д. Медведков, Н.И. Медведкова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 24-26.

Кулеба О.М.
Россия, г. Москва
Московский городской педагогический университет
kulsvet@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования культуры здоровья студентов педагогического вуза посредством изучения общеуниверситетских гуманитарных элективных курсов. Автором отмечается важность выбора содержания элективных курсов. Предлагается программа курса и перечисляются основные разделы курса.

Ключевые слова: Культура здоровья, профессиональная подготовка, общеуниверситетские элективные курсы, выбор содержания образования, Индивидуальная образовательная стратегия.

Kuleba Olga
Russia, Moscow
Moscow City Pedagogical University

FORMATION OF HEALTH CULTURE OF FUTURE TEACHERS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

Annotation. The article is devoted to the problem of forming a health culture of students of a pedagogical university through the study of university-wide humanitarian elective courses. The author emphasizes the importance of choosing the elective course content. The course program is offered and the main sections of the course are listed.

Key worlds: Health culture, professional training, university-wide elective courses, the choice of educational content, individual educational strategy.

Стратегия профессионального развития всецело зависит и предопределяется культурой здоровья субъектов целостного педагогического процесса. Формированию общекультурной компетентности, способствующей оздоровлению населения, должны быть направлены все усилия Института естествознания и спортивных технологий как структурного элемента МГПУ. Московский городской педагогический университет успешно реализует экспериментальный проект общеуниверситетских элективных курсов гуманитарной направленности. Автором данной статьи разработано на конкурсной основе с обязательной процедурой рецензирования несколько элективных курсов. Ежегодно выбираемый студентами стал ЭК «Педагогика здоровьесбережения и формирование культуры здоровья», целью которого является обеспечение условий для развития профессиональных и общекультурных компетенций и освоения теоретико-методологических основ педагогики здоровьесбережения, технологий в области формирования культуры здоровья, сохранения и укрепления здоровья человека. Задачи: способствовать формированию систематизированных знаний о концептуальных положениях процесса сохранения и укрепления здоровья; способствовать освоению бакалаврами теоретических знаний о принципах и методах педагогики здоровьесбережения, практических знаний и умений создания здоровьесберегающей среды общеобразовательного учреждения; раскрыть основное содержание профессионально-педагогической деятельности по различным направлениям в области сохранения и укрепления здоровья; развивать навыки и умения проектировать и реализовывать технологии формирования культуры здоровья в различных социальных средах. Говоря о месте дисциплины в структуре образовательной программы, отмечаем, что общеуниверситетский элективный курс является дисциплиной по выбору обучающихся и относится к вариативной части образовательной программы. Изучается в 3 семестре. ЭК направлен на овладение Общекультурными компетенциями: «Принимает осознанные решения при проектировании индивидуальной образовательной траектории с целью получения дополнительных знаний и умений, связанных с преодолением профессиональных дефицитов (УСК-3)». Особый акцент делается на выборе содержания и методике изучения электива. Наиболее значимыми разделами ЭК выступают такие, как: «Педагогика здоровьесбережения как инновационная тенденция современного образования: ее сущность, принципы, содержание и методы»; «Здоровье как ценность и национальный проект; культура здоровья как составной части общей культуры. Современные подходы к сбережению здоровья человека в различных социальных институтах». Раздел «Социальные основы физической культуры и ЗОЖ» направлен на формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью, пониманию того, что здоровье – психофизиологическое отражение образа жизни человека. Широкое применение информационно-коммуникативных технологий при рассмотрении таких тем, как «Место и роль физической культуры в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни», «Медико-педагогические основы оздоровительной физической культуры и рекреации», «Физическая активность человека, ее особенности и значение на различных этапах онтогенеза», «Средства и методы физической культуры, их богатство и разнообразие» позволяет глубоко проникнуть в изучаемую проблематику.

Наибольший интерес возник при изучении вопросов из раздела «Здоровьесберегающие технологии в сфере физической культуры. Понятие адаптивной ФК. Основные формы и виды

физкультурно-оздоровительных технологий». Студенты проявили полную неосведомленность в вопросах оздоровительной ФК и рекреации в современных условиях. Нашими рекомендациями по результатам опросов студентов, изучивших ЭК, является расширение системы форм и видов физкультурно-оздоровительных занятий в рамках университетской жизнедеятельности. Создание и развитие здоровьесохраняющей среды вуза занимает приоритетную позицию наравне с образовательно-воспитательными задачами высшей школы.

Самым значимым разделом элективного курса по мнению студентов является раздел «Культура индивидуального здоровья. Программы развития, сохранения и укрепления здоровья». Формат элективных курсов позволяет широко использовать дистанционные формы обучения, проводить индивидуальное консультирование, используя внеаудиторное время. Самостоятельная работа студентов нацелена на освоение тем и вопросов, важных для понимания раздела, но не вызывающих затруднений, например: «Индивидуальное здоровье человека и факторы, определяющие его: образ жизни, наследственность, внешняя среда, медицина» [1]. А уже составление «Паспорта здоровья» и важнейшие скрининговые тесты и процедуры даются в подробном изложении на занятии. Пиком Программы Элективного курса выступает раздел «Овладение технологиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья молодежи. Стратегия сохранения и укрепления здоровья. Программа формирования культуры индивидуального здоровья». Не требует необходимости доказательства тезис взаимообусловленности образования и здоровья студентов. Состояние здоровья студенчества, как специфической социальной группы, остается достаточно важной проблемой, требующей комплексного рассмотрения факторов эндогенных процессов во взаимосвязи с факторами окружающей среды, социально-экономическим развитием общества, особенностями образа жизни и учебы, уровнем и доступностью медицинской помощи.

Позитивным в практике применения такой образовательной технологии, как Общеуниверситетские элективные курсы, является то, что, не повторяя или дублируя содержание учебных дисциплин ООП, у студентов появляется возможность изменения образовательного пространства и овладения новыми компетенциями вне зависимости от выбранной специализации или профилизации; тесное сотрудничество с педагогом, предлагающим такие элективные курсы, которые наиболее соответствуют его личностным и профессиональным интересам; новые векторы взаимодействия и межличностной коммуникации группового студенческого сообщества позволяют расширить и личные горизонты и установить дружеские связи. Модульное построение учебных дисциплин, широкая линейка общеуниверситетских Элективных курсов гуманитарного цикла в сочетании с ЭК по физической культуре почти по всем специализациям, представленными в ГАОУ ВО МГПУ, становятся эффективным средством в решении актуальных проблем оздоровления средствами физической культуры, рекреации и туризма, а также реализации программы «Здоровье нации».

Список литературы

1. Кулеба О.М. Потенциал и организация самостоятельной работы студентов вуза в процессе формирования профессиональной компетентности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 13-19.

Кулешова М.В., Новоселова О.А., Кулешов М.С.
Россия, г. Челябинск,
Уральский государственный университет физической культуры
treneva_marina@mail.ru, novoselova67@mail.ru, sys_xxx@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН НА ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния дисциплин медико-биологического цикла на здоровьесберегающую грамотность студентов вузов. Выявлена роль знаний в области биохимии человека и спортивной биохимии в формировании представлений о необходимости физических нагрузок в рамках здорового образа жизни. В эксперименте участвовало 39

студентов 2 курса направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», занимающиеся физической культурой в рамках учебного плана. Была проведена регистрация и оценка росто-весовых показателей студентов, а также анкетирование, которое предполагало получение общих сведений, выявлении мотивации к занятиям физической культурой, установление направленности и основных средств физического совершенствования, определение факторов влияния на занятия физическими упражнениями, их объема и формы реализации. Исследование проводилось до и после изучения дисциплин «Биохимия человека» и «Спортивная биохимия». Выявлено, что спользование эффективных образовательных средств формирования, укрепления, развития физического, духовного здоровья человека в рамках преподаваемых медико-биологических дисциплин создает основу здоровьесберегающей грамотности специалистов в области физической культуры.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, дисциплины медико-биологического цикла, здоровьесберегающая грамотность.

Kuleshova M. V., Novoselova O. A., Kuleshov M. S.
Russia, Cheleabinsk
Ural State University oh Physical Culture

THE EFFECT OF STUDYING BIOMEDICAL DISCIPLINES ON VALUE ORINTATIONS ON A HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. The article is devoted to the study of the influence of the disciplines of the biomedical cycle on the health-saving literacy of university students. The role of knowledge of human biochemistry and sports biochemistry in the formation of ideas about the need for physical activity in the framework of a healthy lifestyle is revealed. The experiment involved 39 2nd year students of the direction of preparation “Physical education for people with health problems (adaptive physical education)”, engaged in physical education as part of the curriculum. Registration and evaluation of students' weight-growth indicators was carried out, as well as a questionnaire, which involved obtaining general information, identifying motivation for physical education, establishing the focus and basic means of physical improvement, determining the factors of influence on physical exercises, their volume and form of implementation. The experiment was conducted before and after studying the disciplines "Human Biochemistry" and "Sports Biochemistry". It has been revealed that the use of effective educational tools for the formation, strengthening, development of physical, spiritual health of a person within the framework of taught biomedical disciplines creates the basis for health-saving literacy of specialists in the field of physical education.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, disciplines of the biomedical cycle, health saving literacy.

Актуальность исследования. Современное общество диктует особые требования к формированию духовного и физического здоровья человека, формированию здорового образа жизни.

Одними из важнейших слагаемых здорового образа жизни выступают занятия физическими упражнениями и спортом, роль которых состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностных ориентаций на здоровье. Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность [1].

Оздоровительная физическая культура становится в 21 веке одним из основных факторов здорового образа жизни. Организм теряет защиту, быстрее поддается различным инфекциям и болезням. Исследования показывают, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-

двигательного аппарата, органов дыхания и другим болезням. Анализ научной литературы показывает, что проблема здоровья студенческой молодежи в последние годы стала еще более актуальной [3, 4].

В настоящее время количество студентов специальной медицинской группы составляет 22-26%, а в некоторых вузах достигает до 60% от общего количества студентов, а за время обучения в вузе здоровье не улучшается, а ухудшается. Четверть студентов переходит в более низкую медицинскую группу. И это проявляется на фоне увеличения числа первокурсников с отклонениями в здоровье, заболеваниями хронического характера, различного рода перенапряжениями, травмами [2].

Формирование здорового образа жизни является многоаспектной проблемой и требует своего изучения с точки зрения разных наук: философии, истории педагогики, социологии и социальной психологии, физиологии, медицины, биохимии, гигиены [5]. Однако, ведущей основой формирования представления о здоровом образе жизни является изучение медико-биологических дисциплин в целом и биохимических аспектов спортивной и оздоровительной практики в частности.

Целью нашей работой являлось определение роли биохимических дисциплин (биохимии человека, спортивной биохимии) в формировании представлений о здоровом образе жизни у студентов.

Результаты и их обсуждение. Для выявления роли биохимических знаний в формировании представлений о здоровом образе жизни было проведено анкетирование и тестирование физической подготовленности студентов. В эксперименте участвовало 39 студентов 2 курса направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», занимающиеся физической культурой в рамках учебного плана. Тестирование включало регистрацию и оценку росто-весовых показателей. Анкетирование предполагало получение общих сведений, выявлении мотивации к занятиям физической культурой, установление направленности и основных средств физического совершенствования, определение факторов влияния на занятия физическими упражнениями, их объема и формы реализации. Исследование проводилось в два этапа: до начала изучения курса биохимии человека и спортивной биохимии (в начале первого семестра) и после окончания изучения дисциплины (в конце второго семестра).

Проведенные исследования позволили установить, что физическое развитие студентов (росто-весовые показатели) находятся в рамках средних значений. Показатели физической подготовленности при тестировании на велоэргометре в начале семестра показали средние и ниже среднего значения для данного контингента (18-19 лет).

Анкетирование на первом этапе исследования показало, что студенты достаточно хорошо осведомлены о положительном влиянии занятий физическими упражнениями. Большинство опрошенных считало, что представление о биохимических аспектах физической культуры пригодится в профессиональной деятельности, дадут возможность вести здоровый образ жизни, что позволит обеспечить физической и психическое совершенствование.

Согласно результатам опроса, для 58% студентов главным составляющим здоровья является физическая культура, для 23% здоровье проявляется в полноценной и активной жизни,19% считают, что здоровье - это когда люди болеют мало или совсем не болеют. Можно отметить, что представление о составляющих здоровья являются разрозненными и не систематизированными.

Однако знания, предпочтения и желания студентов не совпадали с реальными занятиями физической культурой. Двигательная активность большинства опрошенных составляла не более 2-4 в неделю и, в основном, ограничивалась занятиями, проводимыми в рамках учебного плана.

Между первым и вторим этапом исследования студенты изучали дисциплины медико-биологического цикла, в частности «Биохимию человека» и «Спортивную биохимию».

На втором этапе исследования было проведено повторное тестирование. По результатам опросов было выявлено, что интегральный показатель готовности к физической культуре и здоровому образу жизни вырос по сравнению с первым этапом исследования на 10%. Двигательная активность опрашиваемых существенно не увеличилась, однако большая часть (78%)

заявили о готовности заниматься физической культурой вне рамок учебного плана с учетом знаний, полученных при изучении общей и спортивной биохимии.

Таким образом, проведенное исследование не исчерпывает всех проблем подготовки специалистов по физической культуре к формированию здорового образа жизни. Требуют дальнейшей разработки вопросы, связанный с изучением роли конкретных дисциплин медико-биологического цикла в формировании культуры здоровья.

Выводы. Формирование представления об оздоровительной физической культуре не представляется возможным без изучения дисциплин медико-биологического цикла, а интеграция организованной и самостоятельной двигательной активности является существенным фактором повышения адаптивных возможностей и работоспособности студентов.

Использование эффективных образовательных средств формирования, укрепления, развития физического, духовного здоровья человека в рамках преподаваемых медико-биологических дисциплин создает основу здоровьесберегающей грамотности специалистов в области физической культуры.

Список литературы:

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз». Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Гарянина К. Д. Активная спортивная деятельность как платформа для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Молодой ученый. – 2017. – №23. – С. 338–340.
3. Коваленко А.Н. Динамика состояния здоровья студентов вуза физической культуры как показатель адаптации к сочетанным физическим и умственным нагрузкам / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец, О.А. Макунина // Система менеджмента качества в вузе: образованность, конкурентоспособность, здоровье : сб. науч. тр. VIII Международной научно-практической конференции ; Челябинск, 29 апреля 2019 г. / под ред. проф. С. Г. Серикова. – Челябинск :УралГУФК, 2019. – С. 101-105.
4. Макунина О.А. Функциональное состояние нервной системы студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения в вузе / О.А. Макунина, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Материалы XXIII съезда Физиологического общества имени И.П. Павлова. – Воронеж: Издательство «ИСТОКИ», 2017. – С. 2095-2097.
5. Тренева М.В. Мотивация и ценностные ориентации на здоровый образ жизни в системе физического воспитания / М.В. Тренева, Н.В. Крупина, Е.И. Львовская // Материалы VI региональной научно-методической конференция «Физическое воспитание в образовательном контексте». – Киев, 2011. – С.95 – 98.

Маврушина И. Ю.
Россия, г. Москва
Московский городской педагогический университет
mavrikk97@mail.ru

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования динамики морфофункционального состояния женщин среднего возраста под влиянием разработанной методики занятий с использование тренажерных устройств на открытой спортивной площадке.

Ключевые слова: женщины среднего возраста, состав тела, тренажеры на открытом воздухе, физкультурно-оздоровительная деятельность, морфофункциональное состояние.

Mavrushina I. Yu.
Russia, Moscow
Moscow City University
mavrikk97@mail.ru

MORPHOFUNCTIONAL STATE OF MIDDLE-AGED WOMEN UNDER THE INFLUENCE OF EXERCISE DEVICES IN THE OPEN AIR

Annotation. The article presents the results of the study of the dynamics of the morphofunctional state of middle-aged women under the influence of the developed method of training with the use of training devices on the outdoor sports ground.

Keywords: middle-aged women; body composition; outdoor exercise equipment; physical activity; morphofunctional state.

Актуальность. Укрепление, поддержание и сохранение здоровья нации – главная стратегия любого государства. В настоящее время, большое внимание уделяется молодежи, но не стоит забывать о взрослом поколении, т.к. среди них много людей, которые имеют отклонения состояния здоровья, в частности опорно-двигательного аппарата [1,2,4,7]. В исследованиях Венгеровой Н.Н., Ивановой Ж.А. [2] прослеживается динамика снижения уровня физической подготовки женщин, в особенности – среднего возраста [3]. Это обусловлено рядом причин, среди которых отсутствие возможности занятий физической культурой.

На сегодняшний день большой популярностью среди молодежи пользуются современные фитнес-клубы, но не каждый может позволить себе посещать данное заведение в связи с разными обстоятельствами. Но не стоит забывать, что кроме современных физкультурно-оздоровительных комплексов в нашем мегаполисе существуют различные спортивные инфраструктуры, которые каждый может использовать в свободном доступе, в частности открытая городская площадка, на которую люди по различным причинам не обращают внимание.

В настоящее время тренажерные устройства установлены фактически в каждом районе, но количество заинтересованных в них людей ничтожно мало. Несмотря на это, государством предприняты все меры, чтобы заострить внимание на здоровье (повысить значения ЗОЖ населения) [1,6,7], и выделены средства для развития городской спортивной инфраструктуры. Однако, не рассматривается какое влияния оказывают данные занятия на морфофункциональное состояние людей старшего возраста.

В связи с этим, была поставлена цель: определить влияния разработанных комплексов упражнений с использованием тренажерных устройств на открытых спортивных площадках на морфофункциональное состояние женщин среднего возраста.

Задачи**:** разработать и внедрить комплексы упражнений; определить морфофункциональное состояние женщин среднего возраста; обосновать результаты исследования и эффективности разработанных комплексов упражнений.

Методы исследования**:** анализ научно-методических источников; педагогическое наблюдение; инструментальный метод; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов исследования.

Педагогический эксперимент проводился с женщинами, диапазон возраста которых был от 35 до 45 лет. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю на открытой спортивной площадке в г. Подольске, на протяжении 2 месяцев.

Тренировочные занятия проходили по разработанному нами комплексу, который был направлен на улучшение двигательной активности женщин среднего возраста с использованием тренажерных устройств на открытой спортивной площадке.

В начале эксперимента был проведен биоимпедансный анализ тела занимающихся с помощью электронных весов Tanita, который показывал несоответствие массы тела и роста; низкую двигательную активность; большое, в некоторых случаях и критическое содержание висцерального и подкожного жира в организме; несоответствие биологического возраста, что свидетельствовало о низком метаболизме.

На основе полученных результатов биоимпедансного анализа были сделаны следующие выводы (табл.), во всех исследуемых показателях после эксперимента результаты улучшились в положительную сторону. Особый процент прироста наблюдается в тесте «Уровень физической активности», позволяющий оценить телосложение, исходя из соотношения жира и мышечной массы. Данному результату могло способствовать применение анаэробной и аэробной нагрузки, которая повлияла на снижение содержания жира в организме и увеличение мышечной массы, за счет чего наблюдается повышение уровня двигательной активности, т.к., данный тест оценивается исходя из соотношения жира и мышечной массы.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика результатов прироста показателей биоимпендансного состава тела женщин среднего возраста

Статистические показатели	До эксперимента, X ± σ	После эксперимента, X ± σ	Соотношение, %	Достоверность различий (p)
Масса тела (кг)	69±7,5	66,2±7,8	-4,05	<0.01
Содержание жира в организме FAT %	36,8±15,9	36,04±16,1	-2,06	<0.01
Уровень висцерального жира (Visceral)	20,6±7,1	19,1±6,8	-7,2	<0.01
Содержание воды в организме %	47,24±3,3	47,75±2,4	1,07	<0.05
Содержание мышечной массы в организме	38,27±4,07	39,91±4,2	4,3	<0.01
Уровень физической активности	2,6±0,9	4,5±1,3	73,07	<0.01
Биологический возраст (Age)	49,3±11,7	43,4±9,4	-11,96	<0.01

Полученные результаты биоимпендансного анализа позволяют нам говорить о том, что разработанная нами методика на основе использования тренажерных средств на открытой спортивной площадке повышает двигательную активность женщин среднего возраста. В свою очередь доказывает свою эффективность на основе полученных результатов исследования в виде коррекции физического развития.

Положительная динамика результатов физического развития испытуемых женщин, говорит об эффективности разработанной нами методики, которая имела физкультурно-оздоровительную направленность с использованием тренажерных устройств на открытой спортивной площадке.

Выводы.

1. Наша методика была разработана на 2-х месячный цикл, который включал в себя комплексы упражнений, содержащие 47% кардио-нагрузки и 53% нагрузки силовой направленности. Подобранное нами соотношение аэробной и анаэробной нагрузки позволило охватить развитие физических способностей, которое отразилось на повышении двигательной активности. Разработанные нами комплексы упражнений пропорционально были направлены на укрепление основных групп мышц.

2. Результаты биоимпендансного анализа позволили оценить физическое состояние женщин среднего возраста, и влияние разработанной нами методики, которая включала в себя аэробную и анаэробную нагрузку оздоровительной направленности, показали достоверное различие ($p < 0,01$) при расчете критерия Вилкоксона в следующих параметрах:

- «Масса тела» в среднем до эксперимента 69±7,5кг., а после - 66,2±7,8кг, это на -4,05% меньше, чем до эксперимента.

- в тесте «Содержание жира в организме (FAT %) средний показатель до эксперимента составил 36,8±15,9, а после эксперимента 36,04±16,1, прирост на -2,06% меньше, чем до эксперимента.

- в тесте «Содержание мышечной массы в организме» средний показатель до эксперимента составил 38,27±4,07, а после эксперимента 39,91±4,2, прирост увеличился на 4,3%.

- в тесте «Уровень физической активности» средний показатель до эксперимента составил 2,6±0,9, а после эксперимента 4,5±1,3, прирост увеличился на 73,07%.

3. На основе полученных результатов уровня физического развития можно констатировать, что разработанная нами методика позволила на коррекцию физического состояния женщин среднего возраста.

Список литературы

1. Беззубов, А.А., Черногоров, Д.Н. Методика физического развития учащихся 2-3 классов средствами атлетической гимнастики. // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 26–28 апреля 2017 г. В 2-х частях. [Электронное издание] / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – С. 22-25.

2. Венгерова Н.Н., Иванова Ж.А. Трёхфазное построение физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возрастного периода // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008, №2. – С. 28-31.

3. Куница Ю.Б. Особенности проведения занятий по фитнесу с женщинами среднего возраста // Наука –2020. – 2016, №3. – С. 133-138.

4. Ратов И. П., Иванов В. В. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры // Теория и практ. физ. культуры. – 1999. – №5. – С. 9-12.

5. Тушер Ю.Л., Черногоров, Д.Н. Оценка физического развития студентов института физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физичекой культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января – 1 февраля 2019 года). – М.: Издат. центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина , 2019. – С. 215-218.

6. Черногоров Д.Н. Эффективность средств атлетической гимнастики при развитии физических качеств школьников 9-11 лет // Молодежь в современном мире: проблемы и перспективы: сборник материалов XIII Международной научно-практической Интернет-конференции, 27 мая – 2 июня 2017 г. / Башкирский институт социальных технологий (филиал) ОУП ВО «Академия труда и социальных отношений»– Центр ЮНЕВОК в Российской Федерации.. - Уфа: БИСТ (филиал) ОУП ВО "АТ иСО", 2017. – С. 611-615.

7. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни [Текст] / Б.Н. Чумаков. – М.: РПА, 2004. – 416 с.

Магомедалиев М.М., Мирзоев А.Р.
Россия, г. Уфа
Уфимский юридический институт МВД России
maruf005@mail.ru

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Аннотация: В статье рассматривается программы и методы закаливания организма человека, как одно из наиболее эффективных оздоровительных методов введения здорового образа жизни и укрепления иммунитета для стойкости организма к плохим метеорологическим факторам внешней среды.

Ключевые слова: закаливание, устойчивость, организм, эффект, температура, работоспособность, чувствительность, укрепление, неблагоприятный.

Magomedaliev M. M., Mirzoev A. R.
Russia, Ufa
Ufa law Institute of the Russian interior Ministry

PHYSIOLOGICAL BASIS OF CONDITIONING

Abstract: the article deals with programs and methods of hardening the human body as one of the most effective health-improving methods of introducing a healthy lifestyle and strengthening immunity for the body's resistance to bad meteorological factors of the environment.

Keywords: hardening, stability, organism, effect, temperature, efficiency, sensitivity, strengthening, unfavorable.

Закаливание – это одно из наиболее эффективных оздоровительных методов физического воспитания. Оно позволяет не только укрепить здоровье, но и повышает функции работоспособности организма. Закаливающие процедуры, совместно с физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и устойчивости к заболеваниям [1].

Закаливание в общем смысле многими исследователями понимается как повышение устойчивости – адаптации организма человека к воздействию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий.

С физиологической точки зрения процесс закаливания задействует центральные и периферические звенья терморегуляторного аппарата и совершенствует механизмы, регулирующие отдачу и образование тепла. В процессе постоянных, систематических и целенаправленных действий закаливающих процедур происходит развитие адаптивных приспособительных реакций на воздействие раздражающих факторов (холода, тепла), приводящих к снижению чувствительности организма к меняющимся условиям окружающей среды. И, как следствие, из-за чего происходит повышение устойчивости организма к изменяющимся факторам внешней среды. В данном случае основную роль играет центральная нервная система.

В основе формирования теплового баланса лежат терморегуляционные процессы. Во-первых, происходит перестройка теплообменных процессов организма за счет усиленной теплоотдачи во внешнюю среду. Во-вторых, происходят оптимальные динамические колебания объема и интенсивности теплопродукции вследствие изменения интенсивности окислительно-восстановительных процессов, обеспечивающих образование тепловой энергии.

В организме человека после воздействия низких температур происходит некоторые изменения: усиливается механизм теплопродукции, уменьшается диаметр сосудов кожи, перераспределяется ток крови между кожей и внутренними органами.

Влияние процесса закаливания затрагивает не только процессы терморегуляции, но и вызывают изменения в биологической структуре и физико-химических свойствах различных тканей организма.

Регулярные раздражения температурой сопровождаются утолщением эпидермиса, уменьшается содержание воды в коже, сжимаются биологические коллоиды и т. д., вызывает повышение стойкости организма по отношению к плохим метеорологическим факторам внешней среды.

В результате воздействия закаливающих процедур в организме человека происходит активация иммунных механизмов.

Влияние гипофиза на вилочковую (зобную) железу и надпочечники играют основную роль в повышении иммунитета при закаливающих процедурах. Данная железа влияет на работоспособность основных иммунных механизмов – лимфоцитов и антител, в результате, которого во много раз повышается прочность организма к различным инфекциям, вызываемым бактериями и вирусами, улучшается контроль за появлением посторонних злокачественных клеток, происходит их подавление, чем создается препятствие развитию онкологических заболеваний [2].

Исходя из вышесказанного, мы делаем вывод о том, что закаливающие процедуры, а именно, закаливание холодом приводит к укреплению здоровья, повышает умственную и физическую работоспособность, устойчивость к инфекционным, аллергическим, злокачественным заболеваниям, атеросклерозу, ожирению, диабету.

Насыщенность процедур должна повышаться постепенно, так как организм адаптируется к закаливающим мероприятиям, их применение должно быть систематическим, ежедневным.

При низких температурах закаливания основное значение различных температур окружающей среды состоит в том, как влияет тепловой обмен организма с окружающей средой: при высокой температуре затрудняется отдача, при низкой наоборот, повышается. Благодаря совершенству терморегуляторных механизмов, интегрируемых и управляемых центральной нервной системой, человеческий организм способен приспособиться к различным температурным условиям и даже может недолго переносить существенное отклонение от оптимальных температур. По мере закаливания интенсивность холодового раздражения повышается.

Положительный эффект закаливающих процедур может быть достигнуто только при правильном подходе к их проведению. Основа лежит на использовании психологических явлений и закономерностей, связанных с возникновением условных рефлексов. Надо отметить, что возникновение рефлекторных связей и их прочность могут быть достигнуты лишь тогда, когда проводится систематическое и регулярное проведение закаливающих процедур. Закаливание необходимо проводить каждый день и на протяжении всего года (зимой, весной, летом и осенью). По специфике, методы закаливания могут быть самыми разнообразными [3].

Закаливающий эффект должен достигаться поэтапно. В случае чрезмерной интенсивности закаливающих воздействий может нанести серьезный вред здоровью из-за неподготовленности организма к такому воздействию. При выборе интенсивности закаливающих процедур следует руководствоваться индивидуальными особенностями организма. При этом необходимо учитывать возраст, пол, физическое состояние, уровень физического развития, состояние защитных сил организма. Условия закаливания должны по мере возможности максимально приближаться к естественным, в которых происходит жизнедеятельность человека.

Результат закаливания зависит не только от правильной методики, но и связан с отношением самого человека к закаливающим процедурам. Нужно заставить организм для достижения положительного результата, это обеспечивает 50 % успеха [4].

Положительный результат достигнутый в эффективности закаливающих процедур это улучшение общего самочувствия и хорошего аппетита, спокойный сон, повышенный эмоциональный тонус, ровное настроение, положительная умственная и физическая работоспособность, отсутствие простудных заболеваний, повышенный интерес к жизни [5].

Список литературы:

1. Аксенова О.В. Закаливание – профилактика и укрепление здоровья // Интерэкспо Гео – Сибирь. 2014. – Т. 6. № 2. С. 120–123.
2. Рудченко К.В., Писаревская М.А. Закаливание организма как способ сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения // В книге: Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства и фактор формирования конкурентоспособной личности: матер. Межвуз. науч. – практ. конф. Под общей редакцией В. В. Пономарева. – 2015. – С. 50-53.
3. Семизоров Е.А. Физическое воспитание и закаливание - как факторы оздоровления организма и всестороннего развития личности студента// В сборнике: Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: сб. статей всерос. науч.-практ. конф. ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под ред. О.М. Поповой. – 2016. С. 145 - 148.
4. Шкарина Е. Н., Моисеева Л. В. Закаливание как фактор формирования культуры здорового образа жизни // В сборнике: Интеграция образования в условиях инновационной экономики: матер. Междунар. науч.- практ. конф.: в 2 частях. Ответственный редактор Б. Ф. Кевбрин; Саранский кооперативный институт (филилал) Российского университета кооперации. – 2014. – С. 175 - 179.
5. Щербинина А. П. Современные системы закаливания: плюсы и минусы // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2014, № 1. – С. 174 - 178.

Макарова Н. В., Мелихова Т. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры,
prim1207@mail.ru

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «БЕГ – ОСНОВА АКТИВНОЙ ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЯ»

Аннотация. В статье раскрывается цель, задачи и содержание регионального физкультурно-оздоровительного проекта «Бег – основа активной жизни и долголетия», реализация которого позволяет своевременно выявлять дезадаптационные процессы в деятельности сердечно-сосудистой системы бегунов-любителей, скорректировать режимы двигательной активности населения и индивидуализировать беговые нагрузки до уровня оздоровительных и здоровье сберегающих.

Ключевые слова: оздоровительный бег, здоровьесбережение, функциональное состояние.

Makarova N. V., Melikhova T. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture,

FITNESS PROJECT «RUNNING IS THE BASIS OF ACTIVE LIFE AND LONGEVITY»

Annotation. The article reveals the purpose, objectives and content of the regional sports and recreation project «Running-the basis of active life and longevity», the implementation of which allows timely detection of maladaptation processes in the cardiovascular system of Amateur runners, adjust the modes of motor activity of the population and individualize running loads to the level of health and health saving.

Keywords: jogging, health care, functional status.

В Указе Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» говорится о необходимости увеличения до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом [3]. Одной из универсальных и эффективных средств двигательной активности, пропаганды здорового образа жизни и здоровье сбережения населения России является оздоровительный бег.

Главной задачей занятий оздоровительным бегом является составление грамотных тренировочных программ для всех возрастных групп, основанных на объективных методах контроля за физическим и функциональным состоянием занимающихся. В настоящее время большую популярность завоевывают школы и клубы любителей бега. Так в Челябинске и Челябинской области функционируют более 18 клубов любителей бега, такие как Ezhov Team, Челябинский Беговой Клуб, Школа бега «I RUN Челябинск», «2NRun» и другие, в которых систематически занимаются оздоровительными программами более 2 000 человек в возрасте от 20 до 60 лет. Кроме того, на территории Челябинской области и во многих регионах страны проводятся массовые кроссовые и марафонские забеги. Среди которых можно выделить наиболее значимые – Челябинский марафон, «Бег чистой воды», «Кросс Наций» и другие.

Как правило, в клубах и сообществах любителей бега организуются группы занимающихся разного возраста и уровня подготовки. Далеко не всегда начинающий бегун может выдерживать физические нагрузки более опытного (или того бегуна, который занимается дольше по времени). Это приводит к еще одной проблеме – неправильному дозированию длительности и скорости бега, что может привести к тому, что начинающий бегун будет измотан и изнурен занятием, потеряет интерес к систематическим занятиям и перестанет посещать занятия вообще.

По нашим наблюдениям, проведенному опросу тренеров и самих атлетов, в школах бега не осуществляется объективный текущий контроль за состоянием здоровья занимающихся, что ведет к негативным последствиям (нарушение ритма сердца, срыв адаптации, внезапная смерть – например при проведении Казанского марафона в 2019 году был зафиксирован случай внезапной остановки сердца у бегуна).

Обозначенные актуальность и проблема совершенствования технологии оздоровительного бега легли в основу регионального проекта «Бег – основа активной жизни и долголетия». Непосредственное руководство проектом осуществляет кафедра теории и методики легкой атлетики Уральского Государственного университета физической культуры. Главной целью проекта является реализация технологии оздоровительного бега с использованием комплексного компьютерного тестирования функционального состояния организма занимающихся («Омега-диагностика»). Для решения цели проекта предусмотрено решение следующих задач:

1. Провести функциональную диагностику занимающихся оздоровительным бегом в клубах любителей бега, школах, ассоциациях г. Челябинска и Челябинской области.

2. Обучить занимающихся экспресс-методам самоконтроля функционального состояния при занятиях оздоровительным бегом.

3. Разработать рекомендации по реализации программ оздоровительного бега для занимающихся в соответствии с уровнем их физической и функциональной подготовленности.

4. Провести диагностические акции среди широких масс населения на физкультурно-спортивных и массовых мероприятиях г. Челябинска и городов Челябинской области.

Проект ориентирован на взрослое население в возрасте от 18 до 65 лет.

В рамках проекта предусматривается проведение диагностического обследования занимающихся оздоровительным бегом (с помощью аппаратного комплекса ОМЕГА-Диагностика) в сочетании с коррекцией программы занятий, соответствующей возрасту и состоянию здоровья. На наш взгляд, проведение мониторинга функционального состояния организма занимающихся позволит контролировать резервы сердечно-сосудистой системы, выявлять отклонения этих показателей от нормы, а также прогнозировать их изменения, оценивать энергетические возможности организма. В динамическом использовании этот аппарат способен определять положительный эффект от занятий оздоровительным бегом [2].

Массовая диагностика занимающихся оздоровительным бегом позволит выявить категории граждан, которым противопоказаны занятия физическими упражнениями (по состоянию здоровья и показателям сердечно-сосудистой системы); другим категориям будут скорректированы режимы двигательной активности в различных диапазонах длительности и интенсивности бега, при условии контроля частоты сердечных сокращений в конце занятий и проведении текущего контроля функциональной подготовленности. За период реализации проекта будет обеспечена сохранность контингента занимающимся в клубах любителей бега, проявится интерес к занятиям.

Кроме того, в школах и клубах бега г. Челябинска и Челябинской области и среди населения будут проведены практические занятия по обучению самоконтролю с помощью экспресс-методов оценки здоровья. К таким методикам относятся пробы Штанге и Генчи, проба Серкина, проба Руфье, проба Ашнера, САН, методика по Г. Л. Апанасенко, тест Купера, ортостатическая проба и другие. Благодаря проведению практических занятий по обучению этим методикам у занимающихся сформируются навыки самоконтроля при занятиях физической культурой и оздоровительным бегом. Обучение методам самоконтроля позволит увеличить численность занимающихся оздоровительных бегом и исключить негативные последствия от воздействия чрезмерных нагрузок на организм. Это, в свою очередь, позволяет повысить эффективность занятий, и в целом – будет способствовать улучшению двигательной активности взрослого населения [1].

Среди других мероприятий проекта, следует отметить диагностические акции среди широких масс населения на физкультурно-спортивных и массовых мероприятиях г. Челябинска и городов Челябинской области (таких как День России, Кросс Наций, День физкультурника, День города, Челябинский марафон, марафон «Бег Чистой Воды») и другие. Традиционно на таких праздниках организуются информационные физкультурно-спортивные пло-

щадки, пропагандирующие здоровый образ жизни. При поддержке Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области будет организован стенд-палатка для проведения диагностики функционального состояния всех желающих лиц старше 18 лет (если младше 18 лет, то при сопровождении и согласии законного представителя), всем участникам проекта будут выданы протоколы обследования и паспорт здоровья с рекомендациями по повышению двигательной активности и здоровому образу жизни.

Заключение. Реализация проекта «Бег – основа активной жизни и долголетия» позволит своевременно выявить дезадаптационные процессы в деятельности сердечно-сосудистой системы, скорректировать режимы двигательной активности населения и индивидуализировать беговые нагрузки до уровня оздоровительных и здоровье сберегающих. Таким образом, повысится эффективность оздоровительных занятий бегом, что будет способствовать формированию у людей навыков здорового образа жизни, проявлению интереса у потенциальных занимающихся, приведет к полноценной активной жизни в любом возрасте и долголетию.

Список литературы

1. Макарова Н.В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта / Н.В. Макарова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 1 (21). – С. 3-12.

2. Макарова Н.В. Методика тренировки высококвалифицированных легкоатлеток в годичном цикле подготовки после рождения ребенка : монография / Н.В. Макарова, Т.М. Мелихова. – Челябинск, 2018. – 156 с.

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». Режим доступа : http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027 (дата обращения 27.09.2019)

Медведкова Н.И., Медведков В.Д.
Россия, Гжель
Гжельский государственный университет
medvedkovani@yandex.ru

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. В данной работе сделана попытка ответить на вопросы: Каково отношение к физической культуре и здоровому образу жизни у различных групп населения? Какое место занимает физическая культура у детского и взрослого населения? Исследование в виде анкетирования проводилось в Пермском крае. Результаты исследования показали, что недостаточная часть студентов ведут здоровый образ жизни. В связи с этим перед кафедрами физической культуры одной из основных должна стоять задача эффективного обучения здоровому образу жизни, воспитания потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Результаты опроса родителей показали, что необходимо заниматься пропагандой здорового образа жизни. Одной из форм привлечения к занятиям физической культурой и спортом являются совместные занятия родителей с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, здоровье, дошкольники, родители.

Medvedkova N.I., Medvedkov V.D.
Russia, Gzhel
Gzhel State University

ASPECTS OF HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL CULTUE IN DIFFERENT GROUPS OF POPULATION

Annotation. In the present study an attempt has been made to answer the following questions: What is the attitude regarding physical culture and healthy lifestyle in different groups of the population? What is the value of physical culture for children and adults? Study in form of questionnaire survey was being carried out in Perm Krai.

The results of the study have revealed that insufficient part of the students develops a healthy lifestyle. In this regard, one of the major objectives for Physical Culture Departments is effective learning of healthy lifestyle, development of needs in systematic physical exercises.

The results of the survey among parents showed that it is necessary to promote healthy lifestyle. One of the forms to attract children to physical activities and sport is training of pre-primary school-age and primary school-age children with their parents.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, students, health, pre-primary school-age children, parents.

Здоровый образ жизни – не только основа хорошего здоровья и бодрого настроения, но и путь к решению многих социальных проблем. Одна из главных составляющих здорового образа жизни - занятия физическими упражнениями. В данной работе сделана попытка ответить на вопросы: Каково отношение к физической культуре и здоровому образу жизни у различных групп населения? Какое место занимает физическая культура у детского и взрослого населения? В качестве метода исследования использовался опрос в виде анкетирования. Оно проводилось в Пермском крае.

Дети – это наше будущее. И от сегодняшней молодежи зависит, каким будет наше общество. Анкетирование, проведенное среди студентов 1 и 2 курсов показало, что 65,6% девушек и 60,5% юношей ведут здоровый образ жизни (ЗОЖ); 6,5% и 16,5% соответственно не ведут его; 27,9% и 23,0% затруднились ответить на этот вопрос. Это свидетельствует о недостаточном количестве молодёжи, ведущей ЗОЖ. Подобным опросом занимались и другие авторы [1-7].

Одной из главных составляющих ЗОЖ является двигательная активность. Среди опрошенных занимаются физкультурой и спортом 49,2% девушек и 57,9% юношей. Получают от занятий хорошее здоровье 65,8% юношей и 50,8% девушек; отличное настроение 52,0 и 57,4% соответственно; общение с друзьями 34,9 и 39,3%; красивую фигуру 17,8 и 54,1%. По мнению опрошенных, высокий уровень здоровья имеют 8,6% юношей и 1,6% девушек, выше среднего 15,1% и 14,8% соответственно, средний – 67,1 и 70,5%; низкий 5,9 и 8,2% и очень низкий 0,7 и 0%; затруднились ответить 2,6% юношей и 4,9% девушек. Студенты – это та часть общества, которой в скором времени придется рожать и воспитывать детей. К сожалению, к этому готова только маленькая доля молодого поколения.

Питание является также одной из составляющих ЗОЖ. На вопрос: «Сколько раз в день питаетесь?» – ответы распределились следующим образом: 1-2 раза – 19,7% юношей и 49,2% девушек; 3-4 раза – 67,8% и 47,5% соответственно и больше 4-х раз в день – 12,5% студентов и 3,3% студенток. Нерациональное питание служит причиной ряда некоторых хронических заболеваний. Лиц мужского пола с такими заболеваниями среди опрошенных оказалось 25,0%, лиц женского пола - 36,2%, т. е. третья часть всей молодёжи.

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что недостаточная часть студентов ведут здоровый образ жизни. Поэтому перед кафедрами физической культуры одной из основных должна стоять задача эффективного обучения ЗОЖ, воспитания потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

На современном этапе выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Одной из причин этого является их недостаточная двигательная активность. Это оказывает отрицательное влияние на организм. Проблема физического воспитания ребенка в семье особенно актуальна в современных условиях. Родители очень часто заменяют занятия с ребенком, прогулки на просмотр телевизора, работу за компьютером. Большинство родителей «сваливают» физическое воспитание на детский сад. Двигательная деятельность ребёнка в дошкольном учреждении складывается из обязательных занятий физическими упражнениями и самостоятельной двигательной деятельности, подвижных и спортивных игр, секций и др. Во время двигательной деятельности детей решаются многие оздоровительные, образовательные и воспитательные и задачи. Формируются интерес к занятиям физическими упражнениями и потребность ребёнка в движениях. Двигательной активности в детском саду недостаточно для развития детского организма. Поэтому большую роль играет то, чем занимается ребёнок вне дошколь-

ного образовательного учреждения. Родителям следует правильно организовать деятельность ребёнка и максимально принимать в этом участие.

В дошкольном возрасте, как считают специалисты, закладываются основные психические и физические характеристики человека, которые определяют его дальнейшую жизнь. Именно поэтому физическое развитие дошкольников должно быть объектом пристального внимания родителей.

Опрос родителей всех групп одного из детских садов Пермского края показал следующее: 37% родителей используют на занятия физическими упражнениями с ребенком всего лишь до 1 часа в неделю, т.е. около 9 мин в день; 28,7% - от 1 до 3-х часов в неделю; 5,6% - 4-7 часов в неделю; 4,6% опрошенных - свыше 7 часов; 24,1% родителей не ответили на этот вопрос, видимо, они совсем не занимаются с детьми. Результаты анализа свидетельствуют о том, что большая часть родителей не занимаются с детьми физическими упражнениями.

54,6% опрошенных родителей оценили уровень здоровья своего ребенка как средний; 27,8% - выше среднего; 4,6% - высокий; 2,8% - ниже среднего; 0,9% - низкий и 9,3% затруднились оценить. Большая часть семей (50% опрошенных) иногда используют дома закаливающие процедуры; используют постоянно лишь 17,6% семей; никогда не используют 18,5%; не ответили 5,6% родителей. Изменение структуры двигательной активности в семье показано в таблице 1 [6].

Таблица 1 – Изменение структуры двигательной активности детей в семье, %

Структура двигательной активности детей в семье	2008	2014
1. Утренняя гимнастика	13,9	33,6
2. Подвижные игры	59,3	70
3. Регулярное посещение бассейна	5,9	11,2
4. Катание на лыжах	1,2	8,4
5. Катание на коньках	3,5	30,8
6. Занятия в спортивных кружках и секциях	3,5	67, 2
7.Катание на велосипеде, самокате	10,4	64,4
8. Совместные занятия с ребёнком	32,5	28

Из таблицы видно, что в структуре двигательной активности в настоящее время преобладают подвижные игры, количество семей, их использующих, увеличилось к 2014 г. до 70%. На второе место вышли занятия в спортивных кружках и секциях, на третьем месте – катание на велосипеде или самокате.

В эти годы велась активная работа студентами института физической культуры. Можно сделать вывод, что она в данном дошкольном образовательном учреждении оказалась эффективной. Результаты анкетирования за 2014 год в сравнении с 2008 г. показали, что родители больше времени стали уделять физическому воспитанию в семье, многие приобрели спортивный инвентарь, начали вести активный отдых с детьми, отправлять их в спортивные секции и использовать закаливающие процедуры. Процент опрошенных родителей, постоянно использовавших закаливающие процедуры, увеличился с 17,6 до 30,1 %. Процент детей с высоким уровнем здоровья увеличился с 4,6 до 28%.

На основании результатов исследования можно сделать следующие выводы:

1. Одной из причин ухудшения здоровья детей является недостаточная двигательная активность.

2. Родители недостаточно внимания обращают на физическое воспитание детей в семье.

3. В структуре двигательной активности в настоящее время преобладают подвижные игры, занятия в спортивных кружках и секциях, катание на велосипеде и самокате.

Таким образом, результаты исследования показали, что необходимо заниматься пропагандой здорового образа жизни. Одной из форм привлечения к занятиям физической культурой и спортом являются совместные занятия родителей с детьми.

Список литературы

1. Завьялов А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современных условиях : дис. … канд. соц. наук / А.Е. Завьялов. - М., 2013. - 129 с.

2. Логачева Е.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего Российского города : автореф. … канд. соц. наук / Е.А. Логачева. - Ростов-на-Дону, 2014. - 36 с.

3. Макунина О.А. Особенности распространения табакокурения и болезней органов дыхания среди студентов-спортсменов города Челябинска / О.А. Макунина, А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97. – № 9. – С. 854-857.

4. Паначев В.Д. Составляющие здорового образа жизни молодежи // Социальные аспекты здоровья населения / В.Д. Паначев. – 2012. – №4.

5. Паначев В.Д. Исследование факторов здорового образа жизни студентов //Социологические исследования / В.Д. Паначев. – 2004. – №11. – С. 98-99.

6. Сунцова Ю.С. Динамика двигательной активности дошкольников в семье // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. мат-лов молодых ученых и студентов Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием / Ю.С. Сунцова, Н.И. Медведкова. – Пермь, 2014. – С.138-141.

7. Харина И.Ф. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 181-197. DOI: http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1803.13 http://vestnik.nspu.ru/article/2928

Мосеева Л.И., Лобашова А.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
89080810971@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ПОЗИЦИИ У СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК

Аннотация. В статье проанализирована проблема использования в процессе обучения студентов ВУЗов нетрадиционных форм занятий, позволяющих сформировать здоровьеориентированную личностную позицию.

Описывается опытно-экспериментальная программа по формированию потребности в здоровом образе жизни у студентов УралГУФК, включающая в себя когнитивный, мотивационно-ценностный и деятельностный компоненты. В её основу положено применение здоровьесберегающих технологий с целью развития у студентов компетенций, направленных на здоровый образ жизни, и развития у них стремления к личностному росту.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровье-ориентированная личностная позиция, здоровье-созидающие технологии, уровни сформированности ЗОЖ.

Moseeva L.I., Lobashova A.A.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

INCREASING THE LEVEL OF FORMATION OF HEALTH-ORIENTED PERSONAL POSITION IN STUDENTS OF URALGUFK

Annotation. The article analyzes the problem of using non-traditional forms of employment in the process of training of University students, allowing to form a health-oriented personal position.

The article describes a pilot program for the formation of the need for a healthy lifestyle among students of Uralgufk, which includes cognitive, motivational, value and activity components. It is based on the use of health-saving technologies in order to develop students ' competencies aimed at a healthy lifestyle, and the development of their desire for personal growth.

Keyword: healthy lifestyle, health-oriented personal position, health-creating technologies, levels of formation of healthy lifestyle.

В настоящее время в педагогической практике наметилась тенденция к переходу от массового унифицированного образования к образованию, ориентированному на личностные особенности и способности каждого индивида, а также на уровень его здоровья.

В «Национальной доктрине развития образования» отмечается, что сегодня приоритетной задачей системы образования в нашей стране является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, как наивысшей социальной ценности, формирование высокого уровня здоровья детей и учащейся молодежи во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом [3].

Однако объективная потребность в педагогической концептуализации здоровьесозидающей функции образования вступает в противоречие с отсутствием механизма ее реализации, в том числе с отсутствием эффективных комплексных учебно-воспитательных разработок, обеспечивающих развитие ценностно-смыслового отношения к собственному здоровью [2, 4]. Наряду с этим также нужно отметить недостаточный уровень разработанности средств и методов актуализации здоровье-созидающего потенциала личности, а также несистематичность их применения, что и определило актуальность нашего исследования.

Нами было организовано опытно-экспериментальное исследование, в ходе которого предполагалось доказать эффективность проводимой педагогической деятельности по формированию здоровье-ориентированной личностной позиции студентов 3–4 курсов УралГУФК в учебном процессе.

Под здоровье-ориентированной личностной позицией мы понимали личностный уровень освоения ценностей ЗОЖ, знания в области физического совершенствования, способность к самоорганизации здорового стиля жизни, сформированность социально-психологических установок, ориентацию на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

В процессе преподавания безопасности жизнедеятельности студентам УралГУФК мы стремились обеспечить переход внешних культурных, социальных установок и требований во внутреннюю ценностно-смысловую самоопределенность учащихся по отношению к здоровому образу жизни. Для этого мы проводили морально-этические беседы, лекции, дискуссии, создавали воспитывающие ситуации, использовали ролевые игры, тренинги для формирования морально-этических норм студентов УралГУФК [5].

Для определения уровня сформированности здоровье-ориентированной личностной позиции студентов УралГУФК мы систематично отслеживали их ценностные ориентации и ценностное отношение к здоровью, выявляли место здоровья в иерархической системе ценностей, что позволило установить уровень информированности студентов в области ведения ЗОЖ, обосновать новые подходы и механизмы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в современных условиях [6].

Нами использовались следующие психодиагностические методики: «Сформированность здоровьесозидающей позиции личности» (А.Г. Маджуга); методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, тест-опростник «Смысло-жизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев), методика определения самоактуализации личности А. Маслоу (интерпретация А. В. Лазукина). Для оценки мотивационно-ценностного компонента здоровье-ориентированной личностной позиции, мы использовали методику Т.Д. Дубовицкой «Валеологические типы личности». Когнитивный компонент сформированности здоровье-ориентированной личностной позиции у студентов УралГУФК оценивался нами по коэффициенту усвоения знаний (методика А.В. Усовой).

Обобщая эмпирический материал, характеризующий динамику формирования отношения студентов ВУЗа к своему здоровью в процессе осуществления нашей программы, была отмечена положительная тенденция в формировании у них навыков и умений сохранения здоровья, а именно: стала доминировать ориентация на здоровьесбережение, ответственность, самореализацию, сохранение и улучшение здоровья.

В результате, при проведении повторной диагностики после завершения формирующего эксперимента, процент студентов, демонстрирующих творческий уровень сформированности здоровье-ориентированной личностной позиции повысился на 16 %, репродуктивно-

творческий – на 22 %. Наряду с этим снизился процент студентов с низким (адаптивным) уровнем сформированности здоровье-ориентированной личностной позиции на 24%.

Исходя из вышесказанного, мы сделали вывод об успешности проводимой нами работы в области формирования здоровье-ориентированной личностной позиции студентов УралГУФК.

Список литературы

1. Давлетшина Р.М. Психолого-педагогические детерминанты формирования отношения студентов вуза к своему здоровью в образовательном процессе : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Р.М. Давлетшина. – Стерлитамак, 2013. – 261 с.

2. Коваленко А.Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е.В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.

3. Маджуга А.Г. Здоровьесозидающая направленность образовательного процесса в современной школе : монография. / А.Г. Маджуга. – Стерлитамак: Стерлитамакский филиал БашГУ, 2016. – 337 с.

4. Маджуга А.Г. Комплексная диагностика уровня сформированности здоровьесозидающей личностной позиции учащихся общеобразовательных школ / А.Г. Маджуга, Р.М. Давлетшина // Здоровье и образование в XXI веке. – Москва : РУДН, 2012. – №4. – С. 392–395.

5. Мосеева Л.И. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни учащихся колледжа УралГУФК в процессе преподавания безопасности жизнедеятельности / Л.И. Мосеева, А.А. Лобашова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта «Спорт для всех» и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ.Часть II. – Тюмень, 2016. – С. 242 – 245.

6. Мосеева Л.И. Формирование потребности в здоровом образе жизни у студентов УралГУФК средствами здоровьесозидающих технологий / Л.И. Мосеева, А.А. Лобашова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : Матер. XXVIII регион. Науч.-метод. Конф. 17 мая 2019. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 139 – 140.

6. Третьякова Н.В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здравотворческой деятельности : монография / Н.В. Третьякова; под науч. ред. В.А. Федорова. – Екатеринбург : РГППУ, 2014. – 159 с.

Николаев А.Ю., Логинов С.И.
Россия, г. Сургут
Сургутский государственный университет
logsi@list.ru

МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ ЮГОРСКОГО СЕВЕРА

Аннотация. Представлены результаты методики оптимизации физической активности (ФА), состоящей в повышении продолжительности физически активного поведения и снижении физически малоподвижного поведения (МПП) на примере выборки пожилых лиц Сургута. При участии 425 человек (228 женщин в возрасте 62,8±5,4 лет и 197 мужчин в возрасте 61,4±6,2 лет) с помощью опросника IPAQ-RU установлено, что доля низко активных пожилых лиц составляет 41% (мужчин 36%, женщин 48%). Они тратят на досуговую физическую активность 63 (51; 75 0,95 ДИ) в неделю, что меньше рекомендаций ВОЗ. Умеренно активных пожилых женщин меньше, чем мужчин (29% против 55%). Проведенное корректирующее вмешательство для повышения низкой ФА с участием двух фокус-групп пожилых женщин: экспериментальной (ЭГ, n=20) (скандинавская ходьба, 3 раза в неделю по 50 минут) и группы сравнения (ГС, n=19) (простая ходьба, план тот же) показало, что ФА в ЭГ увеличилась до 140-150 минут в неделю, а МПП уменьшилось в среднем с 6 часов до 3,8 часов в день, что меньше, чем в странах Евросоюза (5 час/день).

Ключевые слова: физическая активность, малоподвижное поведение, IPAQ, пожилые женщины, Югорский Север.

Nikolayev A.Yu., Loginov S.I.
Russia, Surgut
Surgut State University

METHODOLOGY FOR OPTIMIZING PHYSICAL ACTIVITY AMONG OLDER WOMEN IN THE UGRA NORTH

Abstract. The results of the methodology for optimizing physical activity (PA), which consists in increasing the duration of physically active behavior and reducing physically inactive behavior (PIB) in elderly people of Surgut, are presented. With the participation of 425 people (228 women aged 62.8 ± 5.4 years and 197 men aged 61.4 ± 6.2 years) using the IPAQ-RU questionnaire, it was found that the proportion of low-active elderly people is 41% (men 36%, women 48%). They spend 63 (51; 75 0.95 CI) per week on leisure activities, which is less than WHO recommendations. Moderately active older women are fewer than men (29% versus 55%). Corrective intervention performed to increase low FA with the participation of two focus groups of elderly women: experimental (EG, n = 20) (Nordic walking, 3 times a week for 50 minutes) and comparison group (GS, n = 19) (simple walking, same plan) showed that the FA in the EG increased to 140-150 minutes per week, and the MPP decreased on average from 6 hours to 3.8 hours per day, which is less than in the EU countries (5 hours / day).

Key words: physical activity, sedentary behavior, IPAQ, elderly women, Yugra North.

Физическую активность принято считать одним из наиболее природо-сообразных способов поддержания и коррекции состояния физического здоровья человека повсеместно и, в том числе, в гипокомфортных условиях ХМАО-Югры [1]. Эти условия обусловлены комплексом климатогеографических, экологи-ческих, социокультурных и экономических факторов, объединенных общим понятием – Югорский Север. Известно, что в условиях Югорского Севера возможности проявления физической активности ограничены, а её недостаток может вызывать неблагоприятные изменения многих физиологических функций, снижение резервных возможностей и уровня физической подготовленности, что в свою очередь, существенно ухудшает качество жизни населения региона и, в особенности, качество жизни пожилых людей [1, 2].

На фоне недостаточной физической активности в последнее время прогрессирующее развитие получила проблема физической бездеятельности, которую прежде рассматривали как часть континуума физической активности, а теперь она превратилась в самостоятельную научно-практическую проблему. Возникла ситуация, когда физически низкоактивное поведение дополняется высоким уровнем малоподвижных (сидячих) видов трудовой деятельности и развлечений больших групп людей (работа и игра за компьютером, общение в социальных сетях, просмотр ТВ, длительные поездки на транспорте). В этой связи разработка специальных педагогических технологий, программ и методик снижения негативного влияния подобных комбинаций является актуальной и высокоприоритетной задачей [3]. В этом плане оптимизация понимается нами как создание условий, способствующих эффективному использованию средств и методов оздоровительной физической культуры для повышения физической активности и снижения времени малоподвижного (сидячего) поведения определенных групп населения, таких как лица пожилого возраста. Именно среди пожилого населения получила широкое признание скандинавская (северная, финская) ходьба, которая благодаря относительной простоте, доступности и эффективности может стать удобным средством для оптимизации физической активности пожилых взрослых на Севере. Между тем серьезных научных исследований по влиянию регулярных занятий скандинавской ходьбой (СХ) на организм пожилых женщин в условиях Югорского Севера недостаточно.

Методика оптимизации предусматривала первоначальный опрос случайной выборочной совокупности пожилых лиц для установления уровня физической активности. С помощью русской версии международного опросника физической активности IPAQ-RU было опрошено 425 человек, в том числе 228 женщин в возрасте 62,8±5,4 лет и 197 мужчин в возрасте 61,4±6,2 лет. Опросник измеряет время, потраченное на физическую активность на работе,

дома, на езду на транспорте, на досуге и на ходьбу. Отдельно измеряет время потраченное на деятельность сидя.

В результате установлено, что доля низко активных пожилых лиц составляет 41% (мужчин 36%, женщин 48%). Они тратят на досуговую физическую активность 63 (51; 75 0,95 ДИ) в неделю, не соответствуют рекомендациям ВОЗ и является низко активными. В тоже время умеренно активных пожилых женщин меньше, чем мужчин (29% против 55%). Высокоинтенсивную ФА имеют больше женщины, чем мужчины (рис. 1).

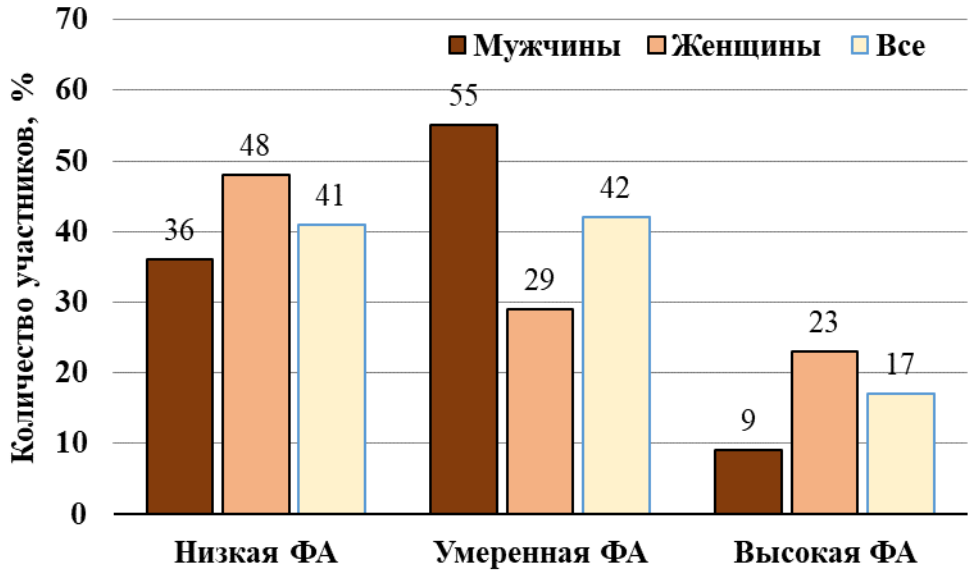


Рис. 1. Уровни физической активности пожилых (n=425)

Вторая часть методики включала корректирующее вмешательство для повышения выявленной низкой физической активности. Для этого были организованы две фокус-группы пожилых женщин: экспериментальная группа (n=20), в которой участницы занимались скандинавской ходьбой 3 раза в неделю по 50 минут и группа сравнения (n=19), в которой участницы практиковали обычную ходьбу по такому же плану. Из каждой группы по 2 человека отсеялись. В итоговую обработку вошли 18 и 17 участниц, соответственно).

Занятия проводили в продолжение 24 недель на открытом воздухе, а в «актированные дни» из-за низкой температуры воздуха – в помещении центра территориального общественного управления. Там же проводили лекции и семинары по физической активности и СХ, самоконтролю состояния организма. При разработке методики занятий скандинавской ходьбой использовали опыт ранних исследований А. Полетаевой – основателя первой в России профессиональной "Школы скандинавской ходьбы" [4], методические рекомендации по северной ходьбе как вида физической активности для лиц пожилого возраста, разработанные сотрудниками Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии [5]. Обучение технике СХ проводили с учетом опыта S. Nottingham, A. Jurasin, 2010, M. Kantaneva, 2007 [11, 10].

Целевой установкой оздоровительных занятий являлся вполне достижимый и понятный для большинства участниц результат – набрать за неделю 150 минут умеренно интенсивной физической активности преимущественно в виде скандинавской ходьбы или простой, обычной ходьбы. Это составляет три тренировки в неделю по 50 минут на пульсе 90-105 ударов в минуту.

Физическую подготовленность оценивали с помощью фитнесс-теста для пожилых по 6-ти субтестам: 1) сесть-встать (сила мышц нижних конечностей), 2) сгибание руки с гантелей (сила мышц верхних конечностей), 3) 6-минутная ходьба (аэробная выносливость), 4) (гибкость нижних конечностей, 5) гибкость верхних конечностей, 6) встать и идти (координация).

Экспериментальная проверка эффективности методики показала, что в группе сравнения под влиянием простой ходьбы у пожилых женщин увеличилась сила мышц ног, возросла аэробная выносливость ($p < 0,05$). По остальным показателям физической подготовленности пожилых женщин группы сравнения различий не обнаружено. В ЭГ после занятий СХ воз-

росли показатели почти всех физических качеств, а именно: сила мышц рук и ног, аэробная выносливость и координация. В обеих группах остались без изменения показатели гибкости верхней и нижней части тела, что не удивительно, поскольку гибкость трудно поддаётся тренировке вообще, и в связи с возрастными изменениями связочно-суставного аппарата, в частности. Пожилые женщины, изучаемой нами выборочной совокупности, показали более высокий по сравнению с возрастной нормой уровень силовой и аэробной физической подготовленности, что, возможно, является популяционной особенностью женщин на Югорском Севере.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что в результате занятий скандинавской ходьбой выявилось существенное преимущество пожилых женщин в силе ног и рук, аэробной выносливости и координации по сравнению с их сверстницами, практиковавшими простую оздоровительную ходьбу. В работе решалась задача, суть которой состояла в том, чтобы повысить низкую физическую активность и ограничить, по возможности, малоподвижный образ жизни с помощью занятий скандинавской ходьбой, которая в последнее время становится своеобразной «модой для лиц третьего возраста». При этом важной целевой установкой являлся результат, когда фокусные группы пожилых женщин ТОС-29 и ТОС 32 смогли набрать 150 минут в неделю физической активности на пульсе 95-105 уд/мин в процессе занятий физическими упражнениями, которые они сами себе выбрали по желанию и к собственному удовольствию. Наверное, поэтому в нашем случае и была выбрана скандинавская ходьба. Простая ходьбы некоторым женщинам показалась довольно скучным занятием, но, как и скандинавская ходьба также принесла много пользы.

Физическая активность (ФА) как поведение, связанное со здоровьем – важная, но далеко нерешенная в настоящее время проблема социально обусловленной жизнедеятельности человека на Севере. Специалисты отмечают, что ФА является объективно установленным фактором риска многих неинфекционных заболеваний. В условиях Югорского Севера ФА человека выступает одновременно и как фактор воздействия, и как показатель успешности приспособления человека к суровым условиям окружающей физической и социальной среды. Регулярная оздоровительная ФА помогает лучше приспосабливаться к меняющимся условиям и может повышать качество жизни.

Проблемы физической активности в Югре многообразны, сложны и вытекают из ее определения. Физическая активность – это сумма всех, жизненно необходимых мышечных действий человека за какое-то время, например, за 1 сутки. В настоящее время она катастрофически снижается во всем мире, в России и в Югре у разных категорий населения, в том числе и у пожилых людей.

Нами было достигнуто и закреплено каждой участницей примерно 140-150 минут физической активности умеренной интенсивности в неделю за счет организованных занятий скандинавской ходьбой, удалось повысить физический компонент здоровья за счет физических упражнений общеразвивающего характера, растяжки и дыхательной гимнастики, что подтверждается повторным опросом с помощью IPAQ-RU и данными акселерометрии в течение первой и последней недели проекта в экспериментальной целевой группе и группе сравнения. После окончания проекта почти 40% участниц стали ходить с палками утром или вечером самостоятельно, или в парах с подругами, увеличилось число шагов в день помимо занятий скандинавской ходьбой. В обеих группах удалось преодолеть явление воскресной гипокинезии, отмеченной ранее в работах сургутской школы кинезиологов [3].

Проведенное нами исследование показало, что в исследуемой выборке присутствуют физически низко активные лица, которые наряду с низкой (недостаточной) физической активностью имеют еще и высокую продолжительность сидячей деятельности, т.е. от 6 до 12 часов физического бездействия. Композиция недостаточной умеренной и отсутствие интенсивной ФА, с одной стороны, и высокий уровень бездеятельного поведения, с другой, в условиях Югорского Севера может оказаться негативным фактором снижения адаптации к условиям внешней среды и ухудшения качества жизни. Занятия скандинавской и простой ходьбой в фокус-группах нашего проекта уменьшили продолжительность малоподвижного (сидячего) поведения пожилых женщин с 6-ти с лишним часов в день до 3,8 часов в день, что меньше, чем в странах Евросоюза 5 час/день [6], 9 час/день в Польше [7], 4,5 час/день в Швеции [9] и

соответствуют данным пожилых женщин в Португалии [8]. Опыт реализации методики оптимизации физической активности и малоподвижного поведения в Сургуте может оказаться весьма полезным для ее распространения в других регионах России.

Список литературы

1. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции / С.И. Логинов. – Сургут: СурГУ, 2005. – 342 с.

2. Логинов С.И. Оценка физической активности жителей г. Сургута по данным международного опросника IPAQ / С.И. Логинов, А.Ю. Николаев, А.Ю. Ветошников, С.Г. Сагадеева. – // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 83–85.

3. Логинов С.И. Воскресная физическая бездеятельность в Югре по данным акслерометрического исследования: проблемы оценки и коррекции / С.И. Логинов, А.Ю. Скворцов. – Текст: непосредственный // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – 2018. – С. 393–397.

4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева, Е. Рефалюк-Бузовская. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 82 с.

5. Трофимова С.В. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы: методические рекомендации / С.В. Трофимова, А.В. Трофимов, В.Г. Палагнюк, Е.Ю. Качан. – Санкт-Петербург: 2012. – 49 с.

6. Bennie J.A. The prevalence and correlates of sitting in European adults - a comparison of 32 Eurobarometer-participating countries / J. A. Bennie, J. Y. Chau, H. P. van der Ploeg [et al.] // Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. – 2013. – V. 10. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3847463/ (дата обращения: 20.05.2018).

7. Biernat E. The Regularities in Insufficient Leisure-Time Physical Activity in Poland / E. Biernat, S. Buchholtz // Int. J. Environ. Res. Public Health. – 2016. – V. 13. – № 8. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27509515 (дата обращения: 18.04. 2018).

8. Catela D. Elderly women's life styles and levels of physical activity: a pilot study / D. Catela, C. Gonçalves, P. Santa [et al.] // Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém. – 2017. – V. 5. – № 2. – P. 157–162. – ISBN: 2182-9608.

9. Hurtig-Wennlöf, A. The International Physical Activity Questionnaire modified for the elderly: aspects of validity and feasibility / A. Hurtig-Wennlöf, M. Hagströmer, L. Olsson // Public Health Nutrition. – 2010. – V. 13. – № 11 – P. 1847–1854. – DOI: 10.1017/S1368980010000157.

10. Kantaneva M. Original Nordic Pole Walking / M. Kantaneva. – Tallinn: pad-centre, 2007. – 124 p.

11. Nottingham S. Nordic walking for total fitness / S. Nottingham, A. Jurasin. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. – 216p.

12. Ostendorf D. M. Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Behavior in Successful Weight Loss Maintainers / D. M. Ostendorf, K. Lyden, Z. Pan [et al.] // Obesity (Silver Spring). – 2018. – V. 26. – № 1. – P. 53–60. – DOI: 10.1002/oby.22052.

Работа выполнена в рамках государственного задания Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Разработка и внедрение новых технологических решений оптимизации физической активности и здоровья, установление закономерностей реакции организма на физические нагрузки разной модальности в условиях ХМАО-Югры».

Огуй В.О.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
DoktorNN@yandex.ru

ВИБРОАКУСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВИБРОТЕРАПИИ И ВИБРАЦИОННОГО МАССАЖА: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье рассмотрены аспекты эффективности и применения виброакустического массажа посредством тибетских поющих чаш. Целью исследования явилась оценка эффективности применения методики «Способ вибрационно-акустического массажа «по-

ющими чашами по В.О. Огуй» для снижения тревожных симптомов. Виброакустический массаж «поющими чашами» дифференцированно воздействует на отдельные части тела, центральную и периферическую нервную систему, на ткани и системы органов. Проводился ряд сеансов по протоколу, заявленному в патенте №2687006 «Способ вибрационно-акустического массажа». Испытуемыми стали 30 женщин и 3 мужчины, возраст которых составил 20-55 лет. Продолжительность каждого сеанса вибромассажа составила 30 мин. Оценка была произведена на базе следующих методик: шкала самооценки тревоги Цунга; тест Спилбергера (реактивная и личностная тревожность) до, и сразу после окончания сеанса, а также через 1 день после реализации процедуры, для достижения цели исследования подвергались оценкам в рамках описанных шкалы и теста. После проведения сеанса вибромассажа у испытуемых достоверно уменьшался уровень тревожности, как в рамках шкалы Цунга, так и в рамках и результатов теста личностной тревожности Спилбергера. На следующем этапе исследований будет изучено влияние курсового применения методики на психофизиологические показатели. Данный способ вибромассажа может быть рекомендован для быстрой нелекарственной коррекции и краткосрочной профилактики тревожной и инсомнической симптоматики.

Ключевые слова: музыкотерапия, виброакустический массаж, тибетские поющие чащи, вибрация, резонанс, коррекция.

Ogui V.O.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

VIBROACOUSTIC MASSAGE BY TIBETAN SINGING BOWLS AS A MODERN DIRECTION VIBROTHERAPY AND VIBRATION MASSAGE: FUTURE DIRECTIONS DEVELOPMENT OF IT

Abstract. The article discusses aspects of the effectiveness and application of vibro-acoustic massage through Tibetan singing bowls. The aim of the study was to evaluate the effectiveness of the application of the method “Method of vibration-acoustic massage" with singing bowls according to V.O. Ogui ”to reduce anxiety symptoms. Vibroacoustic massage with “singing bowls” differentially affects individual parts of the body, the central and peripheral nervous system, tissues and organ systems. A number of sessions were conducted according to the protocol claimed in patent No. 2687006 "Method of vibration-acoustic massage." The subjects were 30 women and 3 men, whose age was 20-55 years. The duration of each vibration massage session was 30 minutes. The assessment was made on the basis of the following methods: Tsung anxiety self-assessment scale; Spielberger test (reactive and personal anxiety) before, and immediately after the end of the session, as well as 1 day after the implementation of the procedure, in order to achieve the goal, the studies were evaluated within the framework of the described scale and test. After a vibromassage session, the subjects significantly decreased the level of anxiety, both within the Tsung scale and within the framework of the results of Spilberger’s personal anxiety test. At the next stage of research, the effect of the course application of the technique on psychophysiological indicators will be studied. This method of vibration massage can be recommended for quick non-drug correction and short-term prevention of anxiety and insomnia symptoms.

Key words: music therapy, vibroacoustic massage, Tibetan singing thickets, vibration, resonance, correction.

В настоящее временя изучение аспектов, связанных с лечебными свойствами виброакустики, особенно актуально потому, что исследования в области здоровьесберегающих технологий необходимы развивающемуся мировому сообществу. Данное сообщество становится более просвещенным и активным, как духовно, так и физически. Люди обращают внимание на коррекцию факторов риска развития болезней, профилактику осложнений при распространенных соматических заболеваниях. Всё это, бесспорно, представляет собой весомый базис научных исследований в области восстановительной медицины [8].

Как указывает К.А. Агафонова, виброакустические методы коррекции, музыкотерапия и прочие крайне востребованы в работе медиков, психотерапевтов, психологов, учителей и другие специалистов различных областей [1]. Если углубиться в суть виброакустики, актуально говорить о связи целебных свойств вибротерапии и вибрационного массажа с зарождением всего живого. Интересно, что в некоторые современных трудах можно встреть мнение о том, что свет, вибрации, звук и время – всё это взаимосвязано в физическом мире [3].

Рассмотрим более подробно аспекты восстановительной медицины сквозь призму виброакустики. В свете такого обсуждения актуально введение такого понятия как «резонанс», когда объект, взаимосвязанный с другим подобным объектом, вовлекает его в вибрационное движение. Это своего рода частотно-избирательный отклик колебательной системы. Так, ряд звуковых колебаний, выполняющихся в рамках волны, могут рассматриваться в виде вынуждающей силы, которая периодами меняется в рамках колебательных систем и становится стимулом для рождения резонанса в рамках данных систем, вызывая в этих системах явление резонанса, т.е. заставляя тем самым их звучать.

Например, Я.З. Гринберг указывает на то, что в рамках резонанса идёт эффективная передача энергии в её максимальном эквиваленте, от источника колебаний к телу. Учитывая этот факт, данное явление вполне можно считать фактором повышенной чувствительности организма к вибрациям и акустическим полям, частота которых соответствует резонансам тела, его органов или отдельных клеток [2].

Во время реализации резонанса весьма слабый в рамках своей силы сигнал может стать полноценным стимулом для высокого по интенсивности возмущения в организме. Крайне важно иметь способность оберегать организм от негативных влияний, которые обусловлены высокой интенсивностью техногенных физических полей, потому что их частота попадает в резонанс с собственными колебаниями органов тела. Такая же причина лежит в основе подбора частоты дозируемой вибрации, которая применяется для лечения. Здесь также крайне важно осуществлять процесс, учитывая явления резонанса в органах и тканях организма человека.

По мнению В. Радченко и А.И. Дьяченко в рамках использования возбуждения резонансных колебаний органов, а также отдельных клеток или внутриклеточных структур с целями диагностики, или лечения важно учитывать ряд особенностей. Во-первых, необходимым аспектом является умение динамично выявить частоту собственных колебаний, способную интенсивно изменяться. Во-вторых, важно умение выявить зависимость собственных колебаний в рамках изменений упругости, вязкости, плотности и пр. [4, 5].

Периодические колебательные движения, которые у людей вызывают своеобразные ощущение сотрясения, как правило, называются вибрациями. Вибрационная чувствительность считается одной из самых древних видов чувствительности. Утверждают, что на базисе данного явления основано происхождение слуховых и тактильных ощущений.

Одной из форм вибрации является прием вибрации в массаже. В рамках множества исследований подтверждается, что вибрационный массаж может эффективно способствовать: во-первых – нормализации корково-подкорковых отношений, во-вторых – стабилизации функционального состояния эндокринной системы, в-третьих – повышению лабильности нервных центров и пр. Кроме того, вибрационные ванны могут оказывать влияние на течение процессов в рамках эндокринной системы, на нормализацию ряда функций щитовидной железы, на снижение холестерина в крови и т.п. [14]. Также вибрационный массаж стимулирует нормализацию функций яичников у женщин. Как показывают исследования, были случаи восстановления менструально-овариального цикла у женщин среднего возраста с аменореей посредством вибрационного самомассажа, а также при уже наступившей менопаузе. Эндокринная стимуляция сохранялась в течение многих месяцев.

В механизме такого влияния со стороны вибрационного массажа на систему работы некоторых женских органов и процессов имеют значение [10]:

1. улучшение кровоснабжения в малом тазу,
2. улучшение обмена веществ и трофики;
3. определенное действие через центральную нервную систему на придаток мозга и усиление, в связи с этим продукции гонадотропных гормонов.

В Российской Федерации, среди множества практик особую популярность набирает способ вибрационно-аккустического массажа (ВАМПЧ) поющими чашами, широко представленный в теоретической, научной, исследовательской и практической деятельности. Этот способ массажа подробно описан в патенте на изобретение «Способ вибрационно-акустического массажа» – Патент 2687006 № 2018121741 [9].

Суть этого изобретения в следующем. Так называемая «поющая чаша», как правило, изготавливается из металла сплава «колокольной бронзы». Форма чащи – сосуд внутренним диаметром 250 мм, высотой стенок 110 мм и внешним диаметром дна 130 мм.

Если рассматривать саму практику, то можно выделить ряд аспектов.

1. Размещение «поющей чаши». «Поющая чаша» размещается непосредственно на теле человека, который подвергается процедуре, кроме того, осуществляется контакт с обнаженным телом человека. Также контакт возможен через ткань.

2. Позиция «поющей чаши» и «колотушки» в руках мастера. Мастер удерживает «поющую чашу» одной рукой, а во второй руке располагается инструмент под названием «колотушка». Колотушка – предмет, состав рукояти которого – дерево. Длина рукояти колотушки 260 мм, диаметр 18 мм. Ударная часть колотушки состоит из каучука и имеет форму цилиндра, диаметр которого составляет 55 мм, высота -35 мм.

3. Выполнение извлечения вибрации из «поющей чаши». Для того, чтобы извлечь вибрацию из «поющей чаши», мастеру необходимо произвести удар каучуковой частью колотушки (ударная часть) о верхний край чаши. Серия должна состоять из 9 ударов, имеющих ритм, который равен паузам по 1 секунде между каждым из 9 ударов.

4. Движение «поющей чаши». После того, как окончилась вибрация после удара, «поющую чашу» необходимо переместить в следующее положение, которое определяется посредством направления массажных движений. Воздействие может быть произведено как на все тело массируемого, так и локально.

5. Действия пациента (дыхательные физические упражнения). В рамках проведения практики, человек-пациент в одно время выполняет дыхательные физические упражнения с серией из последовательных ритмических вдохов, задержки дыхания и выдохов по 3-15 секунд, выполняя не менее 3 серий.

6. Дополнительные данные методики. Перед сеансом, либо в течение сеанса «поющую чашу» или какие-либо её части могут согревать для комфортного применения в рамках тела массируемого. Сами сеансы проводят не более 1 раза в день [9].

Звук поющих чаш во время массажа снимает напряжение, высвобождает творческую энергию, приводит к гармонизации внутренние процессы организма, повышая его физические резервы.

Известно большое количество исследований, посвящённых анализу эффективности вибрационно-акустического воздействия поющими чашами, однако нет ни одного, которое бы было выполнено по всем правилам «доказательной медицины». Здесь можно выделить труды E.A. Campbell, J. Hynynen, , E. Ala-Ruona [12], D. Lindner [15], Bulsara, Seaman, Steuxner [11], K. J. Cho [13], S. Parker [16] и пр.

В России В. Огуй с коллегами организовал и провел исследования воздействия виброакустичсекого массажа поющими чашами [ВАМПЧ] в области коррекции тревожности [6].

Целью исследования явилась оценка эффективности применения методики «Способ вибрационно-акустического массажа «поющими чашами по В.О. Огуй» для снижения тревожных симптомов.

В январе-марте 2018 г. проводился ряд сеансов по протоколу, заявленному в патенте. Испытуемыми стали 30 женщин и 3 мужчины, возраст которых составил 20-55 лет. Продолжительность каждого сеанса вибромассажа составила 30 мин. Оценка была произведена на базе следующих методик:

1. Шкала самооценки тревоги Цунга;
2. Тест Спилбергера (реактивная и личностная тревожность).

Так, у всех испытуемых до, и сразу после окончания сеанса, а также через 1 день после реализации процедуры проведена оценка в рамках описанных шкалы и теста.

После проведения сеанса вибромассажа у испытуемых достоверно уменьшался уровень

тревожности, как в рамках шкалы Цунга, так и в рамках и результатов теста личностной тревожности Спилбергера ($p < 0,05$).

Вместе с тем, когда истекал 1 день после сеанса, достоверных различий по выбранным методикам (шкала Цунга, тест личностной тревожности Спилбергера) с эффективностью данного вибромассажа, сразу после проведения сеанса отмечено не было ($p > 0,05$). При этом в рамках исследования было выявлено, что имеется достоверная разница между динамикой реактивной и личностной тревожности ($p < 0,05$) испытуемых. Это подтверждается данными, представленными в таблице.

Таблица – Эффективность виброакустического тибетского массажа по тесту Спилбергера

Оценочные шкалы теста Спилбергера	До сеанса, баллы	После сеанса, баллы	Через 1 день после сеанса, баллы
Реактивная тревожность	39,8±3,6	26,3±3,7*	30,7±3,9*
Личностная тревожность	44,5±3,7	41,4±3,8	43,6±3,8

Примечание: * – достоверное отличие от начального уровня ($p<0,05$)

Выявленная разница по этим двум методикам вызвана, по нашему мнению, недостаточностью однократного воздействия на глубинные психологические и вегетативные феномены личностной тревожности у испытуемых.

Мы считаем, что данный способ вибромассажа может быть рекомендован для быстрой нелекарственной коррекции и краткосрочной профилактики тревожной и инсомнической симптоматики; а также для преподавания массажистам широкого профиля.

Важность таких исследований заключается в том, что согласно эпидемиологическим данным тревожные расстройства сегодня представляют собой одну из самых распространенных групп психических расстройств в мире. Общество в значительной степени подвержено применению различных психотропных, ноотропных и прочих препаратов. Сама по себе тревожность оказывает интенсивное влияние на ряд иных заболеваний, а также становится фактором их развития. Национальные исследования в различных странах показывают, что психические расстройства крайне широко распространены и являются значимой причиной инвалидности. Однако, сегодня отмечается значимое количество прецедентов, в рамках которых не имеется специализированной медицинской помощи, даже при достаточно серьезных расстройствах. Российская Федерация, в частности, может относиться к одной из таких стран.

Так, виброакустическая терапия, как метод восстановительной медицины, являясь новым нелекарственным направлением, использующим звук слышимого диапазона как источник механических вибраций, может стать эффективным контактным и бесконтактным способом, оказывающим комплексное действие на ряд важнейших систем человеческого организма: сердечно-сосудистая, лимфатическая, вегетативная. Также данный способ может оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Виброакустический массаж «поющими чашами» дифференцированно воздействует на отдельные части тела, центральную и периферическую нервную систему, на ткани и системы органов.

В рамках анализа проведённых исследований актуально выделить ряд перспективных направлений в области применения данной технологии.

1. Применение виброакустического массажа в санаторно-курортных комплексах. В настоящее время в Российской Федерации переход от системы, ориентированной на лечение заболевания, к системе охраны здоровья граждан крайне активен, поэтому внедрение применения метода ВАМПЧ в детских лагерях, в санаториях для взрослых и пр. крайне актуально. Делать это на базе именно таких центров крайне удобно, так как имеется созданная инфраструктура медицинского и исследовательского характера, а также целевая группа, в рамках которой легко проводить дальнейшие наукоёмкие исследования в области применения ВАМПЧ. Возможно выявить перспективные направления сочетания ВАМПЧ и каких-либо спелео процедур, ВАМПЧ и релаксации, ВАМПЧ и водных процедур и пр. В рамках этого перспективы дальнейших исследований могут значительно расшириться.

2. Внедрение обучающих технологий ВАМПЧ. Для того, чтобы расширить сферу и географию применения ВАМПЧ, необходимо организовать качественное обучение специалистов в данной сфере. В связи с этим требуется разработка и публикация учебных и методических

материалов, а также применение дистанционных и информационных методов и способов обучения: онлайн семинары, видеоконференции, курсы повышения квалификации и пр.

Для того что бы расширить аудиторию обучаемых, популяризовать метод и привлечь заинтересованную аудиторию, можно рекомендовать дальнейшую разработку и исследования данного способа массажа в формате самомассажа для лиц разных возрастных категорий. На наш взгляд, очень перспективным может стать разработка особенностей применения ВАМПЧ в физической культуре и спорте.

3. Дальнейшее проведение исследований в области эффективности метода ВАМПЧ. Явления механического резонанса, как утверждается, являются редко использующимися в практической медицине, потому что до сих пор изучены недостаточно. Так, сложно определить, какая частота резонанса имеется в рамках того или иного органа человеческого организма, сложно определить биологическую структуру в тот или иной момент времени. Кроме того, достаточно мало исследований имеется в рамках анализа зависимости резонансной частоты от вязко-упругих характеристик, от деформации и от функционального состояния органов и тканей.

Это выражается в том, что процесс определения изменений состояния тех или иных органов, тканей и организма человека крайне сложен, особенно это усложняется при воздействии механических колебаний на частоте резонанса. Всё это связано, по большей степени, с тем, что методы изучения и анализа резонансных колебаний в организме человека сегодня крайне неразвиты, и не исследованы. Именно поэтому исследования метода ВАМПЧ, как в перспективе удачного метода применения биорезонансных и биосинхронизированных физиотерапевтических и арт-терапевтических методов, которые основаны на согласовании воздействия физического фактора с вибрациями физиологических процессов в организме крайне важны.

В настоящее время существует очень много вопросов и противоречивой информации относительно исторического и культурного феномена «Поющие чаши» и практик взаимодействия с ними [7]. Вместе с тем, учитывая ряд положительных исследований в данной области, а также популярность данного метода среди общества сегодня, важно продолжать активные исследования в данной сфере.

Список литературы

1. Агафонова К.А. Музыкотерапия и психосоциальная работа: вопросы соотношения / К.А. Агафонова // Вестник Науки и Творчества. – 2018. – № 5 (29). – С. 16-20.

2. Гринберг Я.З. О механизме преобразования вибраций в организме / Я.З. Гринберг // Инженерный вестник Дона. – 2014. – Т. 32. – № 4-2.

3. Даровских С.Н. Актуальные проблемы современной гелиобиологии и разработка новых физиотерапевтических устройств оптимизации состояния организма / С.Н. Даровских, Е.В. Быков, Е.В. Водяницкий, М.Е. Пугачева // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Матер. Междунар. науч. конгресса (13-14 ноября 2015г., г. Челябинск). – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2015. – С. 151-153.

4. Дьяченко А.И. Биомеханика вибраций в грудной клетке человека / А.И. Дьяченко // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2016. – С. 31.

5. Радченко В. Микровибрационная энергетика и качество жизни / В. Радченко // Врач. – 2014. – № 7. – С. 35-39.

6. Огуй В.О. Исследование эффективности виброакустического тибетского массажа для снижения уровня тревожности / В.О. Огуй, А.А. Тарасенко, Е.Н. Свирщ // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2019. – №06. – С. 82-90.

7. Огуй В.О. Методика тибетского виброакустического массажа поющими чашами в традиции Tsering Ngodrub / Виктор Олегович Огуй. — [б. м.] : Издательские решения, 2019. – 56 с.

8. Оленская Т.Л. История и современные тенденции музыкотерапии / Т.Л. Оденская // Здоровье для всех. – № 2. – С. 15-21.

9. Способ вибрационно-акустического массажа: Патент 2687006 РФ. МПК A61H23/00 В.О. Огуй ; № 2018121741 ; заявл. 14.06.18 ; опубл. 06.05.19 Бюллетень № 13. – 29 с.

10. Barrass S. Diagnosing blood pressure with Acoustic Sonification singing bowls // International Journal of Human-Computer Studies. 2016. I. 85. P. 68-71.

11. Bulsara C., Seaman K., & Steuxner S. Using sound therapy to ease agitation amongst persons with dementia: A pilot study // Australian Nursing and Midwifery Journal. 2016. № 23(7). P. 38.

12. Campbell E. A., Hynynen J., & Ala-Ruona E. Vibroacoustic treatment for chronic pain and mood disorders in a specialized healthcare setting // Music and Medicine. 2017. I. 9. № 3. P. 187-197.
13. Cho K.J. Subjective nature: Designing situations for nature and human to be emotionally intertwined. 2017. P. 3-20.
14. Goldsby T.L. et al. Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: An Observational Study // Journal of evidence-based complementary & alternative medicine. 2017. I. 22. № 3. P. 401-406.
15. Lindner D. The sound of Love--Neuroplasticity, singing bowls and deep relaxation for the health of future generations // Revue medicale suisse. 2015. 11(459). 317-318.
16. Parker S. Picking Up Good Vibrations: Health and Wellness Perspectives and Motivations in the Practice of Sound Bathing // Doctoral dissertation, Northwestern University. 2018.

Озерова Т. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
ozerowa-98@mail.ru

ПРИВЛЕЧЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматриваются направления привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом. Проводится анализ статистических данных, способствующих представлению общей ситуации по конкретным направлениям привлечения населения к физической культуре и спорту. Рассматривается государственная политика по развитию физической культуры и спорта. Делается вывод о том, что необходимо развивать государственную политику в области физической культуры и спорта, а также направления вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом.
Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, привлечение.

Ozerova T.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ATTRACTING POPULATION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract The article discusses the directions of attracting citizens to physical education and sports. The analysis of statistical data, contributing to the presentation of the general situation in specific areas of attracting the population to physical education and sports. The state policy for the development of physical education and sports is considered. It is concluded that it is necessary to develop state policy in the field of physical education and sports, as well as directions for involving the population in physical education and sports.
Key words: physical culture, sport, health, healthy lifestyle, attraction.

В современном обществе не маловажную роль играет поддержание здоровья на должном уровне, поэтому население стремится к здоровому образу жизни. Академик РАМН, профессор В.П. Казначеев дал следующее определение понятия «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни» [1]. Физическая культура является одним из критериев здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни можно понимать такую концепцию жизнедеятельности человека, которая направлена на сохранение и улучшение здоровья при помощи физической подготовки, правильного питания и отказа от вредных привычек. Для повышения человеческого потенциала, здоровья населения и его трудоспособности, Российская Федерация вкла-

дывает много усилий в развитие, как массового любительского спорта, так и профессионального.

В данной статье хотелось бы уделить особое внимание развитию массового спорта и физической культуры, а также привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом. Под физической культурой следует понимать «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [4]. В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и конкретно каждым человеком.

Если раньше занятия физическими упражнениями были уделом спортсменов и физкультурников, то в настоящее время они становятся все более необходимой составляющей здорового образа жизни каждого человека. Одной из основных задач общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятельности. Важным мотивом данного стремления является повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, сохранение здоровья, устранение проявление хронических болезней.

Помимо физической культуры, есть такое понятие, как «спорт». Спорт является одним из компонентов физической культуры и представляет собой «сферу социально-культурной деятельности как совокупности видов спорта, сложившейся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним»[4].

На государственном уровне реализовывается программа развития физической культуры и спорта. По данным за 2018 год доля населения Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения Российской Федерации в возрасте от 3 до 79 лет составила 39,8%, что превысило плановый показатель на 2,2% и фактический показатель за 2017 год на 3% (рисунок 1).

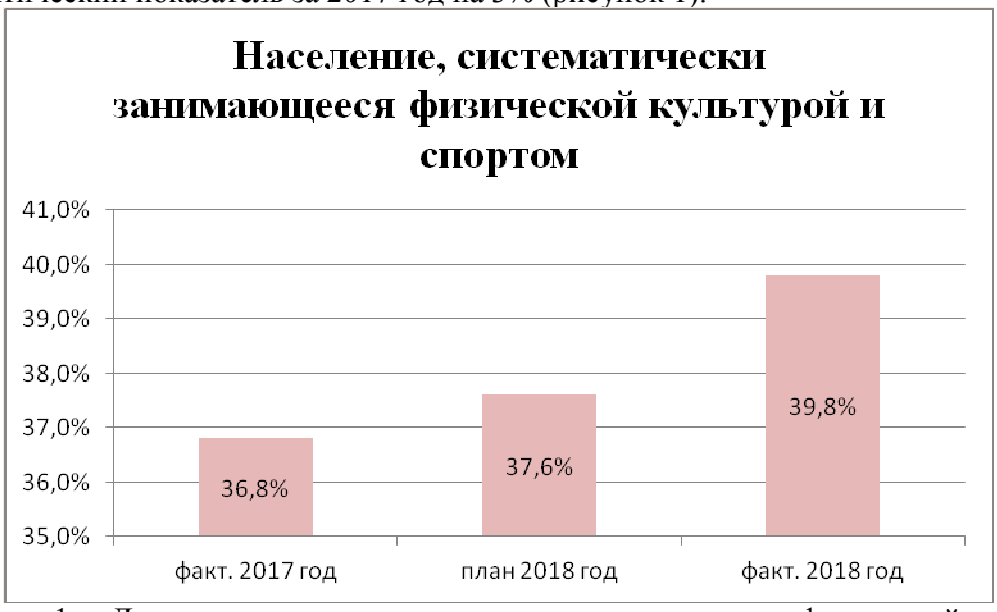


Рисунок 1 – Доля населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом

Проанализировав данные по Челябинской области, выяснилось, что доля населения, занимающегося физической культурой и спортом, составляет 38,2%, то есть доля увеличилась на 3% по сравнению с 2017 годом. Можно сделать вывод о том, что реализация государственной программы, посредством проведения определенных мероприятий, способствует привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Существует достаточно много путей привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом. Основными направлениями являются строительство новых спортивных сооружений и проведение мероприятий, способствующих привлечению и мотивации населения к активным занятиям физической культурой. Опираясь на статистические данные за 2018 год, можно сказать, что уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта, вырос до 54,2 % в 2018 году. То есть, за год уровень обеспеченности спортивными сооружениями вырос на 4,2% (исходя из данных за 2017 год). В Челябинской области уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта, составил 50,2%, что говорит о возрастании на 2% по сравнению с 2017 годом [2]. То есть, с каждым годом увеличивается количество спортивных объектов для занятий населения физической культурой и спортом.

В 2018 году был проведен на высоком уровне Чемпионат мира по футболу FIFA 2018 в России, в рамках которого было организовано большое количество мероприятий в городах-организаторах, что способствовало созданию у населения атмосферы футбольного праздника. Посмотрев матчи высокого уровня и побывав на стадионах международного класса, большое количество населения заинтересовались данным видом спорта. Например, после проведения Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в Ростовской области выросло число граждан, занимающихся футболом: в 2017 году – более 113 тысяч человек, в 2018 году – более 125 тысяч человек [3]. Несомненно, в каждом регионе произошло существенное увеличение доли граждан, заинтересовавшихся таким видом спорта как футбол.

Таким образом, с целью привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом государство осуществляет политику по развитию физической культуры и спорта в стране. Особое внимание уделяется основным направлениям, таким как строительство спортивных сооружений доступных для всех граждан, проведение мероприятий и организация масштабных спортивных соревнований, способствующих популяризации конкретных видов спорта и физической культуры в целом.

Список литературы

1. Кибенко Е.И. Формирование культуры здоровья посредством привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом / Е.И. Кибенко // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2017. – Том 9 №5/2. – С. 196-200.

2. Отчёт о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2018 год / Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/OtchetGP_RFKiS_2018.pdf

3. Региональный информационный холдинг «ДОН-МЕДИА» » [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://don24.ru.

4. Российская Федерация. Закон. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 27.12.2018 N 329-ФЗ [принят 04.12.2007] / КонсультантПлюс надежная правовая поддержка. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/

Орлова П.С.
Россия, г. Казань
Казанский (Приволжский) Федеральный университет
orlova.polina.sergeevna@mail.ru

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в данной статье поднимается проблема формирования государственной политики в сфере физической культуры и спорта среди молодого поколения. Это очень актуальный вопрос, ведь молодые люди - это главный трудовой резерв нашей страны, и их здоровье является залогом благополучия всей нации. Физическая культура – это область социальной деятельности, которая направлена на развитие физических способностей, оздоровление организма, а также формирование личности в целом. К тому же, физическая активность снимает стресс, нервно-

психическое напряжение, что в условиях повышенной учебной занятости очень важно для школьников и студентов. Для повышения эффективности от занятий физической культуры и спорта необходимо правильно выстроить мотивационный фундамент у школьников, чтобы привить жизненную необходимость в физической активности на всю жизнь. У ребят школьного возраста нет сформированной потребности в постоянных систематических занятиях физической культурой, что несомненно отражается в студенчестве. Когда молодой человек, окончивший школу, делает шаг во взрослую жизнь, поступая в высшее учебное заведение, на него обрушивается ряд новых трудностей, с которыми человек не сталкивался ранее. При отсутствии понимания важности физической активности студент отодвигает спорт на второстепенный план. Постепенно снижается уровень персонального здоровья, уровень физической подготовки и развития, а также физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: государственная политика, физическая культура, спорт, школьники, студенты

Orlova P.S.
Russia, Kazan
Kazan Federal University

GOVERNMENT POLICY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR HIGHER AND SECONDARY EDUCATION

Annotation: this article raises the problem of the formation of government policy in the field of physical culture and sports among the young generation. This is a very topical issue, because young people are the main labor reserve of our country, and their health to the well-being of the whole nation. Physical culture is an area of social activity that at developing physical abilities, improving the body, and shaping the personality as a whole. Physical activity relieves stress, mental stress, which in conditions of increased academic employment is very important for children and students. To increase the effectiveness of physical education and sports, it is a motivational foundation for children in order to instill a vital need for physical activity for life. Children do not have a formed need for constant systematic physical education, which undoubtedly in students. When a young man who graduates from school takes a step into adulthood, enrolling in a higher educational institution, a series of new difficulties fall upon him that a person has not encountered before. In the absence of an understanding of the importance of physical activity, the student pushes the sport to a secondary plan. The level of personal health, the level of physical fitness and development, as well as physical and mental performance is gradually decreasing.

Keywords: government policy, physical education, sport, children, students

Государственная политика в области физической культуры и спорта гарантирует создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта, а также предприятий спортивной промышленности. Одной из важнейших задач государственной политики в сфере физической культуры и спорта является поддержание и совершенствование физической подготовки учащихся. Систематизирование контроля организации спортивно-массовой работы, общего физического воспитания и наблюдения за общим состоянием здоровья школьников и студентов позволяют достичь цели в полном объеме [1, 2].

Физическая культура и спорт помогают улучшить здоровье человека, эффективное функционирование рабочей силы, которая в конечном счете способствует развитию государства за счет экономического прогресса страны. Отношение человека к физической активности складывается еще в раннем возрасте и формируется посредством вовлеченности семьи, а также, если ребенок посещает дошкольные учреждения. Малыши на занятиях общей физической подготовкой чаще всего охотно поддерживают активности, что не сказать уже в более старшем возрасте в школьное время. Грамотно выстроенная работа по вовлечению в физиче-

скую активность и спорт людей школьного возраста, может помочь студентам в будущем развить хорошие привычки деятельности, которые они перенесут во взрослую жизнь [3].

Для выявления проблематики формирования государственной политики в сфере физической культуры и спорта среди молодого поколения было проведено исследование. Опрос проводилось на базе высшего учебного заведения города Казани (Казанский (Приволжский) Федеральный университет) в период 2018-2019 гг. Общее количество студентов, участвующих в эксперименте 1115 первокурсников. Респондентам было предложено ответить на вопросы: «Нравилось ли вам посещать уроки физической культуры в школе?», если ответ был отрицательным, то были предложены варианты ответа, которые являлись причиной нежелания бывших школьников посещать уроки физической культуры.

На основании проведённого исследования, были сделаны выводы, что лишь 23% опрошенных нынешних студентов были удовлетворены посещением школьной дисциплины «Физическая культура».



Большая часть студентов – 77% ответили отрицательно, следовательно, будучи школьниками, ребятам не нравилось заниматься физической культурой на регулярной основе. Главной причиной этому является отсутствие осознанного понимания почему нужна обязательная физическая активность в жизни человека – 62% респондентов, не нравился как был выстроен образовательный процесс на уроке «Физическая культура» – 20%, не нравилось качество спортивной инфраструктуры в школе – 18%.



Перед школой стоит очень важная задача: не только дать базовые знания, но и привить культуру спорта, нужно научить его думать о своем здоровье. На сегодняшний день в нашей

стране уделяют внимание физической культуре и спорту. В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования. Преподавание физкультуры в школе включено в общую систему образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к физической культуре и спорту. Тем не менее у детей и лиц молодого школьного возраста отсутствует осознанное понимание важности физической культуры и спорта [4].

Студенчество с позиций валеологии и вовлеченности в занятия физкультурой и спортом представляет особый интерес для исследования. С этой точки зрения очень важно отслеживать состояние здоровья студентов и возможности управления им, в том числе и через механизмы вовлечения в систематические занятия физкультурой и участие в массовых спортивных мероприятиях [5].

Главной целью исследования было выяснение отношения студентов Казанского федерального университета к своему здоровью, степень их вовлеченности в занятия физкультурой и спортом, факторы, определяющие отношение к одноименной учебной дисциплине и перспективы продолжения занятия спортом после окончания образовательной программы. КФУ представляет собой наиболее приближенную к идеалу модель организации работы со студентами в данной сфере, а потому результаты, полученные на его базе, можно использовать в масштабах всего субъекта Федерации.

Список литературы

1. Бауэр В.А. Воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом / В.А. Бауэр. - М. :Альфа-пресс, 2017. – С. 59-71.

2. Быков Е.В. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры / Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец, А.Н. Коваленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 13. – №1. – С. 3-9.

3. Виленский М.Я. Формирование личности в процессе занятия физической активностью / М.Я. Виленский - М.:Инфра, 2015. – С. 201-204.

4. Окуньков Ю.В. Физическая культура как фактор всестороннего развития специалистов / Ю.В. Окуньков. - СПб.: Питер, 2015. – С. 111-117.

5. Пятков В. В. Формирование мотивации и ценностного отношения студента к занятиям физической культурой / В.В. Пятков. - Сургут, 2014. – С. 263-264.

Петрожак О. Л., Стовба И.Р., Столярова Н.В.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский Государственный Университет

БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Рассмотрены базовые методы психофизической саморегуляции: самомониторинг, дыхательная и мышечная релаксация. Раскрыты основные категории представленных методов. Даны краткие характеристики данных методов и видов релаксации. Показаны положительное влияние и возможности произвольного воздействия релаксационных техник на физическое и психическое состояния человека.

Ключевые слова: психофизическая и рефлексивная саморегуляция, самомониторинг, релаксация, аутогенная тренировка (АТ), прогрессирующая мышечная релаксация.

Olga Petrozhak, Stovba, R. I., Stolyarova N.
Russia, Chelyabinsk,
South Ural State University

METHODS OF PSYCHOPHYSICAL SELF-REGULATION

The basic methods of psychophysical self-regulation are considered: self-monitoring, respiratory and muscle relaxation. The main categories of the presented methods are disclosed. Brief

characteristics of these methods and types of relaxation are given. The positive influence and possibilities of the arbitrary effect of relaxation techniques on the physical and mental state of a person are shown.

Keywords: psychophysical and reflective self-regulation, self-monitoring, relaxation, autogenic training (AT), progressive muscle relaxation.

В последние годы вновь пробудился интерес к техникам самопознания и самосовершенствования. Изучаются как достаточно экзотические для европейской культуры (хатха-йога, даосизм или путь дона Хуана в изложении Карлоса Кастанеды), так и более привычные – аутотренинг по Шульцу, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, дыхание по методу А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко и т.п. [1,3,4].

В контексте данной статьи мы представляем базовые, самые распространенные методы психофизиологической саморегуляции: самомониторинг, дыхательная и мышечная релаксация.

Под саморегуляцией мы понимаем совокупность способов достижения спокойствия, воздействия на телесные реакции, которыми можно произвольно изменять физиологические параметры деятельности организма. Такая саморегуляция называется *психофизиологической.* Научившись «успокаивать» свое тело, уменьшая негативные реакции, например, такие как усиленное сердцебиение, напряжение, мы будем чувствовать себя лучше. Дело в том, что мозг постоянно сканирует состояние организма, и если он не фиксирует никакого напряжения, например, не отмечает «неправильного» сердцебиения и пр., то уменьшается количество поводов для эмоционального беспокойства [1,4].

Аутопсихологический механизм тесно связан с **рефлексивной саморегуляцией.** Рефлексия является свойством любой самоорганизующейся системы и означает, что саморазвивающиеся структуры способны получать информацию об окружающей среде и самих себе, соотносить полученные данные между собой и вырабатывать соответствующие реакции. Рефлексивная саморегуляция тесно связана с психофизиологическими механизмами, которые обеспечивают развитие психического и физического здоровья объективации субъективного опыта, самодиагностики, самоконтроля, аутокоррекции, саморегуляции и саморазвития (И.Н. Иванова, 2010). Необходимо принять во внимание, что сущностно всякое управление является самоуправлением, ибо всякое «внешнее» воздействие на человека возможно только через его «внутренние» условия [3,4,5].

В жизни каждого человека присутствуют события, по поводу которых не волноваться невозможно. Но, волнуясь, переживая, тревожась, способны ли мы повлиять каким-нибудь способом на то, что уже свершилось? Помимо этого, есть вещи, на которые мы повлиять и изменить их в лучшую сторону не можем в принципе. Как правило, наши собственные эмоции, оставаясь в нас, в нашем организме, большого влияния на внешний мир не оказывают. А вот организм испытывает множество проблем при излишнем и частом беспокойстве: дрожь, напряжение, раздражение, учащенное сердцебиение. Головокружение, одышка, слабость, усталость, неспособность сосредоточиться, бессонница — вот некоторые дискомфортные стороны наших избыточных треволнений. Если такие состояния появляются довольно часто, то справиться с ними бывает все труднее, а иногда только с помощью психолога или медицинской помощи [4].

Находясь во власти отрицательных эмоций, сложно заставить себя сформировать принципиально иное отношение к проблемной ситуации. В этом случае наиболее эффективным будет произвольное изменение параметров физиологических функций, а также направление мысли в оптимальный (конструктивный), а не в разрушающий вектор[2,4].

В этом достаточно эффективно могут помочь представленные методы саморегуляции.

Самомониторинг – одна из базисных техник, позволяющая эффективно регулировать психоэмоциональное состояние. Самомониторинг практикуется не только высокоуспешными политиками, экономистами и представителями средств массовой информации в ходе публичных выступлений, при проведении переговоров и телевизионных передач и т.п. Он представляет собой обязательный элемент психофизиологической подготовки и используется для

«самоконтроля-саморегуляции» летчиков, сотрудников МЧС и других специалистов экстремальных профессий.

Цель самомониторинга — выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности. Технически он может осуществляться следующим образом: Необходимо мысленно «пройтись» по всему телу, задавая себе вопросы:

— Какова в данный момент моя мимика?

— Как мои мышцы? Не напряжены ли?

— Как я дышу?

При выявлении негативных признаков необходимо заняться их приведением в норму; для этого используются другие техники саморегуляции (например, мышечная, дыхательная релаксация) – регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия. Придавая своему телу уверенную позу, поддерживая спокойную мимику, мы добиваемся появления таких же психологических ощущений, так как психологические и физиологические компоненты взаимосвязаны и могут обусловливать восприятие друг друга [1, 2, 4, 5].

Большинство методик релаксации включают в себя те или иные приемы управления **дыханием**. В течение многих столетий синтоистские священники в Японии, тибетские ламы, китайские мудрецы и индийские последователи йоги искали путь к физическому и духовному совершенству. Они считали, что любая болезнь обязательно имеет психологическую причину и даже тяжело больные люди могут поправить свое здоровье при помощи «вздоха жизни», «взращивания жизни». В Библии древнееврейское слово «дух» имеет также значение «воздух». Несомненным преимуществом дыхательных практик является то, что они, в отличие от других методов, требуют меньших затрат времени и сил, могут практиковаться независимо от состояния здоровья, в том числе пожилыми и хронически больными людьми. Практически любой человек, желающий взять собственную судьбу в свои руки, может освоить подходящую ему дыхательную практику и оздоровить организм, а также раскрыться духовно [3, 6].

Изменение дыхания и учащенное сердцебиение, воспринятые и оцененные человеком как угрожающие жизни, выступают как новые стрессовые факторы. Внимание сконцентрировано на работе организма, а то, что с ним происходит — тревожит, так как выходит за рамки обычного состояния организма. Это приводит к усилению беспокойства. И замыкается «порочный круг»: некое событие вызвало беспокойство, запустило определенные реакции в организме, которые уже сами выступили источниками беспокойства, вызывающие дискомфортное состояние. В таком состоянии трудно спокойно и адекватно решить возникшую проблему.

Применяя дыхательные техники, мы препятствуем возникновению «порочного круга» и достигаем спокойствия, приводя в норму физиологические параметры деятельности организма, в том числе, развивая свои способности саморегулирования психоэмоционального состояния.

В базисных дыхательных техниках широко используют:

– поверхностное и диафрагмальное дыхание;

– дыхание йогов (дыхание по системе йогов позволяет увеличить объем воздуха, проходящего через легкие, успокоить сознание и снять общее напряжение);

– Метод дыхания по К. П. Бутейко,

– Метод дыхания по А.Н. Стрельниковой;

– активирующие техники (служат повышению общего тонуса организма при помощи дыхания) и др.

Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приёмами повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками нервно-мышечной релаксации.

Релаксация – это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем. Подобным навыком одни овладевают легче, другие труднее, однако искусству расслабления может научиться каждый. Методы релаксации — оружие в борьбе против стрессов [1, 5]. Релаксация благотворно сказывается на здоровье, ибо напряжение негативно влияет на иммунную систему, на взаимоотношения с окружающими и даже

на внешний вид, – расслабленное доброжелательное лицо выглядит гораздо привлекательнее, чем напряженное, хмурое, несчастное.

Используя приёмы расслабления, вы как бы переключаетесь на другой уровень функционирования, который характеризуется меньшими энергозатратами на жизнеобеспечение. В результате ваше сердце начинает биться ровнее, нормализуется артериальное давление, дыхание замедляется. Выброс адреналина и других гормонов стресса прекращается, уменьшается потоотделение, и вы начинаете мыслить более четко. Медицинские исследования свидетельствуют о том, что релаксация приводит к значительным изменением на электроэнцефалограмме: волны, отражающие электрическую активность мозга, становятся медленнее и глубже. Мышечное напряжение также резко уменьшается.

В настоящее время применяется большое количество различных типов релаксации, такие как **аутогенная тренировка (АТ)** - метод самостоятельного вызывания у себя особого (аутогенного) состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. Слово «аутогенная» (самородная) указывает, что источником положительных воздействий является сам занимающийся, а слово «тренировка» подчеркивает необходимость регулярных занятий.

Методика Джекобсона. В качестве основной техники релаксации используется метод *прогрессирующей мышечной релаксации*. Джекобсон предложил добиваться расслабления, на первый взгляд, парадоксальным образом: активно, давая мышцам дополнительную нагрузку, вызывая их переутомление и последующее естественное физиологическое расслабление.

Знания психофизиологических механизмов позволяют укрепить и сохранить осознанный и ответственный подход к своему здоровью; позволяют личности, изменяя себя, способствовать изменению самой системы, в которой она совершает разнообразную, в том числе, учебную и профессиональную деятельность.

Список литературы

1. Алёхин А.И., Метелева А.А. Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом в современных условиях // Молодой ученый. – 2019. – №2. – С. 315-317.

2. Быков Е.В. Влияние телесно-ориентированного воздействия на состояние сердечно-сосудистой системы и механизмов её регуляции у студенток / Е.В. Быков, О.Л. Петрожак // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 37 (213). – С. 11-15.

3. Махмудов М.М. Психологическая подготовка спортсменов высшей квалификации перед решающими поединками М.М. Махмудов // Актуальные задачи педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2016 – С. 171-172.

4. Миронова В.М. Исследование возможностей психофизической саморегуляции в физкультурно-оздоровительных занятиях с лицами зрелого возраста / В.М. Миронова // Региональная науч.-метод.конф. магистрантов «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технология». – (г. Челябинск, апрель,2016) – Челябинск: УралГУФК, 2016. – С. 104-109.

5. Петрожак О.Л. Методы психофизической саморегуляции. Методичекое пособие / автор-сост.О.Л. Петрожак. – Челябинск, 2016. – 52 с.

6. Самойлова А.А. Важность саморегуляции для профилактики эмоционального выгорания / А.А. Самойлова // Казань : Изд-во Молодой ученый. – 2017. – №4. – С. 350-351.

Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Козырева Ю.В.
Россия, г.Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры

ВОЗМОЖНОСТИ ФИТОПРОФИЛАКТИКИ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Исследована эффективность фитопрофилактики обострения функциональных нарушений и хронических заболеваний в системе оздоровления младших школьников. Из 34 детей с прогнозом затрудненной адаптации к школе 17 человек составили основную группу, в которой помимо обычных оздоровительных мероприятий проводилась

фитопрофилактика, и 17 человек - контрольную группу (фитопрофилактика не проводилась). Для каждого ребенка индивидуально с учетом имеющейся у него патологии или функциональных нарушений фитотерапевтом были составлены лекарственные сборы. Результаты позволяют сделать заключение об эффективности назначения индивидуальной фитотерапии и фитопрофилактики детям с прогнозом затрудненной адаптации к школе. Таким образом, индивидуально разработанная фитопрофилактика острых заболеваний и обострения хронических заболеваний, проводимая в течение первого учебного года, является эффективным средством облегчения адаптационного процесса у первоклассников, что проявилось снижением этих показателей заболеваемости.

Ключевые слова: фитотерапия, фитопрофилактика, младшие школьники, функциональные нарушения, хронические заболевания.

Petrushkina N.P., Kolomiets O.I., Kozyreva Yu.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

OPPORTUNITIES OF PHYTOPROPHYLAXIS IN THE SYSTEM OF HEALTH FOR YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Annotation. The effectiveness of phytoprophylaxis of exacerbation of functional disorders and chronic diseases in the health system of primary school children has been studied. Of the 34 children with a prognosis of difficult adaptation to school, 17 people made up the main group, in which, in addition to the usual health-improving measures, phytoprophylaxis was carried out, and 17 people comprised the control group (phytoprophylaxis was not carried out). For each child, individually taking into account his pathology or functional impairment by a phytotherapist, drug collections were compiled. The results allow us to draw a conclusion about the effectiveness of prescribing individual herbal medicine and phytoprophylaxis to children with a prognosis of difficult adaptation to school. Thus, the individually developed phytoprophylaxis of acute diseases and exacerbation of chronic diseases, carried out during the first academic year, is an effective means of facilitating the adaptation process in first graders, which was manifested by a decrease in these indicators of morbidity.

Key words: herbal medicine, phytoprophylaxis, primary school children, functional disorders, chronic diseases

Актуальность. Одним из факторов, которые негативно влияют на здоровье детей, является сам процесс обучения в современной школе [12-14]. Согласно данным публикаций последних лет, около 30-45% детей, начинающих обучение в школе, имеют функциональные нарушения и хронические заболевания, а к концу первого года обучения их число возрастает до 50-70% [5-6, 8-9]. Такой рост заболеваемости и учащение функциональных нарушений ко времени окончания первого класса, очевидно, является свидетельством дизадаптации к школе. Последствия затрудненной адаптации различны: ухудшение состояния здоровья, увеличение заболеваемости, снижение работоспособности, низкий уровень усвоения учебного материала. Кроме того, очевидно, что особенности адаптации к обучению имеют значение как для дальнейшего развития ребенка (интеллектуального и физического), так и для становления его в социуме.

Имеется ряд причин нарушения адаптационных процессов: новые микросоциальные условия и исходное состояние здоровья (отклонения в физическом развитии, функциональные нарушения, хронические заболевания). Еще одной из причин дизадаптации является отсутствие ко времени поступления в первый класс так называемой «школьной зрелости», т.е. морфофункциональной и психологической готовности к обучению в школе [15]. Увеличение числа отклонений в физическом развитии, рост заболеваемости свидетельствуют о том, что адаптационные механизмы детей работают в напряженном режиме. Особенно эти нарушения характерны для детей, имеющих невысокий исходный уровень здоровья и физической готовности к обучению в школе. В связи с этим результаты обследования, определяющего уровень

здоровья, и в том числе уровня готовности ребенка к школе, ложатся в основу прогноза течения адаптации ребенка к школе.

Таким образом, целесообразность выявления уже в начале обучения детей, имеющих повышенный риск возникновения дизадаптации, и проведения профилактических мероприятий, облегчающие течение адаптации ребенка к новым микросоциальным условиям, именно среди них - очевидна. В связи с этим организация и разработка оздоровительно-профилактических мероприятий в группах детей с повышенным риском развития дизадаптационных нарушений является важной и актуальной проблемой [7, 9-11].

В последнее время фитотерапия и, особенно, фитопрофилактика находят широкое распространение в различных программах оздоровления, в разработке которых мы участвуем [2-4]. Она относится к методам нетрадиционной медицины, позволяющим уменьшить частоту обострений хронических болезней и снизить общий процент детей с различными заболеваниями.

Цель исследования состояла в оценке эффективности фитопрофилактики дизадаптационных нарушений по показателям заболеваемости, зарегистрированной в течение учебного года.

Материал и методы исследования. Исследование выполнено на базе общеобразовательной школы. Первоначально на основе комплексной оценки готовности к обучению в школе были выявлены 34 первоклассника с высоким риском развития дизадаптационных нарушений [15]. Для оценки «школьной зрелости» определяли уровень биологического созревания – соответствие биологического возраста паспортному (зубная формула, смена молочных зубов, антропометрические показатели), психомоторных функций (тест Керна-Иерасека) и уровень здоровья (острая и хроническая заболеваемость, функциональные нарушения, группы здоровья).

Далее были сформированы 2 группы детей с высоким риском развития дизадаптации:. 17 человек составили основную группу, в которой помимо обычных оздоровительных мероприятий проводилась фитопрофилактика, и 17 - контрольную группу (фитопрофилактика не проводилась).

Для каждого ребенка индивидуально с учетом имеющейся у него патологии или функциональных нарушений были составлены лекарственные сборы.

Для часто болеющих детей применялись иммуномодулирующие и витаминные сборы, в состав которых входили: шиповник, смородина, элеутерококк, зверобой, солодка. Для санации очагов хронической инфекции дыхательных путей и нормализации иммунитета назначены орошение зева (ромашка, эвкалипт, зверобой) и прием растительных адаптогенов (лимонник, элеутерококк).

При хроническом холецистите и дискинезии желчевыводящих путей применялись бессмертник, кукурузные рыльца, ромашка, солодка, шиповник.

С учетом того, что этиология аллергических заболеваний нередко связана с невротическими нарушениями, этим детям были рекомендованы сборы, включающие седативные травы и травы, улучшающие обмен веществ (валериана, пустырник, солодка, череда).

Эффективность фитотерапии и фитопрофилактики оценивали по динамике показателей заболеваемости. Показатели заболеваемости рассчитывали в случаях на 100 детей. Достоверность различий между группами определяли с помощью критерия Фишера (для качественных показателей) и критерия Стьюдента (для количественных показателей) [1].

Результаты исследования и обсуждение. Среди детей шести лет, поступающих в первый класс, установлен высокий процент детей, биологический возраст которых не соответствовал паспортному возрасту (65,4%). После оценки исходной заболеваемости по этому показателю «не готовыми к школе» оказались 28%, по критериям физического развития - 19%. Сравнение полученных результатов с литературными данными [8, 12-13] подтвердило тот факт, что дети шести лет часто оказываются «не готовыми» к тому, чтобы начать обучение в школе. Можно утверждать, опираясь на результаты исследований отечественных авторов, что процесс адаптации у таких детей будет долгим и трудным.

Дисгармоничное физическое развитие наблюдалось одинаково часто в основной и контрольной группах, и по показателям заболеваемости достоверных различий между детьми

основной и контрольной групп в начале учебного года не установлено. Исходный процент часто болеющих детей и детей, страдающих хроническими заболеваниями, а также число детей, не болевших в течение года, предшествующего исследованию, в основной и контрольной группе достоверно не различались. Большинство детей относились ко II группе здоровья, около четверти детей имели III группу здоровья, I группа здоровья отмечалась в единичных случаях. IV группа здоровья отсутствовала. Сравнение частоты обострений хронических заболеваний в год, предшествующий началу наблюдения, в основной группе и в контроле не выявило статистически значимых различий. Важно отметить, что достаточно высокий уровень заболеваемости хроническим тонзиллитом наблюдался как в основной, так и в контрольной группе (25,0% и 18,8%). Число детей с аллергическими заболеваниями в основной группе и в контроле оказались одинаковым - 31,3%.

Эффективность фитопрофилактики оценивали по динамике показателей заболеваемости.

При оценке здоровья наблюдаемых детей в конце учебного года в основной группе отмечено достоверное уменьшение процента часто болеющих детей: 37,5% против 68,8%.

Положительный эффект отмечен и в отношении обострений хронического тонзиллита в течение года (25,0% и 6,3%, соответственно до и после наблюдения).

Хронический холецистит, гастрит и пиелонефрит в результате проведенных профилактических мероприятий протекали без обострений. После проведения фитотерапии в основной группе не было отмечено ни одного случая проявлений дискинезии желчевыводящих путей, функциональный шум сердца регистрировался достоверно реже (у 31,3% детей против 6,3%), а частота гипертрофии небных миндалин, как и следовало ожидать, осталась без динамики (37,5%).

В контрольной группе детей к концу учебного года динамика показателей заболеваемости была негативна. Так, процент часто болеющих детей увеличился с 62,5% до 75,0%, причем различия с основной группой стали достоверными. Почти в два раза чаще, чем в год, предшествующий обучению в школе, обострялись хронические заболевания: 64,7% и 37,5%. Это превышение обусловлено обострением следующих заболеваний: хронический тонзиллит (18,8% и 25,0%) хронический гастрит (6,3% и 18,8%) и хронический холецистит (12,5% и 18,8%). Частота атопического дерматита и бронхиальной астмы не изменилась, оставшись на том же уровне – 18,8% и 6,3%, соответственно. Число случаев функционального шума сердца, который нередко обусловлен частой острой заболеваемостью и наличием очагов хронической инфекции у ребенка, увеличилось.

Эффективность фитотерапии и особенно фитопрофилактики связана с многообразием веществ в растении. Сложная система связей между ними определяет наиболее существенную особенность фитотерапии, а именно: ее поливалентность, т.к. несмотря на наиболее выраженный фармакологический эффект так называемых «действующих веществ», общий терапевтический эффект, в конечном итоге, складывается из суммы множественных воздействий всех веществ растения на органы и функциональные системы организма.

Вещества растений принципиально более «родственны» человеческому организму по своей природе, чем синтетические препараты. Отсюда значительная их биодоступность и сравнительно редкие случаи непереносимости, проявления лекарственной болезни. В связи с этим фитотерапия рассматривается как более «объемная» и более «щадящая», чем медикаментозное лечение. Следует отметить более медленное наступление видимого положительного эффекта, часто его большую стойкость и относительную редкость побочных эффектов, поэтому не только процесс лечения, но и его эффективность относительно более длительны, чем при медикаментозном лечении.

Заключение. Результаты оценки динамики показателей заболеваемости в исследуемых группах первоклассников позволили сделать заключение об эффективности назначения индивидуальной фитотерапии и фитопрофилактики детям с прогнозом затрудненной адаптации к школе. Таким образом, индивидуально разработанная фитопрофилактика острых заболеваний и обострения хронических заболеваний, проводимая в течение первого учебного года, является эффективным средством облегчения адаптационного процесса у первоклассников, что проявляется снижением этих показателей заболеваемости.

Список литературы

1. Быков Е.В. Методологические подходы при организации научных исследований в сфере физической культуры и спорта / Е.В. Быков, О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, Н.А. Симонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Том 14. №1. С. 176-184.

2. Жуковская Е.В. Фитотерапия в онкологии / ЕВ. Жуковская, Н.П. Петрушкина // Педиатрический вестник Южного Урала. 2019. № 1. С. 57-65.

3. Петрушкина Н. Эффективность фито-реабилитации в системе восстановления спортсменок, занимающихся бегом на средние дистанции / Н.Петрушкина, О. Коломиец, А. Горащенко // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 3-3 (47). С. 43-49.

4. Петрушкина Н.П. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменов, занимающихся бегом на средние дистанции / Н.П.Петрушкина, О.И. Коломиец, Е.В. Быков, Е.О. Масленникова // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 256-260.

5. Петрушкина Н.П. Концепция оценки состояния здоровья детского населения города, расположенного вблизи действующего атомного предприятия / Н.П. Петрушкина // Педиатрический вестник Южного Урала. 2017. № 1. С. 108-112.

6. Петрушкина Н.П. Динамика состояния здоровья младших школьников, обучающихся в школе инновационного типа / Н.П.Петрушкина, О.И. Коломиец, Ю.В. Щелканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 112-118.

7. Петрушкина Н.П. Эффективность занятий физической культурой в группе первоклассников, имеющих высокий риск развития дизадаптационных нарушений / Н.П. Петрушкина, Ю.В. Щелканова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры XXII региональная научно-методическая конференция с международным участием. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уральский государственный университет физической культуры". 2012. С. 158-159.

8. Макунина О.А. Морфофункциональные особенности детей и подростков / О.А. Макунина О.А., И.А. Якубовская. Монография / Челябинск, 2019.

9. Пустозеров А.И. Оздоровительная физическая культура и здоровье учащихся / А.И. Пустозеров, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков, Ю.В. Козырева / Монография / Челябинск, 2018.

10. Пустозеров А.И. Влияние оздоровительной физической культуры на состояние здоровья учащихся профильных классов / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов // Актуальные проблемы восстановительной медицины Материалы 3-й областной научно-практической конференции. Уральский государственный университет физической культуры. 2008. С. 136-137.

11. Пустозеров А.И. Проект оздоровления учащихся с повышенным интеллектуальным уровнем / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов, Е.Л. Бачериков // Образование. Здоровье. Спорт материалы III межвузовской научно-практической конференции. Уральская академия физической культуры. 2000. С. 58.

12. Шибкова Д.З. Состояние здоровья детей на этапе поступления в школу // Д.З.Шибкова, О.А. Скворцова // Здоровый образ жизни - в студенческую среду Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, проводимой в рамках X спартакиады вузов Тюменской области.. 2005. С. 95-9.

13. Шибкова Д.З. Мониторинг физического развития и состояния здоровья и его роль в совершенствовании образовательного процесса в современной школе / Д.З.Шибкова, О.А. Скворцова, Т.Л.Соколова, А.С. Суворова // Достижения биологической функциологии и их место в практике образования материалы Всероссийской конференции с международным участием. Самарский государственный педагогический университет. 2003. С. 248.

14. Шибкова Д.З. Оценка морфофункционального развития детей семилетнего возраста в муниципальных образовательных учреждениях различных типов / Д.З.Шибкова, Т.Л. Соколова, О.А. Скворцова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Серия 4: Естественные науки. 2003. № 5. С. 166-172.

15. Щелканова Ю.В. Уровень школьной зрелости как прогноз адаптации ребенка к обучению в первом классе // Ю.В. Щелканова, Н.П. Петрушкина, Н.А. Петрушкина // Актуальные проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Российской Федерации Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. ФГОУ ВПО Уральский государственный университет физической культуры. 2011. С. 402-404.

16. Щелканова Ю.В. Динамика показателей заболеваемости младших школьников, обучающихся в школе инновационного типа / Н.П. Петрушкина, Ю.В. Щелканова // Вестник Уральской медицинской академической науки. 2014. № 3 (49). С. 182-183.

Полетаева И.В.
Республика Беларусь, г. Горки
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия
polet211967@yandex.by

МЕХАНИЗМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация. Состояние здоровья и уровень культуры здорового образа жизни современной молодежи в настоящее время является одной из ключевых проблем общества. Социальный аспект измерения здоровья студентов как ценности и стратегического национального ресурса устойчивого развития социума детерминирует выделение эффективных механизмов мотивации студенческой молодежи к выработке деятельной позиции быть здоровым человеком. В данном аспекте результаты исследований здорового образа жизни и ценностного потенциала физической культуры и вузовского пространства обозначили механизмы формирования валеологической культуры и деятельного отношения растущей личности к своему здоровью. Методы теоретического анализа и статистической обработки социологических измерений оценок студентов своего здоровья и степени участия в практике его поддержания и укрепления позволили определить формы материализованного активного позитивного самовыражения молодежи в здоровьесберегающей деятельности. При этом целевая установка форм развития культуры здоровья и здорового образа жизни обеспечивает согласие и равноправное сотрудничество всех участников образовательного процесса. Задействованный потенциал этих форм позволяет включать студентов в значимую для них практику здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивация.

Paliatayeva I.V.
Belarusian State Agricultural Academy
Republic of Belarus, Gorki

MECHANISMS OF MOTIVATION OF STUDENTS TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation. The state of health and the level of culture of healthy lifestyle of modern youth is currently one of the key problems of society. The social aspect of measuring the health of students as a value and strategic national resource of sustainable development of society determines the allocation of effective mechanisms of motivation of students to develop an active position to be a healthy person. In this aspect, the results of studies of a healthy lifestyle and the value potential of physical culture and University space indicated the mechanisms of formation of valeological culture and active attitude of a growing personality to their health. Methods of theoretical analysis and statistical processing of sociological measurements of students' assessments of their health and the degree of participation in the practice of its maintenance and strengthening allowed to determining the forms of materialized active positive self-expression of young people in health-saving activities. At the same time, the target setting of the forms of development of health culture and healthy lifestyle ensures the consent and equal cooperation of all participants in the educational process. The potential of these forms enables students to engage in meaningful healthy lifestyle practices.

Keywords: health, health-saving technologies, healthy lifestyle, physical culture, motivation.

С позиции системного подхода хорошее качество состояния здоровья студенческой молодежи всегда отражает гармоничное равновесие физических, психических, нравственных и социальных аспектов растущей личности. При таком подходе самооценка здоровья студента-

ми связана с осознанием своих возможностей и качеств, жизненной перспективы и места в обществе. Значит, здоровье является одновременно показателем психофизического и морального состояния личности, ее адаптированности к бытию социума. Здоровая активная жизнедеятельность учащейся молодежи приобретает статус стратегического ресурса социально-экономической стабильности, безопасности и благополучия современного общества.

Выделение здоровья как ценности и формирования культуры здорового образа жизни отражено в программе Всемирной организации здравоохранения «Здоровье для всех в XXI веке», ориентированной на развитие валеологической культуры человека и практики быть физически и нравственно здоровым. По данным ВОЗ, для государств мирового сообщества актуализировалась позиция сохранения здоровья населения как эффективного ресурса – важного для человека и общества. В этом направлении в белорусском обществе реализуется государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы» [1].

Результаты модульного обследования Белстата «Здоровый образ жизни и мы» показали, что белорусы оценивают собственное здоровье как основную жизненную ценность, лидирующую позицию которой в структуре иерархии ценностных ориентаций белорусского населения обозначили средним баллом – в 9.5 [3, с.3]. Социологическое исследование (2018 г., опрошено 1490 респондентов) главных жизненных целей молодых белорусов, выявило, что их выбор связан с сохранением и укреплением здоровья (61%) [4, с.97]. Важно, что молодые люди оценивают приоритет здоровья в соответствии с устоявшимися традициями, культурными ценностями и социально-экономическим развитием современного общества.

Этот аспект выделяют данные анкетных измерений самооценок здоровья у студентов аграрного вуза. В ходе анализа наших данных установлено, что в системе ценностных выборов студентов высокий рейтинг имеет феномен здоровья – 81 %. Принимая социокультурную значимость здоровья, 72 % студентов стремятся рационально сочетать учебные нагрузки и отдых, 63 % следят за своим ИМТ, выполняя методические указания преподавателей, 79 % занимаются физкультурно-оздоровительной практикой, а 57 % соблюдают режим дня. При этом доля деятельной активности в реализации принципов здорового образа жизни у студентов составила 89 %. Увеличилось количество студентов, выбирающих здоровье-сберегающие ресурсы академической среды – спортивные секции и кружки здоровья, площадки, стадионы, бассейн, клубы фитнеса, тренажерные залы, теннисный корт, туризм. Показатели самооценки ответственного отношения студентов к своему здоровью определили, что 78 % из них практически нацеливают себя на повышение уровня культуры ЗОЖ [9]. Использование информации на основе анкетных опросов вполне обоснованно при планировании образовательного процесса, позволяя рационально включать обучающихся в спортивно-оздоровительную вузовскую среду. Особенностью их приобщения к комплексу технологий здоровья является формирование субъектной мотивации быть физически, нравственно и социально здоровым человеком.

Формирование у подрастающего поколения устойчивой установки на здоровый образ жизни осуществляется с помощью механизмов, влияющих на мотивацию студентов к выбору технологий сохранения и укрепления здоровья, развития физических и нравственных качеств, повышения профессионализма [6, 10]. В научных изысканиях Б.Ф. Ломова мотивация имеет конкретное значение в качестве факторов, детерминирующих поведенческую активность личности к деятельности и позволяющих добиться надлежащего педагогического эффекта [7]. Приоритетными механизмами развития мотивации студенческой молодежи к здоровому образу жизни является физическая культура и спорт. Аспект спорта и систематических занятий тренировочными упражнениями поддерживают физическую форму растущей личности, ограничивают развитие возрастных изменений и повышают уровень валеологической культуры. Особое значение придается гуманистической ценности спорта, заключающейся в том, что в нем созданы условия для реализации принципа равных возможностей в получении валеологического знания, формировании нравственных свойств и качеств растущей личности, проявлении воли и серьезного отношения к своему здоровью. Спортивная деятельность ориентирует студенческую молодежь на идеал гармонии, который требует всестороннего развития человеческого тела и духа. Причем поиск личного смысла в спортивном действии должен

протекать на основе принципа ответственности. Философия физической культуры, спорта предоставляет возможность личности связать мотивацию к здоровому образу жизни с траекторией собственной жизни. При этом она выступает механизмом воспитания.

Физическое оздоровление нации средствами физической культуры и спорта в белорусском социуме занимает важную позицию. В спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность (на 01.01.2019 г.) вовлечено 2 342,6 тыс. человек от общей численности населения и построено 23 326 сооружений данной направленности [2, с.31]. Стратегия утверждения основ культуры здоровья реализуется в проекте «Здоровые города» в Европейской сети Всемирной организации здравоохранения. Горки – город на Могилевщине и горецкая сельскохозяйственная академия в реализации данного проекта активно вырабатывают методологию быть физически и морально здоровой личностью. Процесс выстраивания практической модели «Горки – здоровый город» действенно мотивирует развитие инноваций здоровье сбережения, объединяя ресурсы государственной социальной политики, городской и вузовской сред в направлении эффективного улучшения здоровья и здоровой практики учащейся молодежи и населения [6].

В структуре механизмов, влияющих на самосохранительные действия студентов по отношению к качеству своего здоровья и культуре здорового образа жизни, немаловажное значение имеет волонтерское движение. В аспекте волонтерской деятельности студентов отношение к здоровью и практике быть физически и социально здоровой личностью связывают с системой ценностей и ценностных ориентаций – трудиться и оказывать посильную помощь людям, проявлять гуманность и бескорыстие, формировать активную гражданскую позицию, выполнять функции специалиста, готового к участию в деятельности на благо общества. Волонтерское движение во всех своих составляющих развивает в комплексном взаимодействии знания, умения, навыки в упрочении ценности здоровья и практики быть здоровой личностью. При этом необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни у тех, кто ведет и организует образовательное пространство студенческой молодежи.

Список литературы

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы. [Электронный ресурс]. URL.: http://www.pravo.by.

2. Беларусь в цифрах: статистический справочник 2019. [Электронный ресурс].URL.:http://www.belstat.gov.by.

3. Здоровый образ жизни и мы: модульное обследование Белстата. Минск: Нац. статистическмй комитет Республики Беларусь, 2018. 17 с.

4. Касперович-Рынкевич О. Поколение Y и Z – ориентация на медиа // Беларуская думка. 2019. №9. С.94-98.

5. Коваленко А.Н. Динамика состояния здоровья студентов вуза физической культуры как показатель адаптации к сочетанным физическим и умственным нагрузкам / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец, О.А. Макунина // Система менеджмента качества в вузе: образованность, конкурентоспособность, здоровье : сб. науч. тр. VIII Междунар. науч.-практ. конф.; Челябинск, 29 апреля 2019 г. / под ред. проф. С. Г. Серикова. – Челябинск :УралГУФК, 2019. – С. 101-105.

6. Ловгач В. Белорусские Горки – в Европейской сети Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города» // Беларуская думка. 2018. №3. С.40-47.

7. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов, М.: Наука, 1984. 444 с.

8. Орехов, Е.Ф. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры / Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 3-5.

9. Тороп Ю.А., Соловей М.А., Полетаева И.В. Самооценка здоровья у студентов аграрного вуза // Среда, окружающая человека: природная, техногенная, социальная: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к проведению Года экологии в России. Брянск (26-28 апреля 2017 г.), Брянск: Изд-во БГИТУ, 2017. С. 266-270.

Провоторова Л.И.
Россия, г. Воронеж
Воронежский государственный университет инженерных технологий
Lir.zlat@yandex.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ И ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматривается возможность применения виртуальной и дополненой реальности на уроках физической культуры. Проанализирован опыт употребления в технологий виртуальной и дополненой реальности в смежных сферах.

Ключевые слова: физическая культура, физкультура, виртуальная реальность, дополненная реальность

Provotorova L.I.
Russia, Voronezh
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Voronezh State University of Engineering Technologies" (FSBEI HE "VSUET")

VIRTUAL AND AUGMENTED REALITY TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Аннотация: The article discusses the possibility of using virtual and augmented reality in physical education lessons. The experience of using virtual and augmented reality technologies in related fields is analyzed.

Keywords: physical education, physical education, virtual reality, augmented reality

Одна из главных проблем с которой сталкиваются преподаватели физкультуры в вузе — низкая мотивации студентов к занятиям физической культурой. И с каждым годом эта проблема встаёт всё острей. Развитие методов визуальной обработки информации делает возможным применение в учебном процессе таких технологий как виртуальная и дополненная реальность.

Для начала разберёмся в терминах:

Виртуальная реальность (англ. virtual reality, VR) — созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку через его ощущения: зрение, слух, осязание и другие. Виртуальная реальность имитирует как воздействие, так и реакции на воздействие [8].

Дополненная реальность (англ. augmented reality, AR) — наоборот, подразумевает введения в поле восприятия любых сенсорных данных с целью дополнения сведений об окружении и улучшения восприятия информации [9]

Виртуальная реальность всё глубже проникает в нашу жизнь. Она уже успешно применяется в обучении специалистов разных специальностей [1], для реабилитации больных [3, 7]

Преимущества VR/AR технологий перед традиционными подходами как: элемент игры, возможность управлять фокусировкой учащихся, возможность точно дозировать нагрузку и контролировать правильность выполнения мельчайших движений — делают VR/AR технологии уникальным образовательным методом [2, 4]. Также многие авторы отмечают возрастание интереса к преподаваемой дисциплине и повышение результативности занятий после начала использования виртуальной/дополненной реальности в работе с детьми и молодёжью [5, 6].

Пока рано говорить о повсеместном внедрении VR/AR в занятия физической культурой — технология ещё не совершенна, но уже существует немало интересных возможностей: имитировать горный склон или марсианский пейзаж, дать возможность студентам поиграть в командные игры с виртуальными копиями лучших игроков мира, «дорисовать» необходимый инвентарь и разметку, поместить студентов внутрь любимой компьютерной игры — всё это возможно уже сейчас.

Список литературы

1. Leng, J. Scientific Examples of Virtual Reality and Visualization Applications / J. Leng // UKHEC – UK High Perfomance Computing – 2001. – March. – P. 1–9.

2. Гончарова М.В., Дыдров А.А., Лаптева У.В. Инструменты виртуальной реальности в контексте образования // Социум и власть. 2017. №5 (67).

3. Краснова-Гольева В.В., Гольев М.А. Виртуальная реальность в реабилитации после инсульта //Современная зарубежная психология 4 (4), 39-44, 2015.

4. Купцов А.И., Купцов С.А., Хайруллин Р.З., Богач В.В. Разработка и использование технологий виртуальной реальности в процессах обучения // Вестник Казанского технологического университета. 2016. №4.

5. Игровая система виртуальной реальности в реабилитации детей с прогрессирующими мышечными дистрофиями / Николетта Николенко, Ольга Викторовна Гончарова, Светлана Брониславовна Артемьева, Евгений Евгеньевич Ачкасов, Елена Борисовна Литвинова // Спортивная медицина: наука и практика 4, 90-97, 2014.

6. Виртуальная реальность как метод и средство обучения / Селиванов Владимир Владимирович, Селиванова Людмила Николаевна // ОТО. 2014. №3.

7. Хижникова А.Е., Клочков А.С., Котов-Смоленский А.М, Супонева Н.А., ЛА Черникова Л.А. Виртуальная реальность как метод восстановления двигательной функции руки // Анналы клинической и экспериментальной неврологии 10 (3), 2016.

8. Основные характеристики очков виртуальной реальности и перспективы их использования в учебном процессе / Шевченко Галина Ивановна, Кочкин Даниил Андреевич // Преподаватель XXI век. 2018. №4-1.

9. Яковлев Б. С., Пустов С. И. История, особенности и перспективы технологии дополненной реальности // Известия ТулГУ. Технические науки. 2013. №3.

Проценко Д.С., Смеричевский Э. Ф., Нескреба Т.А.
ДНР, г. Донецк
ГОО ВПО Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького
neskreba.tara@mail.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ПЕДАГОГОВ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В данной статье рассматривается профессиональное долголетие педагогов и связь психологического здоровья как условие успешного выполнения профессиональных обязанностей. Определены умения педагогов, которые рассматриваются в процессе укрепления психологического здоровья. Дан алгоритм сохранения психологического здоровья как условия увеличения профессионального долголетия педагога.

Данная статья позволит рассмотреть особенности психологического здоровья педагога, наметить пути его дальнейшего развития. Даст возможность осознать важность сохранения психологического здоровья. Установит связь между психологическим здоровьем и профессиональным долголетием. Позволит педагогу осознать важность профессионального совершенствования как фактора профессионального долголетия.

Ключевые слова: психологическое здоровье, профессиональное долголетие, педагог, повышение.

Protsenko D.S., Smerichevsky E.F., Neskreba T.A.
DPR, Donetsk
SEA HPE Donetsk National Medical University named after M. Gorky
neskreba.tara@mail.ru

PROFESSIONAL LONGEVITY OF TEACHERS AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Annotation. This article discusses the professional longevity of teachers and the relationship of psychological health as a condition for the successful fulfillment of professional duties. The skills of teachers who are considered in the process of strengthening psychological health are determined. An algorithm for maintaining psychological health as a condition for increasing the professional longevity of a teacher is given.

This article will allow you to consider the features of the psychological health of the teacher, to outline ways of its further development. It will provide an opportunity to realize the importance of maintaining psychological health. Establish a connection between psychological health and professional longevity. Allows the teacher to recognize the importance of professional development as a factor in professional longevity.

Key words: psychological health, professional longevity, teacher, improvement.

В современной профессиональной деятельности идет поиск компонентов, позволяющих сохранять профессиональную активность, обладать психологической устойчивостью к нестандартным ситуациям в профессиональной деятельности, для этого необходимо повышать уровень психологического здоровья, уметь адаптироваться к быстро меняющимся условиям труда. Для поддержания психологического здоровья необходимо направлять профессиональную деятельность на создание условий для сохранения профессионального долголетия педагогов.

Профессиональное долголетие педагога - это непрерывный процесс на реализации профессионально важных компетенций, в процессе профессиональной деятельности, не снижая уровень профессионального мастерства. В процессе профессионального долголетия, педагог направлен на сохранение психосоматического здоровья, повышения уровня профессиональной компетентности, непрерывный процесс саморазвития, накопления и сохранения полученного опыта в профессиональной деятельности.

Профессиональная деятельность педагога связана с высоким нервно-психическим напряжением, умственной работой, вызванной высокой степенью стрессовой ситуации, профессиональным выгоранием (неадекватным поведением учащихся, большой степенью нагрузки, отсутствием желания учится у занимающихся, конфликтные ситуации, постоянные состояние новизны, ответственность за учащихся и т.д.), профессиональной деформацией (деструкцией) педагога. Все это приводит к снижению уровня работоспособности педагога, отсутствие мотивации к реализации себя в профессиональной деятельности, нарушению психологического здоровья как условия снижения качества образовательного процесса. В связи с этим, профессиональное долголетие связано с психологическим здоровьем педагога, которое способствует формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения, достижения высоких результатов в профессиональной деятельности.

В психологии «психологическое здоровье» рассматривается как состояние оптимального состояния педагога, характеризующееся отсутствием психических расстройств и заболеваний, направленное на процесс регуляции поведения и деятельности. Повышение уровня собственного восприятия взаимосвязано с выполнением профессиональных задач. Проводя исследование в системе дополнительного педагогического образования ДонРИДПО, была выявлена низкая мотивация к профессиональной деятельности, низкая самооценка, низкий уровень развития в процессе увеличения стажа профессиональной деятельности. Для этого, педагогу необходимо систематически работать над собственным развитием, стремится к самореализации в профессиональной деятельности, поиском путей профессионального самосо-

вершенствования. Осознавая потребность в собственном самосовершенствовании, самообразовании, саморазвитии педагог повысит общее состояние психологического здоровья.

В процессе укрепления психологического здоровья актуализируются следующие группы умений педагога:

– перцептивные и диагностические;

– рефлексивные;

– прогностические;

– коммуникативные;

– психотерапевтические и психокоррекционные;

– определение структуры межличностных отношений в группе, выявление детей, зани–мающих неблагополучное положение;

– оценка темперамента детей;

– оценка одаренности воспитанников.

Психологическое здоровье рассматривается как интегральная характеристика, в которая отражает в себе сам процесс профессиональной деятельности и средства достижения поставленных результатов.

К показателям психологического здоровья можно отнести возрастные особенности профессионального долголетия, в основе которых заложена стабильность и вариативность. Данные показатели характеризуются возрастом, в первом случае они не зависят от возраста, а во втором подвержены изменениям.

Так, рассмотрев психологическое здоровье, в научно-методической литературе можно сделать заключение о том, что это интеграционный процесс направлен на личностное благополучие педагога, целью которого является социальный, интеллектуальный и эмоциональный компоненты.

Для сохранения профессионального долголетия как фактора психологического здоровья педагога предлагается придерживаться следующих рекомендаций:

– Быть постоянно активным в профессиональной деятельности, искать новые пути решения поставленных задач;

– Быть готовым к использованию новых средств и технологий в профессиональной деятельности для повышения качества образовательного процесса;

– Развить необходимых качеств, для реализации профессиональных способностей, готовность использовать инновации в образовательном процессе;

– Планировать развитие собственного профессионального роста;

– Раскрыть Я-концепцию как профессионала, готового к любым профессиональным задачам, повышение динамики профессионального роста;

– Систематически повышать уровень психического и физического развития, комбинировать умственную нагрузку с физической;

– Решать проблемные вопросы, используя творческий подход, толерантное отношение ко всем участникам образовательного процесса;

– Умение использовать средства аутотренинга направленного на нормализацию внутреннего психического состояния педагога;

– Использовать средства самообразования и саморазвития [2,6].

Придерживаясь данных рекомендаций педагог будут способен контролировать собственное психологическое состояние в стрессовых ситуациях, снизит вероятность преждевременного профессионального выгорания, повысит авторитет педагога в коллективе, создаст благоприятную обстановку для реализации профессиональных обязанностей.

Для сохранения психологического здоровья, педагогу необходимо непрерывно повышать уровень профессиональной компетентности, необходимо систематически работать над личностными качествами, проводить рефлексивный анализ собственной профессиональной деятельности и коллег. Быть всегда готовым к быстро меняющимся условиям профессиональной деятельности. В связи свыше изложенным, можно сделать заключение о том, что между психологическим здоровьем педагога лежит прямая связь с его профессиональным долголетием. Поэтому поддерживая психологическое здоровье на должном уровне, систематически проводя самоанализ профессиональной деятельности, повышать профессиональные

компетенции, позволит педагогу быть профессионально пригодным на протяжении длительного времени.

Список литературы

1. Боно Э. Рождение новой идеи. О нешаблонном мышлении: Пер. с англ. / Э. Боно; /Под общ. ред. О.К. Тихомирова. – М.: Прогресс, 1976. – 144с.

2. Водопьянова Н.Е.Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова.– СПб.: Питер, 2008. –336 с.

3. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 63 с.

4. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург, 1998. – 144с.

5. Кипнис М. Тренинг креативности. М.: «Ось-89», 2005. – 168 с.

6. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.

7. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта: Моск. психолого-соц. ин-т, 1998. – 200 с.

8. Психофизический потенциал и реальный уровень здоровья педагогов / С.М. Косенок, В. М. Карлышев, А.П. Исаев, С.А. Кабанов // Педагогика. – 1998. – №4. – С. 118 – 119.

9. Семенова Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова; под ред. проф. Е.А. Панько. – Мозырь: Белый ветер, 2010. – 174с.

Пустозеров А.И., Миловидов В.К.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
medbutaki@yandex.ru

СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УралГУФК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. О состоянии здоровья студентов судили по их субъективной самооценке. Состояние здоровья гимнастов, несмотря на травмы и частые простуды, считалось более крепким, чем у реабилитологов так как в процессе специальной тренировки гимнасты приобрели более совершенные механизмы адаптации, которые позволили им проявлять более высокую работоспособность в обычных условиях и чаще сохранять трудоспособность при различных заболеваниях. У гимнастов лучше функционирует сердечно-сосудистая и пищеварительная системы. Психологически гимнасты также оказались более стойкими, чем реабилитологи, что свидетельствует о положительном влиянии разнонаправленной мышечной деятельности на корковые процессы в центральной нервной системе.

Ключевые слова. Состояние здоровья, субъективные признаки, различная двигательная активность.

Pustozerov A. I., Milovidov V. K.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
medbutaki@yandex.ru

URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE (UralSUPC) STUDENTS' HEALTH STATE DEPENDING ON THEIR SPECIALIZATION

Annotation. Students' health state was judged by their subjective self-assessment. Gymnasts' state of health, despite injuries and frequent colds, was considered to be stronger than that of rehabilitation specialists as in special training process gymnasts acquired more advanced adaptive mechanisms allowing them to show higher performance in normal conditions and more often being able to maintain working capacity while suffering from various diseases. Gymnasts' cardiovascular and digestive systems

function better than those of people, doing other kinds of sport. Psychologically, gymnasts also appeared to be more resistant than recreation therapists, so, this fact proves a positive effect of multidirectional muscle activity on cortical processes in the central nervous system.

Key words. Health state**,** subjective signs, different motor activity.

Актуальность. Одной из причин ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи педагоги, биологи, медики видят в снижении двигательной активности, в несоответствии ее уровня биологическим потребностям организма. В тоже время большие и чрезмерные физические нагрузки нередко вызывают нарушение функций системы управления (ЦНС), системы движения, кардиореспираторной системы и других систем жизнеобеспечения. На фоне психоэмоциональных и физических перегрузок у студентов наблюдается срыв иммунной системы, что ведет к более частым инфекционным заболеваниям. У спортсменов различных специализаций удалось выявить немало состояний, маскирующих заболевания нервной системы: неврозы, депрессии, психоэмоциональные напряженности [1,2,3,4,5,6,9].

Методика и организация исследований. О состоянии здоровья студентов судили по их субъективной самооценке с помощью Корнельского американского теста здоровья, состоящего из 195 вопросов, отражающих функциональное основных систем организма и психическое благополучие. Исследовались 52 студента второго и третьего с различной двигательной активностью: специализации «Гимнастика» и «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья» (в дальнейшем реабилитологи). Группу гимнастов на 60% составили квалифицированные спортсмены[7,8].

Обсуждение результатов. Нарушение функций сердечно-сосудистой системы отмечали у себя до 60% реабилитологов против 30% у гимнастов. Качественный и количественный состав этих жалоб также оказался различным. Так, реабилитологи значительно чаще (59%) жаловались на боли в сердце по сравнению с гимнастами (около 40%).У реабилитологов чаще встречалась тахикардия покоя (14% против 7% у гимнастов); ранний отказ от выполнения физической нагрузки наблюдался только у реабилитологов (14% опрошенных). У 33% реабилитологов , против 15% у гимнастов, отмечалось похолодание конечностей, даже в теплое время года, что свидетельствует о более частом нарушении регуляции сосудистого тонуса.

Реабилитологи также чаще, чем гимнасты, отмечали у себя нарушение функций со стороны системы пищеварения: боли, тошнота, изжога встречались в 63% случаев тогда как у гимнастов только у 30%. В то же время у гимнастов вообще не встречались жалобы на запоры, тогда как у18% реабилитологов они имели место. Единственная система нарушения функций которой гимнасты отмечали чаще, чем реабилитологи, оказалась костно-мышечная система: 53% опрошенных гимнастов отмечали частые боли в суставах верхних конечностей и спине, тогда как реабилитологи отмечали эти боли только в 26% случаев.

Нарушение функций нервной системы гимнасты и реабилитологи отмечали примерно одинаково часто (38% и соответственно 40%). Наиболее частыми нарушениями явились головные боли: 36% у реабилитологов и 30% у гимнастов. При детальном анализе причин возникновения головных болей оказалось, что у гимнастов они возникали чаще при смене погоды, что является признаком астенизации нервной системы на фоне травм нервной системы: до 40% гимнастов по данным опроса перенесли серьезные травмы головного или спинного мозга. В то же время травматизация среди реабилитологов наблюдалась значительно реже: только 7% отмечали перенесенные серьезные травмы нервной системы и 18% легкие. На повышенную утомляемость гимнасты и реабилитологи жаловались примерно с одинаковой частотой: 26% реабилитологи и 24% гимнасты. Однако причины этих жалоб также были различны: у гимнастов они связаны с перетренировкой; у реабилитологов - с общей астенизацией организма вследствие наличия хронических заболеваний.

Частота жалоб на заболевание системы дыхания у гимнастов оказалась даже выше (23% против 18%), чем у реабилитологов. Анализ конкретных причин и симптомов заболевания системы дыхания показал, что до 50% гимнастов за зиму переносят ОРВИ, тогда как среди реабилитологов таких заболеваний только 22%. Приведенные данные свидетельствуют о том, что спортсмены как люди более сильные, халатнее относятся относятся к своему здоровью, одеваются в легкие спортивные одежды даже в холодное время года, что неизбежно ве-

ло к увеличению заболеваемости ОРВИ. На вопрос «частые заболевания» положительный ответ чаще дали реабилитологи (60%), чем гимнасты (45%). Они же чаще, чем гимнасты чувствовали себя нетрудоспособными (36% против 23%).

Анализ психического благополучия гимнастов и реабилитологов в какой-то мере подтвердил пословицу: «В здоровом теле здоровый дух». Большая часть реабилитологов (70%) отметили неуверенность в себе, робость, боязнь одиночества. В то же время гимнасты эти же черты отметили лишь в 28% случаев. Реабилитологи чаще, чем гимнасты (63% против 38%) реагировали на мелкие раздражители, чаще отмечали нервные срывы. Они оказались более обидчивыми и ранимыми, чем гимнасты(74% против53%), легче «взрывались» и затем впадали в подавленное состояние(67% и соответственно 53%).

Заключение. Таким образом, несмотря на травмы и частые простуды, состояние здоровья гимнастов следует считать более крепким, чем у реабилитологов, потому что в процессе специальной тренировки гимнасты приобрели более совершенные механизмы адаптации, которые позволяют проявлять более высокую работоспособность в обычных условиях и чаще сохранять трудоспособность при различных заболеваниях. У гимнастов лучше функционирует сердечно-сосудистая и пищеварительная системы. Психологически гимнасты также оказались более стойкими, чем реабилитологи, что свидетельствует о положительном влиянии разнонаправленной мышечной деятельности на корковые процессы в центральной нервной системе.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 210 с.
2. Баранов А.А. Состояние проблемы здоровья подростков в России / А.А. Баранов, Л.С. Намазова–Баранова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. – № 6. – С. 10–14.
3. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М.Безруких. – М. : МГПИ, 2008. – 222 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов : учеб. пособие / З.Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2005. – 312 с.
5. Ганузин В.М. Динамика показателя патологии опорно–двигательного аппарата у детей за период с 1998 по 2013 г. / В.М. Ганузин // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2014. – № 3. – С. 35.
6. Митяева А.М. Здоровье сберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с.
7. Пустозеров А.И. Оздоровительная физическая культура и здоровье учащихся : монография / А.И. Пустозеров, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков, Ю.В. Козырева. – Челябинск . – 2018. –106с.
8. Пустозеров А.И. Мониторинг состояния здоровья занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры и спорта : методические рекомендации / А. И. Пустозеров, Н.П. Петрушкина. – Челябинск : УралГУФК.–128с.
9. Харина И.Ф. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 181-197. DOI: http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1803.13 http://vestnik.nspu.ru/article/2928

Садыкова Л.З., Хабибуллина И.З., Шамратова В.Г.,
Шамратова А.Р., Каюмова А.Ф.
Россия, г. Уфа
Башкирский государственный медицинский университет
iiliya – sz@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФАКТОРА НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, демонстрирующего влияние умственного и эмоционального напряжения на состояние кардиореспираторной системы (КРС) и физическую выносливость у студентов во время зачетной недели. До и после

дозированной физической нагрузки оценивали состояние сердечно – сосудистой системы (ССС) по величине систолического и диастолического артериального давления, частоте сердечных сокращений (ЧСС); внешнего дыхания - по основным легочным объемам, времени вдоха и выдоха, частоте. Физическую выносливость характеризовали по кардиореспираторному индексу (КРИС) в динамической и адинамической фазах, толерантность организма к физической нагрузке рассчитывали по снижению величины КРИС после ее выполнения. Контрольную группу составили студенты того же вуза и возраста, не подвергавшиеся эмоциональному стрессу. Для статистической обработки использовали критерий U Манна–Уитни и факторный анализ, позволяющий оценить взаимосвязи изученных показателей. В ходе исследования было выявлено негативное влияние стрессовых факторов на способность организма быстро восстанавливаться после физических нагрузок.

Ключевые слова: студенты, стресс, эмоциональный фактор, физическая выносливость, толерантность к физическим нагрузкам.

Sadykova L.Z., Khabibullina I.Z., Shamratova V.G., Shamratova A.R., Kayumova A.F.
Russia, Ufa
Bashkir State Medical University

INFLUENCE OF EMOTIONAL FACTOR ON ADAPTATION OPPORTUNITIES OF THE ORGANISM

Abstract: The article presents the results of a study demonstrating the effect of mental and emotional stress on the state of the cardiorespiratory system (CRS) and physical endurance in students during the test week. Before and after dosed physical activity, the state of the cardiovascular system was evaluated by the value of systolic and diastolic blood pressure, heart rate (HR); external respiration - according to the main pulmonary volumes, inspiratory and expiratory time, frequency. Physical endurance was determined by the value of the cardiorespiratory index (CRIS) in the dynamic and adynamic phases, the body's tolerance to physical activity was characterized by a decrease in the value of CRIS after its implementation. The control group consisted of students of the same university and age who were not exposed to emotional stress. For statistical processing, the U Mann – Whitney criterion and factor analysis were used to evaluate the relationships between the studied indicators. The study revealed a negative effect of stress factors on the body's ability to recover quickly after physical exertion.

Keywords: students, stress, emotional factor, physical endurance, exercise tolerance.

Любая физическая активность сопровождается включением адаптационных механизмов, обусловливающих более эффективное и рациональное приспособление к резко изменившимся условиям окружающей и внутренней сред организма. Адаптация организма к физическому труду зависит не только от морфологических и физиологических компонентов организма, но и от психического состояния индивида [1]. Студентов высших учебных заведений в связи со спецификой своей деятельности можно отнести к уязвимой по состоянию здоровья категории социальных групп. Психоэмоциональное напряжение, стрессовые ситуации, вызванные высокой информативной нагрузкой, периодическими зачетами и экзаменационными сессиями, гиподинамия обусловливают снижение адаптационных механизмов [2, 3].Учитывая это, мы поставили цель изучить особенности связей показателей внешнего дыхания с физической выносливостью у студентов, пребывающих в состоянии эмоционального стресса.

В исследовании приняло участие 59 студентов в возрасте 19,67±0,18. Исследуемые были поделены на 2 группы: 1 – значения их показателей были изучены в межзачетный период, у 2 группы – во время зачетной недели. Все студенты прошли ежегодный медицинский осмотр, по результатам которого у них не было выявлено патологий. Испытуемые были осведомлены о целях и задачах исследования, подписали добровольное согласие на участие в эксперименте.

Определение физической выносливости осуществляли путем расчета кардиореспираторного индекса (КРИС, усл.ед.) в модификации Н.Н. Самко в адинамической (КРИС ад.) и в динамической фазах (КРИС дин.) – после выполнения на велотренажере 5-ти минутной дозированной нагрузки, скорость педалирования – 40 об/мин. Толерантность к физическим нагрузкам оценивали по снижению величины КРИС после физической нагрузки (КРИС тол, %). Состояние ССС оценивали путем измерения систолического артериального давления (САД) и диастолического артериального давления (ДАД) методом Н.С. Короткова, расчетом ЧСС до нагрузки (ад.) и после (дин.).

Для оценки состояния дыхательной системы использовали графический метод регистрации функций внешнего звена дыхания – спирографию («Диамант-С», г. Санкт-Петербург). Определяли жизненную емкость легких вдоха (ЖЕЛ вд, л), жизненную емкость легких выдоха (ЖЕЛ выд, л), емкость вдоха (Евд, л), резерв выдоха (Рвыд, л), дыхательный объем (ДО, л), частоту дыхания (ЧД), время форсированного вдоха (Твд, сек), время форсированного выдоха (Твыд, сек), отношение времени вдоха к выдоху (Твд/Твыд), минутный объем дыхания (МОД, л). С помощью теста Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина определяли уровень ситуационной и личностной тревожности [2]. Психологическое состояние оценивали по количеству баллов: до 30 баллов – низкая, 31-45 баллов – средняя, 46 баллов и более – высокая тревожность.

Статистический анализ проводили с помощью программы STATISTICA 10. Для оценки достоверности различий переменных использовали критерий U Манна–Уитни. Количественные данные представлены ввиде медианы значений (Me) и интерквартильного размаха с описанием значений 25 и 75 перцентилей: Me (25 %; 75 %). Факторный анализ использовали для оценки взаимосвязей, изученных показателей. Достоверность результата оценивали при $p<0,05$.

Согласно расчету уровня тревожности, у студентов в зачетную сессию отмечается состояние повышенного эмоционального возбуждения. Уровень ситуационной тревожности, демонстрирующей реакцию организма на стрессоры, у студентов достоверно повышается при сдаче зачетов($p= 0,02$). В таблице представлены результаты сравнения физической выносливости и параметров внешнего дыхания у студентов 2-х групп, отличающихся по эмоциональному состоянию.

Таблица – Показатели кардиореспираторной системы и состояния тревожности студентов, *Me* (25%; 75%)

Показатели	1 группа n=29		2 группа n=30	
	Адинамическая фаза	Динамическая фаза	Адинамическая фаза	Динамическая фаза
САД	**105*(98; 109)**	**113^(110; 120)**	**114*(107; 115)**	**128^(112; 134)**
ДАД	70 (66; 72)	67 (64; 74)	71 (70; 75)	70 (67; 74)
ЧСС	**70*(65; 77)**	**80^(70;100)**	**83*(74; 92)**	**111^(99; 137)**
КРИС	**0,4*(0,4; 0,6)**	**0,3^(0,3; 0,4)**	**0,7*(0,6; 0,8)**	**0,4^(0,4; 0,5)**
КРИС %	**13,7(10,1; 21,1)#**		**27,4(20,2; 39,4)#**	
ЖЕЛ вд	**3,4*(3,0; 3,8)**	**3,4^(2,9; 3,9)**	**4,2*(3,5; 5,9)**	**4,0^(3,3; 5,9)**
ЖЕЛвыд	2,9 (2,5; 4,2)	2,7 (1,9; 3,4)	3,2 (2,5; 4,3)	2,8 (1,9; 3,3)
Евд	**1,7*(1,4; 2,1)**	2,9 (2,1; 4,3)	**2,2*(1,9; 3,4)**	3,1 (1,9; 4,1)
Рвыд	1,7 (1,1; 2,1)	0,8 (0,3;1,6)	2,1 (1,4; 2,5)	1,1 (0,1; 2,3)
ДО	0,8 (0,6;1,2)	1,5 (0,9; 2,0)	0,7 (0,5; 0,9)	1,2 (1,1; 1,8)
ЧД	17,2 (15,3; 18,8)	19,5 (17,1; 23,5)	16,1 (15,2; 18,2)	19,0 (17,3; 22,2)
Твд	1,6 (1,4; 1,9)	1,6 (1,2; 1,8)	1,8 (1,4; 2,1)	1,5 (1,3; 1,8)
Твыд	1,6 (1,6; 2,1)	1,6 (1,4; 1,8)	1,7 (1,6; 2,4)	1,6 (1,1; 1,8)
Твд/Твыд	0,8 (0,7; 1,2)	0,8 (0,7;1,1)	0,8 (0,7; 1,2)	1,1 (0,8; 1,3)
МОД	13,1 (10,3; 20,1)	28,4 (20,8; 38,8)	10,2 (8,1; 17,5)	25,5 (20,6; 34,5)
Ситуационная тревожность	**29,0(28,0; 36,0)#**		**40,0(34,0; 45,0)#**	
Личностная тревожность	35,0(31,0; 42,0)		39,0(37,0; 46,0)	

Примечание: * - значимые различия между 1 и 2 группами студентов до нагрузки; ^ - значимые различия между 1 и 2 группами студентов после нагрузки; # - значимые различия между 1 и 2 группами студентов, $p<0,05$.

Сравнение показателей ССС и дыхательной систем, физической выносливости групп контроля и студентов во время зачетной недели показало изменения параметров в зависимости от отсутствия или наличия стрессового фактора. САД ад. и САД дин. у студентов второй группы оказался значимо выше, чем у лиц первой группы обследованных (p=0,006, p=0,005 соответственно), также более высокие значения ЧСС ад. и ЧСС дин. имели студенты, находящиеся в эмоциональном напряжении. В дыхательной системе у студентов 2-й группы определялось достоверное увеличение по сравнению с контролем некоторых дыхательных объемов, таких как ЖЕЛ вд.1, ЖЕЛ вд.2, Евд.1 (p= 0,01, p=0,04, p=0,01соответственно). Ускорение и усиление сердечной деятельности под влиянием высвобождающихся гормонов создает необходимость в увеличении показателей внешнего дыхания для обеспечения адекватной перфузии органов. Известно, что стресс оказывает существенное влияние на симпатоадреналовую систему, путем высвобождения катехоламинов, что способствует улучшению кровоснабжения мышц, перераспределению метаболитов, и, таким образом, адаптации организма и поддержанию функциональной его устойчивости.

В результате активизации деятельности КРС физическая выносливость до нагрузки (КРИС ад.) у студентов в состоянии стресса оказалась достоверно выше чем у студентов, не подвергающихся стрессу (p=0,007), такая же ситуация проявлялась в отношении КРИС дин.(p= 0,04). Вместе с тем, несмотря на высокий уровень выносливости при повышенной ситуационной тревожности по сравнению с 1 группой, толерантность к физическим нагрузкам была значимо ниже (p=0,006), что означает ослабление адаптационных возможностей организма. Взаимосвязи показателей КРС и уровня тревожности у обследуемых студентов в зависимости от действия стрессового фактора изучены с помощью факторного анализа. У студентов, не подвергавшихся стрессу, было выделено 2 фактора, характеризующих состояние внешнего дыхания. Следовательно, в состоянии эмоционального покоя параметры внешнего дыхания варьируют независимо от физической выносливости студентов и уровня тревожности.

При стрессе, согласно структуре F1- фактора физического состояния, физическая выносливость до и после нагрузки определяется функциональной активностью системы внешнего дыхания (ЖЕЛ вд, Евд, ДО, Твыд). Увеличение уровня этих показателей ведет к повышению физических возможностей организма. F2 – фактор эмоционального состояния, объединил в себе вместе с уровнем тревожности следующие показатели внешнего дыхания: ЖЕЛ выд, ДО2, МОД.

Таким образом, при воздействии психоэмоционального фактора изменяется взаимоотношения показателей внешнего дыхания, проявляясь в усилениих связей с физической выносливостью и уровнем тревожности. Результат негативного влияния стрессовых факторов на состояние организма отражается на его способности быстро восстанавливаться после физических нагрузок.

Список литературы

1. Макшанцева Л. В., Луцкова Е. А. Определение взаимосвязи уровня тревожности и адаптивности подростков // Системная психология и социология / Л. В.Макшанцева, Е. А. Луцкова. – 2014. – №. 4. – С. 74-81.

2. Челышкова Т. В. Особенности функционального состояния центральной нервной системы студентов в процессе учебной деятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки / Т.В. Челышкова, Н.Н. Хасанова, С.С. Гречишкина, А.А. Намитокова, Г.Г. Корник, В.А. Фролова. – 2008. – №. 9. – С. 71-77.

3. Харина И.Ф. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 181-197. DOI: http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1803.13 http://vestnik.nspu.ru/article/2928

4. Шамратова В.Г. Оценка функционирования кислородтранспортной системы крови у студентов // Вестник Башкирского университета / В.Г. Шамратова, Е.Е. Исаева, Ю.К. Крапивко. – 2007. – №12(4). – С.38-40.

Серов И.Н., Солтовская И.А.
Россия, г. Санкт-Петербург
Фонд исследований генома человека AIRES
director@aires.fund

РЕЗОНАНСНАЯ БИОКОРРЕКЦИЯ – НОВАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Аннотация: Разработана методика оздоровления организма – Резонансная БиоКоррекция (РБК). Методика рассматривает организм как единый комплекс генетически фиксированных программ, формирующих электромагнитные взаимодействия между отдельными системами организма, согласованность которых определяет понятие здоровья. Корректирующий эффект достигается путем образования устойчивого внутрисистемного резонанса между соответствующими структурными элементами организма в результате когерентного преобразования генерируемых ими собственных волновых импульсов. РБК может быть контактной и бесконтактной. Приведены результаты исследований, подтверждающие положительное влияние РБК.

Ключевые слова: оздоровление организма, Резонансная БиоКоррекция, электромагнитное излучение, когерентное преобразование, резонанс.

Serov I.N., Soltovskaya I.A.
Russia, St. Petersburg
Aires Human Genome Foundation

BIORESONANCE BIOCORRECTION – A NEW METHOD OF HEALTH IMPROVEMENT

Abstract: Developed was the Resonance BioCorrection (RBC) method of health improvement. This method views the organism as a single complex of genetically fixed programs, forming electromagnetic interactions between separate systems thereof, which compliance determines the concept of health. The corrective effect is due to creation of persistent intra-system resonance between the relevant structural elements of the organism caused by coherent conversion of the own wave pulses generated thereby. RBC can be contact and contactless. Results of the studies, confirming RBC positive effect, are provided.

Key terms: health improvement, Resonance BioCorrection, electromagnetic radiation, coherent conversion, resonance.

На сегодняшний день существует множество методик корректирующего влияния на организм человека, все они, в определенном ракурсе, соприкасаются с методом Резонансной БиоКоррекции (РБК), предполагая возможность целенаправленного влияния на процессы, протекающие в организме, но, в то же время, отражают лишь отдельные аспекты корректирующего процесса как такового. Метод РБК использует целостно-универсальный подход, рассматривающий структурную организацию человека как развернутый на основе его генетической базы многоуровневый пространственно-временной комплекс с множеством встречно-обменных взаимосвязей.

Организм является сложной, спирально-винтовой, открытой, гиперкластерной нелинейной системой, находящейся в постоянном взаимодействии со средой обитания, что предполагает непрерывное согласование компонентов системы - саморегуляцию.

Важнейшей характеристикой биологических систем являются колебательные процессы (биоритмы). Они отражают динамику состояний, структурно-функционального взаимодействия и т.д. Повторяемость биологического процесса в ритме относительна, каждый цикл отличается от предыдущего, а изменчивость длительности этих колебаний позволяет осуществить настройку и перенастройку функциональных связей в зависимости от потребностей системы. Утрата способности к динамическому балансированию приводит к нарушению согласованно-

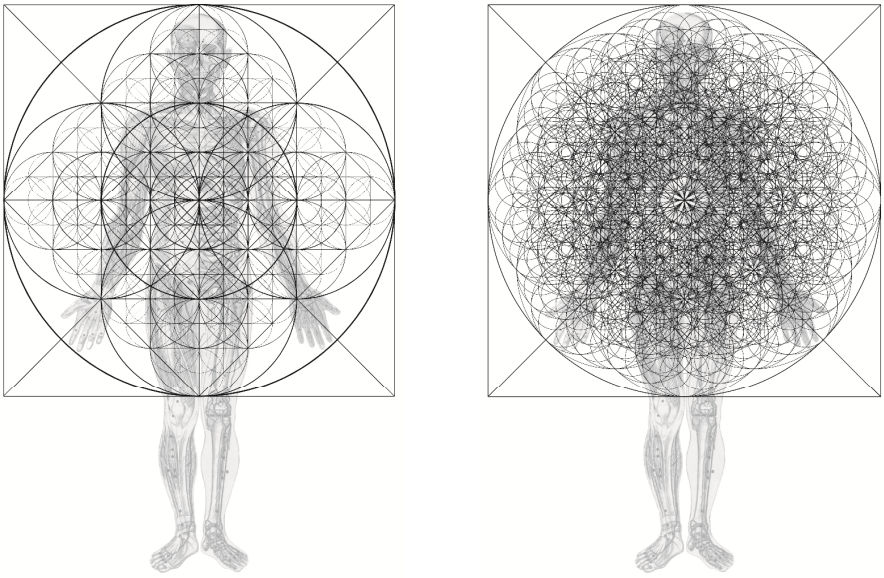
го взаимодействия систем организма. Восстановление структурно-динамических взаимоотношений биоритмов организма позволяет справиться с патологическим процессом и откорректировать нарушенные функции.

Резонансная БиоКоррекция - это методика корректирующего влияния, направленного на восстановление баланса в организме. Основная задача РБК сводится к директивной синхронизации, в результате пространственно-временного согласования, всех без исключения процессов, идущих в биологическом объекте.

Согласно современным научным представлениям, любая упорядоченная материальная структура создает электромагнитное поле (суперпозицию) и этим же полем поддерживается [7]. Директивное изменение параметров этого поля вызывает аналогичную коррекцию характеристик генерирующей его материальной структуры.

Широко известные в физике открытых систем явления резонансного взаимодействия [1] двух и более волновых функций представляют собой результат многоуровневого согласования участвующих в этом процессе электромагнитных импульсов. Последовательное согласование широкодиапазонного излучения сложных биологических систем - процесс пространственно-временного когерентного преобразования амплитуд волнового диапазона, фаз и векторов поляризации субъектов взаимодействия, приводящий к возникновению резонанса, резко повышающего энергопотенциал системы и естественным образом оптимизирующего качество структурных характеристик объекта. Эффективная саморегуляция любых открытых систем целиком и полностью зависит от масштабов и глубины резонансного взаимодействия субъектов системы.

Метод РБК заключается в восстановлении функций организма под воздействием электромагнитных излучений строго определенных параметров. Происходит воздействие как собственными, так и внешними электромагнитными колебаниями (ЭМК), преобразованными в когерентную форму. При этом структуры организма входят в резонанс с преобразованными ЭМК. Воздействие возможно как на клеточном уровне, так и на уровне органа, системы органов и целостного организма. Основная идея применения резонанса в медицине заключается в том, что при правильном подборе частоты и формы лечебного электромагнитного воздействия можно усиливать нормальные (физиологические) и ослаблять патологические колебания в организме человека. Таким образом, биорезонансное воздействие может быть направлено как на нейтрализацию патологических, так и на восстановление физиологических колебаний, нарушенных при патологических процессах.



Примеры распределения управляющего коррекцией поля при РБК.

Эффект РБК основан на подавлении патологических, восстановлении и усилении физиологических частотных спектров колебаний и поддержании относительной синхронизации различных волновых процессов, составляющих физиологический гомеостаз организма.

РБК не сопровождается нагревом тканей, что позволяет отнести этот метод к "факторам малой интенсивности". Здесь имеет место парадокс феномена «сверхслабых взаимодействий», когда незначительный по своим параметрам импульс вызывает обширные реакции различных систем.

Реализация метода может быть контактной (с помощью когерентных преобразователей - фильтров Фурье), бесконтактной (с помощью медитативно-виртуального программирования оператором) и сочетать одновременно оба варианта.

Проведенные исследования показали выраженное улучшение показателей функционального состояния организма при воздействии РБК.

Так, по изменению данных электроэнцефалографии головного мозга после бесконтактной РБК установлен эффект мобилизации компенсаторных возможностей и устойчивой нормализации функционального состояния мозга [6]. При этом запись электрокардиограммы у оператора и пациента в процессе бесконтактной РБК показала существование жесткой внеканальной трансмиссии между оператором и пациентом с изменением сердечной деятельности у обоих и однонаправленно повторяемыми эффектами у оператора и разноплановыми реакциями у пациента [2].

Использование контактной РБК в травматологии [4] привело к сокращению сроков консолидации переломов различных видов, при этом консолидация протекала более физиологично, с ранним формированием эндостальной мозоли. Метод способствует восстановлению микроциркуляции в поврежденных тканях и сохранению их жизнеспособности, эффективен в профилактике гнойных осложнений, даже при сложных открытых переломах, оказывает хороший обезболивающий эффект.

Благотворное воздействие РБК оказывает на эритроциты крови: мембраны эритроцитов приобретают большую устойчивость к гемолизу, увеличивается активизация и подвижность эритроцитов [5].

В статье приведены лишь некоторые результаты исследований воздействия РБК на организм человека, но и они показывают перспективность методики.

Список литературы

1. Девятков Н.Д., Голант М.Б., Бецкий О.В. Миллиметровые волны и их роль в процессах жизнедеятельности.- М.: Радио и связь, 1991.- 168 с.
2. Мажара Ю.П. Исследование некоторых неординарных аспектов сердечной деятельности оператора и пациента при корректирующем программировании информационно-обменных процессов организма по методике Резонансной БиоКоррекции // Отчет по НИР - СПб, 2001
3. Серов И.Н., Сысоев В.Н., Лапина С.П., Кузьмин А.Р. Применение метода биоинформационной резонансной коррекции для повышения функционального состояния организма и лечения травм // Азимут, 2006, № 2, С.30-32.
4. Соловьев А.А. Цитофизиологическая оценка структуризаторов "АЙРЭС" // Отчет по НИР - Ижевская государственная медицинская академия, 2005
5. Рыбина Л.А., Серов И.Н. Изменение биоэлектрической активности головного мозга человека в динамике курсовой Резонансной БиоКоррекции (РБК-терапии.) Электроэнцефалографическое исследование// Издание ФРНМТ Aires – СПб, 1998
6. Шредингер Э. Лекции по физике // НИЦ «Регулярная и хаотическая динамика» - Ижевск, 2001, 160 с.

Сидоров Р.В., Козловских И.С., Кудрявцев И.С.
Россия, г. Екатеринбург
Уральский государственный экономический университет
sidorov_rv@usue.ru, kozlovskih81@gmail.com, igor.kud81@gmail.com

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Данная статья рассматривает вопросы формирования здорового образа жизни студентов как неотъемлемой части образовательного процесса в вузе. Изучено отношение молодежи к ведению здорового образа жизни на примере студентов УрГЭУ.

Ключевые слова: здоровый стиль жизни, образование в ВУЗе, физическая культура и спорт, популяризация физической активности.

Sidorov R.V., Kozlovskikh I.S., Kudryavtsev I.S.
Russia, Ekaterinburg
Ural State University of Economics

FORMING A HEALTHY LIFE STYLE AMONG STUDENT YOUTH

Annotation. This article discusses the formation of a healthy lifestyle of students as an integral part of the educational process at the university. The attitude of today's youth to maintaining a healthy way of life is studied on the example of students of USUE.

Key words: healthy lifestyle, education at a university, physical culture and sport, popularization of physical activity.

На сегодняшний день проблема здоровья нации становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, ведь от её успешного решения зависит не только здоровье конкретной личности, но и здоровье общества в целом. В Российской Федерации к молодежи относятся люди в возрасте от 14 - 30 лет [3]. Согласно этим данным, к молодежи относится 30 % населения. А это значительная часть всего трудоспособного населения страны.

Эффективное развитие государства напрямую зависит качества нового поколения граждан молодых людей, от их уровня личностного развития, в основе которого лежит физическое, психологическое и духовное здоровье. Поэтому необходимо сделать упор на пропаганду здорового образа жизни в том числе среди студентов. Важное значение имеет умение привлекать молодых граждан в физкультурно-оздоровительную сферу, учить их беречь свое здоровье с ранних лет. Высокий уровень развития цивилизации, влечет за собой ряд проблем: гиподинамия с последствиями в виде хронических болезней, неправильное питание, загруженность информацией, что негативно влияет на нервную систему и вызывает склонность не только к вредным привычкам, но и к психическим заболеваниям.

Именно физкультурно-оздоровительные мероприятия могут стимулировать физическое развитие и поддержку здоровья гражданина благодаря физическим упражнениям и разнообразными видами спорта.

Личность человека и его привычки формируются в детском и подростковом возрасте, то есть в период обучения. Для школьников и студентов уроки физической культуры должны быть общеобязательным, ведь благодаря предмету «элективные курсы по физической культуре и спорту» в образовательных учреждениях у человека с ранних лет формируется культура здоровья личности, приобщение к здоровому образу жизни, освоение навыков физкультурно - оздоровительной деятельности и мотивация к дальнейшему ведению активного образа жизни [1, 7].

Физическая культура и спорт выступает как средство формирования гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Всем известно, что здоровый образ жизни - это не только правильное питание и сон, но и регулярные занятия спортом [4, 6].

В нашем исследовании приняло участие 300 студентов дневной формы обучения, с первого по третий курс обучения направлениям подготовки бакалавриата, не касающихся подготовки специалистов в области преподавания физической культуры и не имеющих прикладного значения в области развития специальных физических качеств (Рис. 1).





Рисунок 1 - Соотношение юношей и девушек по курсам обучения, принявших участие в опросе по физической культуре и спорту в университете, в процентном отношении к общему количеству юношей и девушек.

Это студенты направления подготовки «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем», «Информатика и вычислительная техника», «Прикладная информатика», «Информационная безопасность», «Технологические машины и оборудование», «Биотехнология», «Технология продукции и организация общественного питания», «Землеустройство и кадастры», «Управление качеством», «Экономика», «Менеджмент», «Управление персоналом», «Государственное и муниципальное управление», «Бизнес-информатика», «Торговое дело», «Товароведение», 40.03.01 «Юриспруденция», «Сервис», «Туризм», «Гостиничное дело». Студенты посещали занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», согласно государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования.

Студентам был предложен оригинальный опросник для оценки сформированного знания по здоровому образу жизни, оценки уровня развития физических качеств, осведомленности по предоставлению физкультурно-оздоровительных услуг в университете, уровню преподавания физической культуры на занятиях, удовлетворенностью условиями проведения занятий по 10-бальной шкале (Рис. 2).

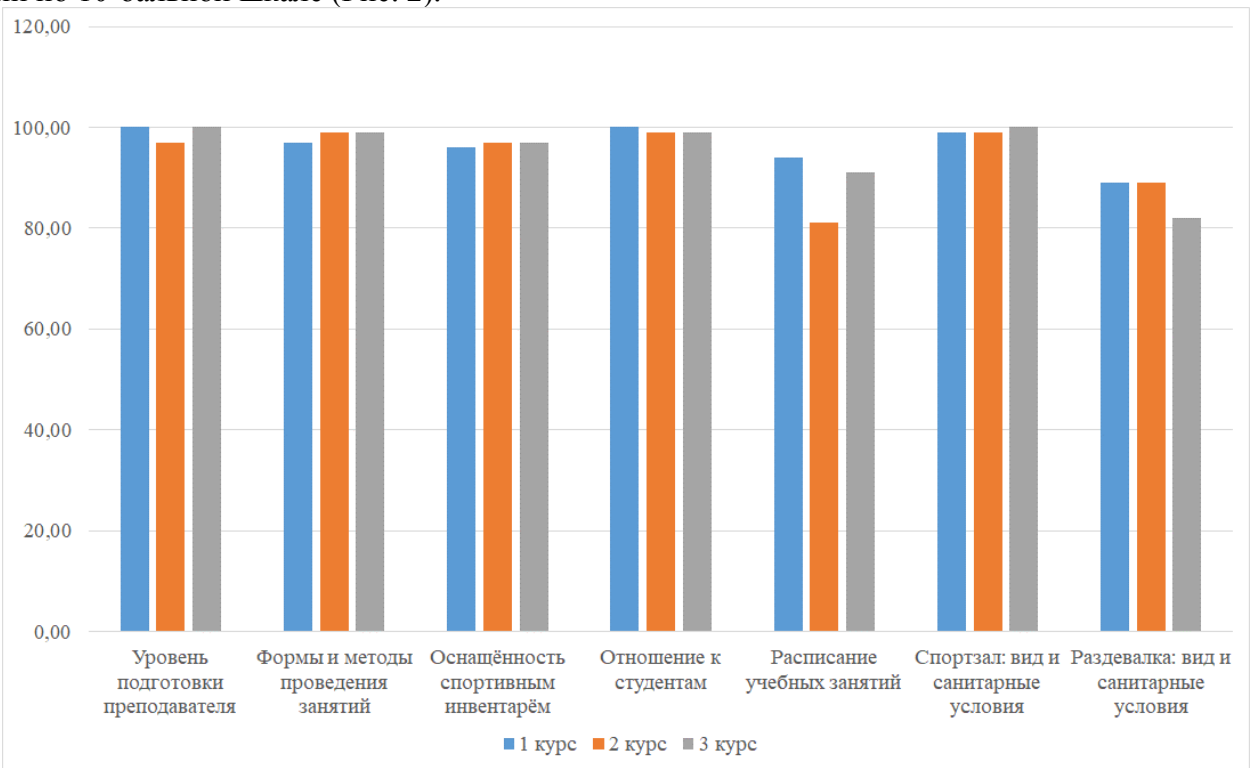


Рисунок 2 - Удовлетворенность проведением занятий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» у студентов университета в процентном отношении.

При анализе результатов опросника складывается мнение о положительном отношение студентов к условиям проведения занятий, к форме подачи материала и уровню компетентности преподавателей. Также существует затруднение с расписанием занятий по физической культуре, связанное в первую очередь с первыми парами, невозможностью пробуждения в утренние часы и как следствие отрицательное отношение к занятию или прогул занятия. Существует снижение уровня удовлетворенности по оснащению и количеству раздевалок для студентов, особенно это выражается у девушек и запросы увеличиваются к старшим курсам.

Занятия физической культурой и спортом, интерес в развитии физических качеств, желание развить специальные навыки в избранном спорте наиболее присуще юношам, чем девушкам. Это проявляется и в большей посещаемости занятий по ФКиС, участию в мероприятиях в качестве спортсмена, в стремлении попасть в сборную команду университета по различным видам спорта (Рис. 3)

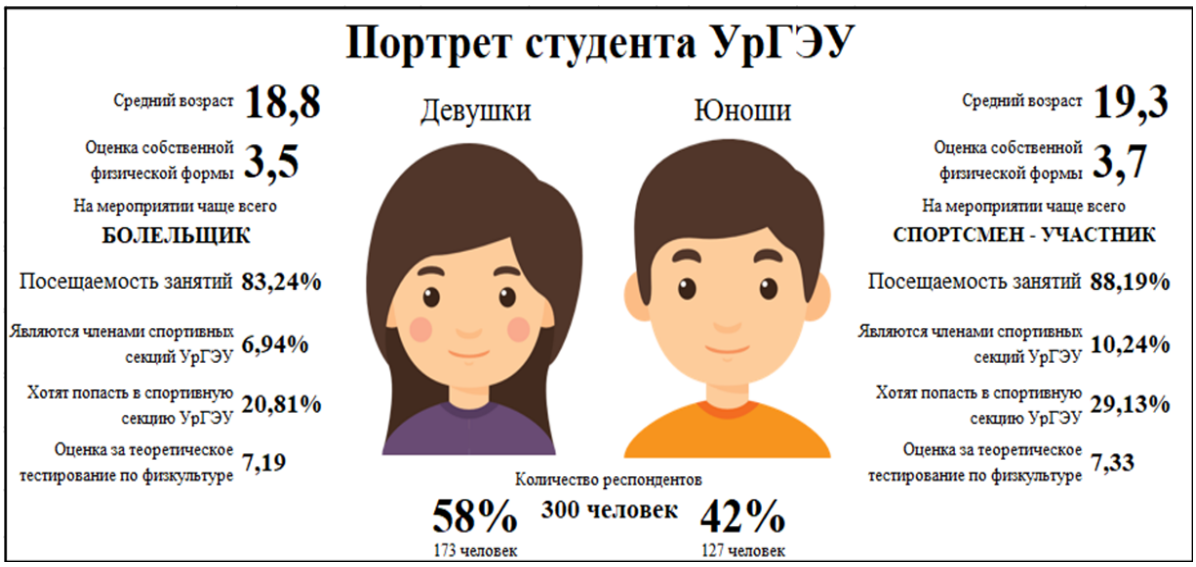


Рисунок 3 - Характеристика юношей и девушек 1, 2 и 3 курсов обучения в университете на основе опросника по физической культуре и спорту в УрГЭУ.

Данные по физической культуре косвенным образом отражают уровень заинтересованности студентов в поддержание своего состояния здоровья. Если по результатам, касающихся занятий в учебное время имеются положительные отзывы, то в свободное время всего 14% студентов постоянно делает утреннюю гигиеническую гимнастику.

По итогам обследования можно сделать вывод, что мнение о физкультуре как составляющей здоровья человека у студентов находится на стадии формирования. По теоретическим аспектам ФКиС студенты получили баллы выше среднего 7,19 и 7,33 (девушки и юноши соответственно), но на практике, далеко не все связывают систематическую двигательную активность с хорошим самочувствием и сохранением резервных возможностей здоровья человека.

Для формирования и поддержания здорового образа студента в физическое воспитание в ВУЗах должно включать в себя не только практические занятия, но и теоретическую часть, касающуюся физической культуры, этики. Это позитивно повлияет на мировоззрения учащихся и даст понятие места физической культуры в системе других наук; ее место в развитии личности; знание основ здорового образа жизни, как физическая культура относится к этому аспекту; использование физической культуры для достижения профессиональных целей [2].

Физкультурно-образовательный процесс должен формировать у студента потребность в ведении здорового образа жизни, осознание необходимости соблюдения правильного режима труда и отдыха, соблюдение правил личной гигиены и правильного питания.

В первую очередь следует уделять внимание информационно - разъяснительной работе с использованием наглядного материала как в стенах учебного заведения, так и, например, на сайте ВУЗа или в социальных сетях. Также это могут быть лекции с привлечением специали-

стов, показом видеороликов или лекции самих студентов старших курсов для студентов младших курсов. Необходимо сформировать мотивацию к двигательной активности, интерес к собственному здоровью, физическому совершенствованию [8].

Распространение здорового стиля жизни среди студентов повысит качество жизни, приведёт молодых людей в спортивную сферу, тем самым обеспечить их готовность к будущей профессиональной деятельности. Студентам необходимо прививать навыки использования средств физической культуры, для укрепления и формирования здоровья, научить студентов трудиться, достигать поставленной цели, что подготовит их к самостоятельной жизни.

Список литературы

1. Вашляева И.В. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Текст]: учебное пособие / И.В. Вашляева, Н.А. Романова, Н.Н. Шуралева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с.
2. Воронов Н.А. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №6-1.
3. Елисеев А. Л., Кретов А. Ю. Государственная молодежная политика Российской Федерации: проблемы и перспективы [Текст]// Вестник государственного и муниципального управления. – 2017. – №1. – С. 46–52.
4. Ильясова О. К. Физическая культура и оздоровление в жизни студентов // Молодой ученый. – 2017. – №22. – С. 433-435.
5. Коданева Л.Н., Шулятьев В.М., Размахова С.Ю.,Пушкина В.Н. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №12(54) – С. 45-47.
6. Кудрявцев И.С., Микушин М.В., Сидоров Р.В. Роль преподавателя физической культуры в формировании личности студента // Сборник материалов международных научно-практических конференций. «Международные научно-практические конференции г. Москва, 30 июня 2018 г.». Под редакцией А.А. Коротких. – 2018. – С. 66-71.
7. Харина И.Ф. Синергетический подход – условие повышения качества образования студентов-спортсменов / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2019. – №1. – С. 22-30.
8. Харитонова Е.М. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни как цель физического воспитания // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2019. – Режим доступа: https://scienceforum.ru/

Слинкина Н. Е., Тишина Е. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
chistyakovane@mail.ru

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЕКТ «BALLGAMES» (ЧЕЛЯБИНСК): НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается деятельность проекта «BallGames», который ведет свою работу с 2016 года в Челябинске. Проект занимается популяризацией игровых видов спорта, привлекает к тренировкам контингент разных возрастов и профессий, продвигает корпоративный спорт, желание участвовать в соревнованиях, организует активный отдых участников игровых тренировок. Большое внимание уделяется организации тренировок с детьми и подростками. Анализируются предоставляемые услуги, уровень профес-сионализма тренеров, пути продвижения проекта, его слабые стороны. Даются рекомендации по его развитию не только в городе, но в регионе.

Ключевые слова: проект, физкультурно-оздоровительный проект, спортивный проект, популяризация спортивных игр, проект «BallGames».

Slinkina N. E., Tishina E. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

TRAINING PROJECT «BALLGAMES» (CHELYABINSK): AREA OF ACTIVITY AND BUSINESS PROSPECT

Annotation. The article discusses the activities of the project «BallGames», which has been working since 2017 in Chelyabinsk. The project is engaged in the popularization of sports games, attracts to training contingent of different ages and professions, promotes corporate activities, desire to participate in competitions, organizes active recreation participants in the gaming exercise. Much attention is paid to the organization of training with children and a teenager. The services provided are analyzed, the level of professionalism of the coaches, ways to promote the project, his weaknesses. Recommendations for its development are given not only in the city, but in the region.

Keyword: project, fitness project, sports project, promotion of sports games, the project «BallGames».

По инициативе ведущих ученых в области физической культуры и спорта нашей страны в 90-е годы XX столетия начинают разрабатываться и функ-ционировать ряд новых оригинальных проектов, направленных на внедрение физической культуры в повседневную жизнь россиян. Проекты разрабатываются на разных уровнях, от международного до городского уровнях и ниже («ПланетаЧемпионов», «СпАрт», ВФСК ГТО, «Здоровье нации», «Активное долголетие», «Роллер-спорт в народ!»,). Все они сфокусированы на вовлечении максимального количества занимающихся ФКиС, пропаганду ценностей ФКиС, ЗОЖ; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях двигательной активностью, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

В Челябинске с весны 2016 года организован и работает проект «BallGames» («болгеймс»), основной целью которого является приобщение контингента всех возрастов к занятиям спортивными играми, а так же популяризация таких видов спорта как баскетбол, волейбол, футбол в г. Челябинске (организатор: Владислав Ермилов, менеджер, спортсмен). ***Девиз проекта:*** «Открой для себя мир спорта вместе с нами! BallGames – это большая спортивная семья, в которой отлично уживаются самые лучшие игровые направления». На сегодняшний день, это единственный в городе Проект по привлечению населения к занятиям спортом, предоставляющий широкий спектр именно игровых видов спорта.

Основными организаторами и создателями проекта «BallGames» являются выпускники кафедры теории и методики спортивных игр, кафедры теории и методики хоккея и футбола УралГУФК, имеющие диплом по направлению «физическая культура», уровня бакалавриата и магистратуры. Большинство тренеров являются бывшими и действующими спортсменами, в период учебы в вузе они занимали активную жизненную позицию, являлись игроками сборных команд вуза и защищали его честь на городских, региональных, всероссийских и международных соревнованиях, успешно учились и проходили практическую подготовку, награждались за свои успехи грамотами, стипендиями. Все тренеры владеют профессиональными знаниями, умениями и навыками: в области организации и проведения тренировочных занятий и соревнований, обучения специальным игровым умениям, контроля за всеми сторонами подготовленности и т. п.

На сегодняшний день «BallGames», это единственный проект, который организует и проводит тренировочные занятия по игровым видам спорта для населения. При этом ***участникам предлагают***: тренировочные и игровые занятия с предоставлением площадок, инвентаря и профессионального тренера; индивидуальные программы развития (формирование и закрепление определенных игровых приемов, обучение финтам, развитие необходимых физических качеств); тренировочные занятия по абонементу «корпоративный спорт» для работников одной фирмы, организации, трудового коллектива; организацию и проведение любительских турниров; помощь в создании клуба, спортивной команды с целью участие в соревнованиях; организацию «спортивных кэмпов» в России и заграницей.

Продвижением проекта «BallGames» занимаются сами организаторы, которые осуществляют продвижение проекта в глобальной сети интернет, в социальных сетях. На сайте достаточно удобно ведется запись на тренировочные занятия: желающий записаться в реальном времени видит место, время, стоимость занятия, количество записавшихся, оперативно может связаться с организаторами или самим тренером. В социальных сетях регулярно обновляются содержательные посты, проводятся розыгрыши призов (игровой инвентарь), идет обмен фото- и видеоинформацией с тренировок, знакомство с образующимися и действующим командами, расписание игр и соревнований. Публикуются обучающие видео различной направленности, актуальные мероприятия и отчеты по ним.

Поскольку организатор Проекта является дипломированным менеджером, то он набирает в команду не только тренеров, но и специалистов по IT и PR технологиям, ищет варианты сотрудничества. В настоящее время «BallGames» тесно работает с клубом «Феррум» (https://vk.com/ferrum_fight_club), который осуществляет тренировочные занятия по силовой подготовке для желающих поднять ОФП и СФП в игровых видах спорта. Организаторы «Феррум» предоставляют различные бонусы, например, в виде билетов на бои ММА. Далее в таблице предоставлены основные достижения Проекта в цифрах.

Таблица 1 – Анализ деятельности Проекта «BallGames» в период с 2016 по 2019 гг.

Количество участников (занимающиеся)	3781 игрок
Количество проведенных тренировок	23585 тренировочных занятий
Количество тренеров, видов спорта	Волейбол: 6 человек Пляжный волейбол: 4 человека Баскетбол: 7 человек Футбол: 1 человек Большой теннис: 1 человек Функциональная тренировка: 3 человека Йога: 1 человек
Количество тренировок в неделю:	Волейбол: 11 тренировок Баскетбол: 23 тренировок Футбол: 6 тренировок Большой теннис: по договоренности Функциональная тренировка, йога: по договоренности, 3-4 раза Стоимость занятий: 150-350 – 500-600 руб.

Расход средств в деятельности Проекта осуществляется следующим образом: оплата работы тренеров, аренда залов, приобретение инвентаря, содержание собственного игрового зала (инициаторы и тренеры самостоятельно, за счет собственных средств оборудовали данную площадку). Заработная плата тренера рассчитывается в зависимости от количества проведенных занятий и их форм. Существует система скидок и акций, например: проведение бесплатных тренировочных занятий после межсезонья, с целью вернуть контингент и поднять их активность. Финансовая поддержка команд осуществляется за счет собственных средств игроков, а так же с помощью привлечения организации (фирмы), где они работают.

В работе данного проекта на сегодняшний день нам ***видится ряд положительных моментов***.

1. Простота записи на тренировки, наличие достаточного количества площадок в разных районах города, индивидуальный подход к участнику (в зависимости от подготовленности и возможностей игроку присваивается «уровень», и он занимается в определенной группе), удобное время тренировок. Для взрослого населения занятия организуются в вечернее время в связи с рабочей занятостью, для детей – в дневное и утреннее, персональные тренировки организуются по согласованию с клиентом.
2. Проведенные нами ранее исследования дают основание заключить, что многие тренеры фитнес- и спортклубов города ведут свою деятельность, не имея специального образования и подготовки. Поэтому еще одним положительным ключевым моментом является то, что все тренеры «BallGames» имеют профильное высшее образование, которое позволяет им качественно осуществлять свои функции.

3. Собственно идея проекта – популяризировать именно игровые виды спорта, связана с тем, что в Челябинске и области функционирует много спортивных клубов и команд, спортивных школ олимпийского резерва по игровым видам спорта.

4. Работа с разновозрастным контингентом – тренировочные занятия ведутся с детьми 9-13 лет, подростками 15-18 лет и взрослым населением разных возрастов.

5. Наличие корпоративных тренировочных занятий и возможности создания спортивных команд с их участием, с последующим выступлением на городских и областных (баскетбол) соревнованиях.

6. Тренер Проекта в зависимости от своей занятости и направленности работы (например, работа с детьми или взрослыми) может сам выбирать контингент, время и место тренировок. Наряду с этим, важно отметить, что персональные тренировки и подготовка основной команды «BallGames» для участия в Чемпионате города всегда отдаются опытным, квалифицированным тренерам.

7. Постепенное включение, помимо баскетбола, футбола, волейбола других игровых видов спорта и современных физкультурно-спортивных технологий: большой теннис, йога, функциональные тренировки для повышения ОФП и СФП для избранного игрового вида спорта.

Анализ четырехлетней работы Проекта «BallGames» позволяет нам предложить ***рекомендации и перспективные направления работы***: участие в государственных грантах, проектах, программах – для привлечения дополнительных средств на организацию работы, для расширения и улучшения материально-технической спортивной базы; организация и проведение Дней открытых дверей с целью привлечения контингента для занятий, для популяризации идей проекта, обмена опытом; расширение связей со спортивными и фитнес клубами города с целью взаимосотрудничества; регулярная организация розыгрышей, конкурсов, разработка программы скидок и бонусов для постоянных участников и новичков; внесение в программу тренировочных занятий для детей и подростков по подвижным играм, национальным видам спорта (Русская лапта); привлечение большего количества тренеров, обеспечение возможности для повышения их квалификации (обучение на спец.курсах, программах, семинарах) в сфере физической культуры и спорта; активное сотрудничество со спортивными школами города по игровым видам спорта (и не только) с целью сохранения интереса к занятиям у контингента, занимающихся видом спорта, но не показывающих высоких спортивных результатов; регулярный анализ качества работы проекта: статистика, опросы, анкетирование участников для определения и решения насущных вопросов, проблем, для выявления перспективных направлений работы; заявки на участие в мероприятиях, организуемых Администрацией города и области с целью популяризации игровых видов спорта в городе и регионе; активное развитие и продвижение проекта в соцсетях, привлечение дополнительной рекламы для привлечения большего количества контингента и для привлечения инвестиций.

В ***заключение*** следует резюмировать, что в течение четырех лет существования проекта «BallGames», организаторы и участники смогли решить ряд социальных задач: вовлечение населения разных возрастов в активные занятия физической культурой, спортом; популяризация игровых видов спорта, которые оказывают всестороннее влияние на организм занимающихся, ориентируют на ЗОЖ и спортивное совершенствование. Данный проект может в скором времени стать постоянно действующим «предприятием» по предоставлению спортивно-оздоровительных услуг («Спортивный клуб «BallGames», «SGames-клуб», Клуб по игровым видам спорта и т. п.).

Сюи Минтан, Сазонова Е. А., Миронова В. М.
Китай, г. Пекин
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры

ОСОБЕННОСТИ И СИНТЕЗ ЗНАНИЙ ВОСТОКА И ЗАПАДА В ОЗДОРОВЛЕНИИ НАЦИИ

Аннотация. Всю медицину можно разделить на две большие части: Восточную и Западную. Они разделяются не только территориально, но и по основным подходам к лечению. В последнее время передовая медицина Запада все чаще обращается к опыту восточных коллег. Медицина Запада имеет дело с симптомами заболевания, тогда как восточная стремится к установлению гармонии духа и тела, прежде чем болезнь коснется физического уровня, – то есть к предупреждению болезни. Также имеют место и мировоззренческие расхождения: сама профилактическая направленность восточной медицины определяет тот факт, что врачи делают ставку в первую очередь не на лекарства, как в западной медицине, а на правильное питание, режим, специальные физические нагрузки, положительные эмоции. Возможный синтез медицины Востока и Запада мы рассмотрели на примере системы Чжун Юань цигун.

Ключевые слова: медицина Востока и Запада, профилактика заболеваний, психосоматика, принципы лечения и реабилитации, Чжун Юань цигун.

FEATURES AND SYNTHESIS OF KNOWLEDGE OF THE EAST AND WEST IN THE HEALTH OF THE NATION

Sui Mintan, Sazonova E.A., Mironova V.M.
China, BeijingRussia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

Annotation. All medicine can be divided into two large parts: Eastern and Western. They are divided not only territorially, but also according to the main approaches to treatment. Recently, the advanced medicine of the West is increasingly turning to the experience of its eastern colleagues. Western medicine deals with the symptoms of the disease, while eastern medicine seeks to establish harmony of mind and body before the disease touches the physical level, that is, to prevent the disease. There are also philosophical discrepancies: the preventive orientation of eastern medicine itself is determined by the fact that doctors rely primarily on drugs, as in Western medicine, but on proper nutrition, regimen, special physical activity, positive emotions. We examined a possible synthesis of medicine from East and West using the example of the Zhong Yuan Qigong system.

Keywords: medicine of East and West, disease prevention, psychosomatics, differences in the principle of treatmen and rehabilitation, Zhong Yuan Qigong.

Наш мир делится на Восток и Запад, а вместе с ним и медицина на западную и восточную. Современная западная медицина условно выделяет два уровня в биосистеме «человек» - физическое тело и психику. В соответствии с этим подходом, заболевание сначала начинается в физическом теле, а затем приводит к угнетенному состоянию сознания и формированию психологических проблем. Западный врач начинает лечить больного при наличии жалоб, когда есть конкретные симптомы; лечению подвергается определенный орган, если только не очевидно физическое влияние болезни данного органа на другие [4]. Восточная же медицина рассматривает человека как систему, содержащую четыре уровня: физическое тело, систему меридианов (энергопортрет) и психику. Каждый более высокий уровень оказывает влияние на низший. Истоки болезни, считают представители восточной традиции, в нарушении гармонии на самом высоком уровне – разума. Негативные мысли оказывают воздействие на эмоции; те в свою очередь нарушают циркуляцию энергии по энергетическим каналам тела, образуя «закупорки» и лишая жизненной силы определенные органы (у каждого органа своя психоэмоциональная нагрузка: например, гнев, агрессия сказываются на печени). И тогда бо-

лезнь проявляется на физическом уровне. Морфологическое подтверждение меридиональной структуры человека найдено специалистами западной классической медицины, ими же теоретически доказано ее возникновение. Кожа и нервная система имеют общее эктодермальное происхождение. Связь внутренних органов с нервной системой, а через нее с кожей обеспечивается врастанием элементов нервной системы в развивающиеся органы (Fuye R., 1956).

По восточным источникам в меридианальную систему входит 71 меридиан, из них 12 главных. На состоянии меридианов отражаются все изменения, происходящие с человеческим организмом и его функциями. Точки акупунктуры выполняют функции узлов связи каналов с внешней средой, а также каналов между собой. По физическим параметрам этих точек определяется активность меридианов и связанных с ними органов и систем организма человека [5].

Таким образом, восточная медицина опирается на идею взаимосвязи всех уровней существования человека. Важна и взаимосвязь органов между собой: восточная медицина никогда не лечит отдельный орган – если поражен один орган, значит, больно все тело.

По такому принципу идет коррекция и профилактика различных патологических состояний по системе Чжун Юань цигун (ЧЮЦ). В основе лежит занятие, состоящее из сочетаний техник из динамических упражнений аэробного характера; мышечного напряжения с последующим расслаблением в форме определенных статических упражнений с элементами стретчинга; полного мышечного и психического расслабления в виде аутогенных техник; дыхательных упражнений; самомассажа рефлексогенных зон и биологически активных точек [2, 7,8].

Нарушенный распространенной в современном мире гиподинамией моторный стереотип может быть восстановлен систематическими и регулярными психофизическими упражнениями, которые способны нормализовать регуляторные механизмы. Скелетная мускулатура, являясь мощным регулятором вегетативных функций, активно влияет и на гемодинамику. Локомоторная доминанта действует избирательно на внутренние органы и сосуды, возбуждая одни функции и тормозя другие. В этой связи психофизические упражнения в зависимости от патологического фона могут действовать не только в различном количественном выражении, но и в диаметрально противоположном направлении (М.Р. Могендович, В.Н. Мошков), одинаково успешно влияя как на проявления превалирующего воздействия симпатической, так и парасимпатической вегетативной нервной системы. Систематическое и длительное применение упражнений приводит к выработке нового, отличного от патологического, двигательного и психического стереотипов, вытесняя патогенные проявления [1, 10].

Включенные в комплекс дыхательные упражнения, соответствуют основным физиологическим принципам. Все упражнения в ЧЮЦ построены по принципу воздействия на три уровня: физический (органы и системы), энергетическую составляющую (система меридианов) и идеомоторный (образный) компонент [3,7,8].

Итак, сформировались два подхода в лечении болезней - восточный и западный. Оба подхода поддерживаются традициями, которые являются основными для Запада и Востока. Запад отличается точностью и высокими технологиями (например, методы лазерного скальпеля, ультразвукового исследования, синтеза высоко-химических соединений и т.п.), восточный метод основан на глубоком знании энергетики человека и его органичной включенности в Природу.

Нельзя обойти вниманием и мировоззренческие расхождения: сама профилактическая направленность восточной медицины определяет тот факт, что врачи делают ставку в первую очередь не на лекарства, как в западной медицине, а на правильное питание, режим, специальные физические нагрузки, положительные эмоции. Но в последнее время передовая медицина Запада все более охотно обращается к опыту восточных коллег. В некоторых медицинских практиках сложилась парадоксальная ситуация: болезни диагностируются методами западной медицины**,** а лечение проводится приемами медицины восточной. В последнее время в западной медицине не без влияния практической психологии, в частности такого его раздела, как психосоматика, сформировалась концепция психогенных заболеваний: травмирующая психику ситуация может приводить к дистрессу и, как следствие, – к нарушению иннервации и трофики определенных органов, что приводит к соматическим заболеваниям. Выделяется ряд специальных стрессогенных заболеваний – таких как гастрит, язва желудка, инфаркт

миокарда, бронхиальная астма и др. Психосоматическая проблема, интерпретирующая роль психологических факторов в происхождении болезней имеет такую же длительную историю развития, как и медицина в целом. Но в современной медицине термин «психосоматический» используется в узком смысле, применительно к конкретной группе заболеваний [9].

В современных условиях жизни увеличивается нагрузка и на эмоциональную сферу человека, повышаются требования к его адаптационным возможностям, снижение которых является фактором риска психосоматических заболеваний. Зачастую эти заболевания проявляются вегетативными расстройствами (нестабильностью артериального давления, нарушениями ритма сердца, желудочно-кишечными дискинезиями, головными болями, метеочувствительностью и т. п.). Отмечается недостаточно высокая эффективность медикаментозной терапии при этих расстройствах, по сравнению, например, с инфекционными болезнями. Комплексная коррекция этих расстройств у пациентов разных возрастных групп может быть более эффективной при *дополнительном* использовании упражнений цигун, йоги и др.

Профессор В.Д. Менделевич (д.м.н., вицепрезидент Российской ассоциации психотерапии) считает, что в условиях воздействия на человека психической травмы (стресса) возникает альтернатива: либо в связи со стрессоустойчивостью человек остается психически и соматически здоровым, либо он заболевает неврозом или психосоматическим заболеванием. Причем, по мнению некоторых ученых (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), эти заболевания возникают у тех, кто в силу особенностей личности не может позволить себе невротический тип реагирования [6]. И опять же на помощь может прийти восточная медицина в виде, например, медицинского направления цигун (Чжун Юань). Безусловно, это шаг навстречу восточной философии телесности. Но, даже признавая огромную роль психики в возникновении болезней, медицинская наука Запада не сводит все болезни к нарушению психической и эмоциональной гармоний (основным враждебным здоровью фактором полагается влияние внешних болезнетворных агентов – токсинов, аллергенов и т.п.) и тем более не оперирует такими эфемерными понятиями, как «энергия» или «чувства». Она не лечит, например, гнев и не собирается «направлять потоки жизненной энергии»: эти идеалистические понятия невозможно свести только к биомедицинским или бионаучным представлениям, на которые опирается западная медицина [11].

Разницу в подходах восточной и западной медицины можно условно выразить в следующем противопоставлении: западная медицина ищет способы вернуть здоровье, а восточная сохранить. Похожие в своем стремлении уберечь организм человека от разрушения, обе медицины – западная и восточная, тем не менее, сохраняют свою идентичность, несмотря ни на какие процессы глобализации. Правда, шаги навстречу друг другу уже сделаны – и не малые. Западная медицина все внимательнее относится к этапу предболезни и, не вдаваясь в философские рассуждения, заимствует у восточной медицины некоторые методы лечения. Тенденции западной медицины также проникают в восточное общество. Методы восточной медицины используются в случае лечения и при реабилитации больных с хроническими заболеваниями.

Таким образом, имея различия в подходах и методах воздействия, восточная и западная медицина преследуют одинаковые цели – оздоровление нации, профилактику и лечение заболеваний. Возможен ли полный синтез двух разных культур лечения? Едва ли… Но взаимообогащающее сотрудничество имеет хорошие перспективы.

Список литературы

1. Василенко Ф.И. Психофизическая коррекция вегетативной дисфункции : учеб.-метод. пособие / Ф. И. Василенко, Е. А. Сазонова. – Челябинск, 2006. – 67с.

2. Василенко Ф.И. Очерки о дисфункции лимбической и вегетативной нервной системы и немедикаментозных методах их коррекции / Ф.И. Василенко, Е.А. Сазонова. – Челябинск : ЧГМА, 2009. – 150с.

3. Гожуй Ц. Основы оздоровительного цигун / Ц. Гожуй: пер.с англ. - Киев, 2003. – 288с.

4. Картавенко С.С. Новый сплав медицины Востока и Запада – метод РЭАТ в терапии патологии неврологического профиля / С.С. Картавенко // Материалы IX Всероссийского съезда неврологов. – Ярославль, 2006. – С. 576.

5. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – М. : Наука, 1992. – С. 575.

6. Менделевич В.Д. Неврозология и психосоматическая медицина / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. – М. : МЕДпресс, 1999. – 592с.
7. Минтан С. Чжун Юань цигун 1 ступень / С. Минтан, Т. Мартынова. – К. : София; СП ООО Да-Ю, 2004. – 352 с.
8. Минтан, С. Чжун Юань Цигун 2 ступень / С. Минтан, Т. Мартынова. – СПб. : ДА-Ю, 2002. – 348 с.
9. Сазонова, Е. А. Психофизические методы коррекции и профилактики функциональных возрастных нарушений : учеб. – метод. пособие / Е.А. Сазонова, А.В. Тен, Н.А. Шабаршова. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 56 с.
10. Быков Е.В. Влияние телесно-ориентированного воздействия на состояние сердечно-сосудистой системы и механизмов её регуляции у студенток / Е.В. Быков, О.Л. Петрожак // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 37 (213). – С. 11-15.
11. Цзижень Ма. Цигун : история, теория, практика / Ма Цзижень, М.М. Богачихин. – М. : София, 2003. – 479 с.

Тен А.В.
инструктор по лечебной физкультуре
Россия, г. Челябинск
ten-av2003@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Предупреждение и замедление процесса старения населения в настоящее время является одной из приоритетных медико-социальных задач по оздоровлению нации. Древнейшим методом, направленным на предупреждение преждевременного старения, а также поддержание и укрепление здоровья относится Чжун Юань цигун. Многолетние наблюдения за занимающимися цигун пожилыми людьми доказали улучшение их когнитивных функций.
Ключевые слова: Чжун Юань цигун, дыхание, пространственно-временная ориентация, геронтология.

Ten A.V.
physical therapy instructor
Russia, Chelyabinsk
ten-av2003@yandex.ru

INFLUENCE OF BREATHING EXERCISES IN THE ZHONG YUAN QIGONG SYSTEM ON COGNITIVE FUNCTIONS OF ELDERLY PEOPLE

Annotation. Prevention and deceleration of the aging process of the population is currently one of the priority medical and social tasks for the recovery of the nation. The oldest method aimed at preventing premature aging, as well as maintaining and strengthening health is Zhong yuan qigong. Long-term observations of qigong-practicing elderly people have shown an improvement in their cognitive functions.
Keyword: Zhong yuan qigong, breathing, space-time orientation, gerontology.

Старение человека – универсальный и закономерный процесс, характеризующийся постепенностью, неравномерностью и прогрессированием, неизбежно затрагивающий все уровни биологической организации. Предупреждение и замедление процесса старения населения в настоящее время является приоритетной медико-социальной задачей.

В организме человека по мере старения происходят постепенные и малозаметные изменения в структуре и функциях различных систем. Эти снижения резервных возможностей

функциональных систем приближаются к порогу дисфункции, и до тех пор, пока организм не подвергся существенному стрессорному воздействию, гомеостатические механизмы могут функционировать с минимальными функциональными изменениями. В ряде случаев срыв адаптационных возможностей в результате стрессорного воздействия приводит к развитию заболеваний.

В настоящее время установлена зависимость между степенью развития головного мозга и продолжительностью жизни человека, что определяет роль самой нервной системы в качестве ведущего фактора в старении всего организма. Оно проявляется в морфофункциональных и психологических изменениях, отражающихся на умственной и физической работоспособности, памяти, эмоциях, сложных поведенческих реакциях и других сторонах жизнедеятельности [4].

При старении возникают количественные и качественные изменения в структурах центральной нервной системы. При повреждении тканей мозга реиннервация клеток в пожилом возрасте идет медленно. Возрастные изменения медиаторного обмена наиболее выражены в лимбической системе. Длительность циркуляции возбуждения по её структурам с возрастом уменьшается, что связано со снижением общего числа нейронов, а также ухудшением межклеточных контактов в сохранившихся нейронах.

В настоящее время активно идет разработка методов поддержания гомеостаза и обеспечения функциональных резервов организма человека в процессе старения. К одному из древнейших методов, направленных на предупреждение преждевременного старения, а также поддержания и укрепления здоровья относится Чжун Юань цигун (ЧЮЦ). В частности, дыхательные упражнения, предложенные профессором Сюи Минтаном [3].

ЧЮЦ является неотъемлемой частью традиционной китайской медицины с многотысячной историей. В различных источниках делаются попытки объяснения механизмов его воздействия на организм человека. Но, в то же время появляется определенная тенденция к некоторой стандартизации и унификации подходов в представлении и понимании этого явления.

Согласно утверждению мастеров и экспертов цигун, данный метод может оказывать множество положительных эффектов на организм человека, из которых наиболее известными являются профилактика и лечение болезней, укрепление здоровья, предупреждение преждевременного старения и продление жизни. Однако недостаточная изученность и систематизированность знаний по цигун, а также отсутствие четких противопоказаний и ограничений к занятиям, до сих пор вызывают необходимость переоценки этого феномена как мощного профилактического и терапевтического средства с целью его дальнейшего развития [2].

Одними из ключевых моментов практики цигун являются дыхательные упражнения. Дыхание играет важную роль в процессе обмена веществ в организме. Физиологическая деятельность будет нарушаться, если уровень содержания кислорода в крови будет ниже необходимого для полноценной трофики тканей организма. Нервные клетки мозга головного мозга наиболее чувствительны к недостатку кислорода и их нормальная деятельность прекращается уже через десять секунд после прекращения поступления кислорода.

В настоящее время в современной медицине накоплен богатый фактический материал, который свидетельствует о важной роли дыхательных упражнений в сохранении и укреплении здоровья. Дыхательные упражнения отличаются физиологичностью, высокой эффективностью, безвредностью и, практически, отсутствием противопоказаний. Используемые в настоящее время различные дыхательные упражнения обладают конкретным физиологическим эффектом, обусловленным тренирующим действием, за счет управления (регулирования) основными фазами дыхательного ритма – вдохом, задержкой на вдохе, выдохом и задержкой на выдохе. Особенную важность здесь приобретает техника дыхательных упражнений, которая позволяет создавать гипоксический и гиперкапнический, гипокапнический или гипероксический характер снабжения крови.

Полученные в последние годы клинические и экспериментальные данные по изучению развития и иннервирования легочной ткани и бронхов, нереспираторной функции легких, гомеостатических связей легочной ткани с другими органами и системами организма, свидетельствуют о важной роли дыхания не только в процессе газообмена, но и как фактора стабилизации гомеостаза многих физиологических систем организма, имеющих тенденцию к на-

рушению с возрастом.

Согласно данным, полученным в результате исследований в Научном Центре клинической и экспериментальной медицины СО РАМН (Новосибирск), контролируя различные фазы дыхательного акта, можно существенным образом оптимизировать внутриклеточный метаболизм конкретных органов и, таким образом, не только улучшать состояние организма и повышать функциональные параметры органов и систем, но и активизировать защитные свойства клеток, обеспечивая немедикаментозное восстановление органов и тканей, вовлеченных в патологический процесс.

По силе и направленности эффекта контролируемое дыхание можно сравнить лишь с пищевым воздействием, т. е. воздействием через желудочно-кишечный тракт. Однако простота процедуры, широкий диапазон регламентации и контроля позволяют отдать приоритет дыхательному оздоровлению. При этом необходимо учесть практически полное отсутствие противопоказаний и совместимость с любыми другими методами лекарственной и нелекарственной терапии, что особенно актуально у людей пожилого возраста.

Следует подчеркнуть, что дыхательная гимнастика показана при всех видах функциональных возрастных нарушений. Так как дыхательная система тесно связана с сердечно-сосудистой и другими системами организма, то применение упражнений приводит к достаточно эффективной стабилизации психовегетативного статуса. Известно, что при возбуждении нервного инспираторного центра возможна активация симпатической нервной системы, а при возбуждении экспираторного центра - парасимпатической. Таким образом, сознательно регулируя дыхание, можно управлять функциями вегетативной нервной системы. Основным механизмом, посредством которого реализуется данный биологический эффект, является наличие функциональной связи деятельности легких со всеми органами и системами организма, через насыщение кислородом крови всех клеток.

Установлено, что все звенья механизма регуляции могут претерпевать адаптивно-приспособительные изменения, каждое из которых может в той или иной степени изменить весь обменно-метаболический и кислотно-щелочной баланс организма. Дыхательный центр находится под модулирующим влиянием со стороны высших отделов мозга и может изменить уровень своей активности в ответ на изменение эмоционального состояния и психотерапевтических воздействий. Применяемые в ЧЮЦ дыхательные упражнения соответствуют основным физиологическим принципам. Во-первых, это тенденция к урежению дыхания. Формирование медленного паттерна дыхания имеет ряд преимуществ в том смысле, что он оптимизирует процесс внутрилёгочной диффузии. Установление медленного паттерна дыхания выгодно с точки зрения «разрушения» патологического гипервентиляционного паттерна дыхания, часто наблюдаемого у людей пожилого возраста. Во-вторых, использование определённой психологической регуляции. В имеющемся у большинства пожилых людей патологическом паттерне дыхания, как ядерное образование, выступает тесная связь между ощущением тревоги и усилением дыхания.

Дыхательные упражнения сами по себе не эффективны, если они касаются только физиологической части дыхания. Зарождение нового адекватного паттерна дыхания должно происходить на фоне постоянного «впитывания – вдыхания» в себя во время упражнений эмоционально-стабильных положительно окрашенных состояний, т. е. посредством осознанного управления актом дыхания. Подобная стабилизация психической сферы может быть обусловлена как механизмами обратной связи, так и нарастанием уровня субъективного контроля над телесными функциями – контроля, ощущение которого теряется с возрастом. Со временем, вероятно, дыхательные упражнения формируют новый комплекс механизмов корригированного поведения человека. В-третьих, по мнению геронтологов, у большинства пожилых людей укорочена фаза выдоха. При моделировании отрицательных эмоциональных воздействий эта тенденция резко возрастает. При правильном выполнении дыхательных упражнений фаза выдоха должна увеличиваться, что в большей степени будет соответствовать состоянию расслабленности и покоя [1].

Изучить влияние дыхательных упражнений в системе ЧЮЦ на когнитивные способности пожилых людей мы решили на примере оценки пространственно - временных характеристик функции головного мозга.

Для проведения исследования нами применялось программное обеспечение Корягиной Ю.В. (2003).

В программе была представлена батарея тестов:

Тест №1. Определение времени простой сенсомоторной реакции (в секундах): а) на свет, б) на звук.

Тест №2. Определение времени реакции на движущийся объект (в секундах).

Тест №3. Определение времени реакции выбора (количество ошибок)

Тест №4. Оценка скорости движения (ошибка в %).

Тест №5. Воспроизведение длительности временного интервала: а) на свет, б) на звук (ошибка в %).

Тест №6. Оценка величины предъявляемых отрезков (ошибка в %).

Тест №7. Отмеривание отрезков (ошибка в %).

Тест №8. Оценка величины предъявляемых углов (ошибка в %).

Тест №9.Узнавание углов (ошибка в %).

Для реализации поставленной цели были сформированы 2 группы: 1 основная (n=40), средний возраст – 67,8±1,3 лет, 2 группа контрольная (n=49), средний возраст - 65,7±0,9 лет. При прочих равных условиях, исследуемые основной группы практиковали ЧЮЦ на протяжении двух лет, в контрольной группе данный комплекс не практиковался.

При исследовании нами оценивались: изменение времени реакции и воспроизведение временного интервала на свет и звук, скорость движения объекта, величины и отмеривание отрезков, узнавание углов, длительность индивидуальной минуты. Полученные данные отражены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты влияния дыхательных упражнений ЧЮЦ на пространственно - временные характеристики функции головного мозга пожилых людей

Группа / Тест	Основная группа (n=40) M±m			Контрольная группа (n=49) M±m		
	До коррекции	После коррекции	p	До коррекции	После коррекции	p
1а (с)	77,5±6,4	47,7±3,1*	P<0,01	68,2±1,2	53,3±2,3	P<0,05
1б (с)	60,1±3,5	42,0±2,8**	P<0,01	56,9±0,9	56,8±1,3	P>0,05
2 (с)	35,0±3,8	26,0±1,8*	P<0,05	25,6±2,3	21,2±3,4	P>0,05
3(кол-во ошибок)	3,7±2,2	2,85±1,9	P<0,05	2,9±1,8	2,1±1,4	P<0,05
4 (%)	26,8±2,9	16,2±0,9**	P<0,01	33,7±2,9	25,6±1,9	P<0,05
5а (%)	29,2±1,9	14,0±1,0	P<0,01	28,3±1,8	15,7±1,0	P<0,05
5б (%)	19,8±1,8	13,3±1,8	P>0,05	18,5±1,5	14,3±1,6	P>0,05
6 (%)	29,2±2,6	17,7±0,7*	P<0,01	26,3±1,8	20,4±2,0	P>0,05
7 (%)	23,3±0,9	17,0±1,0**	P>0,05	27,3±1,0	23,0±1,2	P>0,05
8 (%)	28,9±1,6	12,2±0,1**	P<0,01	29,1±1,2	18,0±1,6	P<0,05
9 (%)	3,0±0,3	1,5±0,1	P<0,05	2,4±0,6	1,9±0,1	P>0,05

*p<0,05; **p<0,01 – достоверность отличий от контрольной группы

Как видно из таблицы 1, в ходе исследования по большему числу тестов нами были получены достоверные результаты. Так, в основной группе с достоверностью p<0,01 отличались тесты № 1б,4,7,8; с достоверностью p<0,05 – тесты № 1а,2,6. При оценке тестов № 3, 5а и б, 9

различий выявлено не было.

Динамика оценки теста на определение длительности индивидуальной минуты у исследуемых обеих групп отражена в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты влияния дыхательных упражнений ЧЮЦ на длительность индивидуальной минуты у пожилых людей

Динамика процесса	Основная группа (n=40)	Контрольная группа (n=49)
Положительная	33	18
Отрицательная	4	8
Без динамики	3	23
Достоверность	Z 0,05=11, при p<0,01	Z 0,05=8, при p>0,05

Как видно из таблицы 2, в результате реабилитационных мероприятий значительно изменился показатель длительности индивидуальной минуты, что подтверждает повышение уровня стрессоустойчивости у пожилых людей под влиянием дыхательных упражнений Чжун Юань цигун.

Таким образом, мы полагаем, что положительные коррекционные эффекты обусловлены перераспределением тонуса дыхательной, фазической и гладкомышечной мускулатуры, нормализацией акта дыхания и адекватной реакцией нервной системы на эти внутренние процессы у людей пожилого возраста под влиянием дыхательных упражнений Чжун Юань цигун.

Список литературы

1. Василенко Ф.И. Очерки о дисфункции лимбической и вегетативной нервной системы и немедикаментозных методах их коррекции / Ф.И. Василенко, Е.А. Сазонова. – Челябинск : ЧГМА, 2009. – 150с.

2. Минтан С. Чжун Юань цигун 1 ступень / С. Минтан, Т. Мартынова. – К. : София; СП ООО Да-Ю, 2004. – 352 с.

3. Минтан С. Чжун Юань Цигун 2 ступень / С. Минтан, Т. Мартынова. – СПб. : ДА-Ю, 2002. – 348 с.

4. Сазонова Е.А. Психофизические методы коррекции и профилактики функциональных возрастных нарушений : учеб. – метод. пособие / Е.А. Сазонова, А.В. Тен, Н.А. Шабаршова. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 56 с.

Тихомиров А.Ю.
Россия, г. Уфа, ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер, gvfd@mail.ru
Холькин С.В., Тихомиров Р.А.
Россия, г. Уфа,
Региональная общественная организация развития медицины спорта и здоровья«СпортиМед» Республики Башкортостан
Хаффазова Е.Р.
Россия, г. Уфа, Управление образования ГО г. Уфа Республики Башкортостан
Шеина О.В.
Россия, г. Уфа, МБОУ ДО «Научно-информационно-методический центр» ГО г. Уфа Республики Башкортостан

ОЦЕНКА ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЛЕКСНЫХ МЕТОДОВ ЦИГУН-ТЕРАПИИ НА СУБЪЕКТИВНУЮ ОЦЕНКУ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация: в статье представлены результаты оценки эффективности антистрессового комплекса с использованием методов цигун-терапии у педагогических работников. Комплекс основан на мотивационном обучении человека техникам саморегуляции и эмоционального контроля с учетом реальной профессиональной педагогической деятельности.

Ключевые слова: стресс, цигун, саморегуляция, преподаватели, психоэмоциональное состояние.

Tikhomirov A. Y.
Russia, Ufa, GAUZ Republican medical-sports clinic, gvfd@mail.ru
Holkin S. V., Tikhomirov, R. A.
Russia, Ufa,
Regional public organization for the development of sports and health medicine «SportiMed» of the Republic of Bashkortostan
Haffazova E. R.
Russia, Ufa, Department of education Ufa city Republic of Bashkortostan
Sheina O. V.
Russia, Ufa, MBOU do «Scientific- information-methodological centre» Ufa Republic of Bashkortostan

EVALUATION OF THE IMPACT OF COMPREHENSIVE METHODS OF QIGON-THERAPY ON THE SUBJECTIVE EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL STATUS IN TEACHERS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: the article presents the results of evaluating the effectiveness of anti-stress complex using methods of qigong therapy in teachers. The complex is based on motivational training of a person in the techniques of self-regulation and emotional control, taking into account the real professional pedagogical activity.

Key words: stress, qigong, self-regulation, teachers, psycho-emotional state.

Работники сферы услуг, медицинские и педагогические работники относятся к категориям лиц с высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Очевидно, что данный фактор оказывает значительное влияние на их работоспособность, состояние здоровья, отношения с окружающими. Данная проблема имеет особенную актуальность среди педагогов [5]. Особенностью развития состояния профессионального стресса является сочетание неблагоприятных факторов трудовой нагрузки с психологическими и организационными. Организация профессиональной деятельности и складывающиеся на работе межличностные взаимоотношения являются основными факторами, вызывающими производственный стресс [8]. Несмотря на то, что оптимальный уровень психоэмоционального напряжения помогает учителю в решении профессиональных задач, чрезмерное напряжение отрицательно сказывается на эффективности труда. При этом одинаковое качество деятельности у разных людей достигается ценой различного психоэмоционального усилия [1].

В настоящее время предлагается большое количество методов профилактики и коррекции синдрома «психоэмоционального выгорания» и стрессовых состояний у педагогов [2, 3, 5, 7, 9].

Суть методов коррекции эмоциональных состояний в Цигун-терапии заключается в мотивационном обучении человека техникам саморегуляции и эмоционального контроля, которые способствуют сохранению психологического баланса, а в случае возникновения стрессовых состояний не допускать их перехода в деструктивную стадию. В результате тренинга у педагога формируется потребность в поддержании адекватного психоэмоционального гомеостаза путем осознанного применения методик цигун-терапии [4, 10].

Цель исследования

Целью работы является исследование эффективности использования комплексных антистрессовых методов Цигун-терапии для коррекции состояния нервно-психического напряжения и повышения уровня общей стрессоустойчивости у преподавателей различного профиля.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 114 преподавателей общеобразовательных учреждений г. Уфы женского пола без учета возрастного критерия. Оценка субъективного улучшения проводилась по опроснику, включающему 10 вопросов, характеризующих различные стороны психоэмоционального самочувствия. Анкетирование проводилось в два этапа: до прохождения курса и через 6 месяцев после него. Для объективизации корректирующего влияния курса цигун-терапии на психоэмоциональное состояние среди исследуемых лиц был проведен дополнительный анализ нервно-психического напряжения с помощью теста Т.А. Немчина

Опытную группу составили 60 преподавателей, средний возраст 41,53±8,63 лет. Контрольную группу составили 54 преподавателя, средний возраст 43,28 ±4,43 лет. Обе группы формировались из числа преподавателей, результаты тестирования находились в интервале от 51 до 90 баллов, что соответствует состоянию НПН выше уровня НПН-1 по тесту Т.А. Немчина [6].

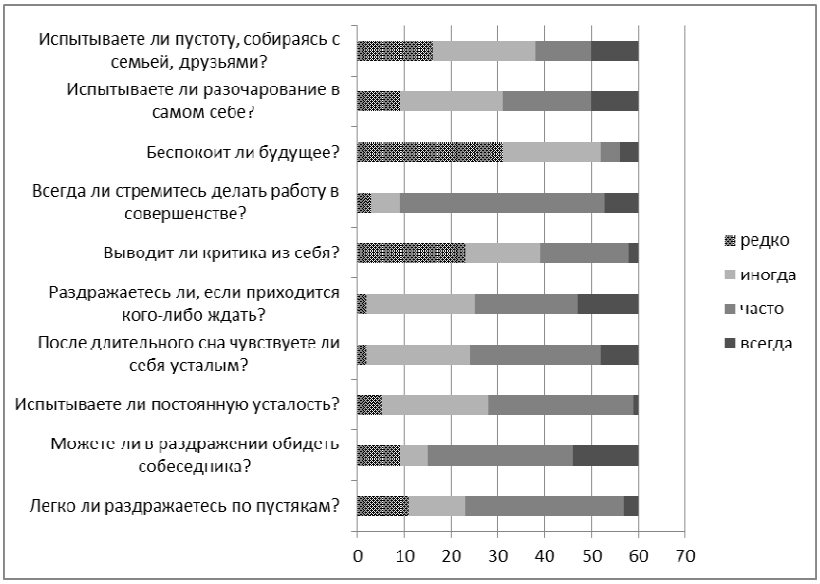
В опытной группе в начале учебного года (сентябрь-октябрь) проводился курс обучения антистрессовым методам Цигун-терапии. Антистрессовый курс разработан на основе методик, используемых в традиционной китайской медицине (ТКМ) и включает техники Цигун-терапии, адаптированные для выбранного контингента слушателей. Форма проведения - 4 занятия (теория и практика).

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием программного пакета Statistica.

Результаты исследования

Анализ проведенного анкетирования выявил положительное влияние антистрессового курса с использованием элементов цигун-терапии на субъективный психоэмоциональный статус преподавателей (Рис. 1, 2).

А

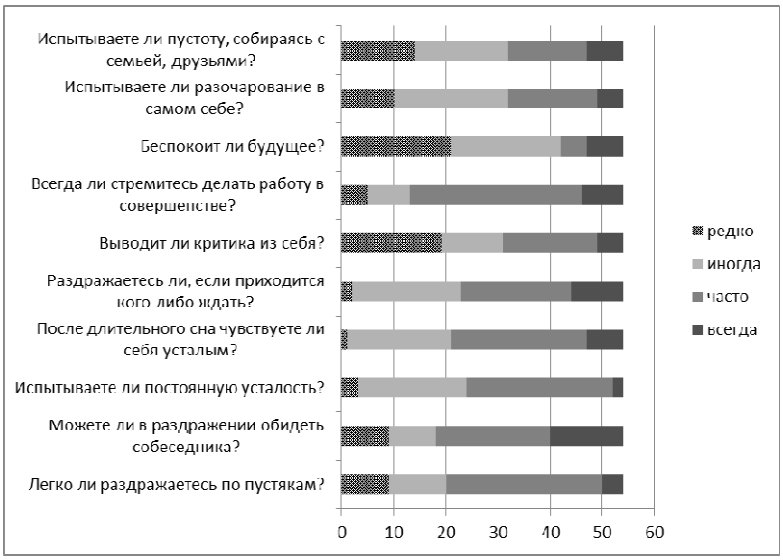


Б



Рис. 1. Результаты анкетирования для оценки субъективного психоэмоционального самочувствия в опытной группе до (А) и через 6 месяцев после прохождения курса (Б) (чел.).

А



Б

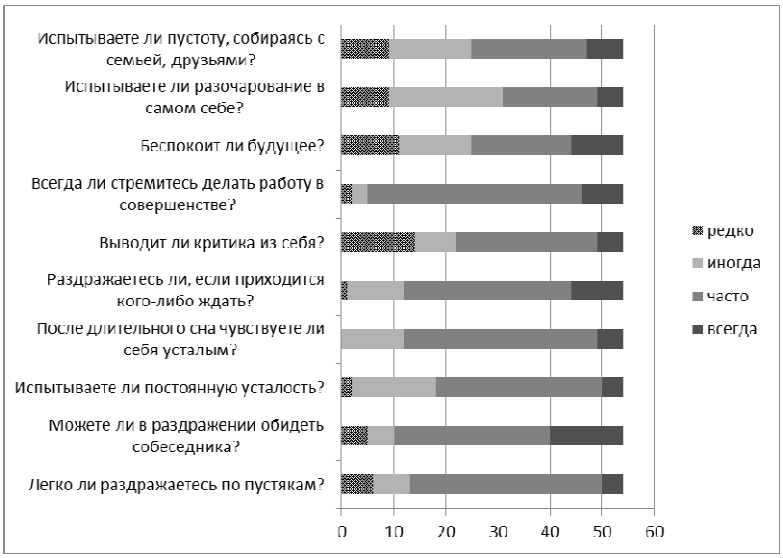


Рис. 2. Результаты анкетирования для оценки субъективного психоэмоционального самочувствия в контрольной группе до (А) и через 6 месяцев (Б) (чел.).

Динамика показателей оценки субъективного психоэмоционального состояния по вариантам ответов опросника «часто» и всегда» была достоверной ($p<0,05$) в обеих группах, и носила отрицательный характер в группе контроля.

Субъективное психоэмоциональное состояние по всем пунктам опросника у лиц, прошедших курс обучения антистрессовым методам Цигун-терапии (опытная группа), достоверно улучшилось.

Выводы

Антистрессовые методики Цигун-терапии показали достаточно высокую эффективность в области коррекции состояния психоэмоционального самочувствия. Развитие навыков саморегуляции и эмоционального контроля по методикам, используемым в Цигун-терапии, способствует повышению общей стрессоустойчивости. и снижению уровня эмоционального дистресса. Регулярное использование комплексных антистрессовых методов сохраняет и поддерживает этот эффект на протяжении длительного времени.

Программа данного курса может быть рекомендована к использованию в профессиональной деятельности педагогических работников.

Список литературы

1. Жутикова Н.В. Учителю о практике психологической помощи: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1988. 173 с.

2. Колмогорцева Н.Н. Использование тренинга преодоления стресса и выгорания в работе с педагогами дополнительного образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 12. – С. 226–230. – URL: http://e-koncept.ru/2014/54153.htm.
3. Лаврова О.С. Синдром эмоционального выгорания и методы его предотвращения//Работник социальной службы, 2007, №2. С. 101-116.
4. Линь Хоушен, Ло Пэйюй. Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун. - Новосибирск : Наука, Сибирская издательская фирма РАН,1995. -368 с.
5. Маленова А.Ю. Профессиональные стресс-факторы и способы их преодоления педагогами в разных образовательных учреждениях // Материалы Второй Всероссийской научной конференции «Омские научные чтения – 2018» (г. Омск, 10-15 декабря 2018 г.). – С. 435-437.
6. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. - Л., изд. ЛГУ, 1988.-166 с.
7. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспектива // Психологический журнал, 2001, том 22, №1. С. 90-101.
8. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности: Методические рекомендации. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2008. – 52 с.
9. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях //Психологический журнал, 2002, том 23, №3. С. 85-95.
10. Чжан Минву. Китайская Цигун-терапия. - М.: Энергоатомиздат, 1991. – 208 с.

Фомина Н.Н., Кретова О.Б., Маврина Е.А.
Россия, г. Воронеж
Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
fominann@yandex.ru

ПРАКТИКИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГОРОЖАН

Аннотация: В статье проанализированы меры для развития здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний в Воронежской области.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, ЗОЖ, здоровье, здоровьесберегающие технологии, Воронежская область

N. N. Fomina, O. B. Kretova, E.A. Mavrina
Russia, Voronezh
Voronezh state medical University. N. N. Burdenko

PRACTICES FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF CITIZENS

Abstract: the article analyzes measures for the development of a healthy lifestyle and prevention of noncommunicable diseases in the Voronezh region.
Keywords: healthy lifestyle, healthy lifestyle, health, health-saving technologies, Voronezh region

Здоровый образ жизни – один из способов жизнедеятельности, который способствует приумножению качества и сохранению хорошего здоровья и самочувствия людей. Негативно отражаются на здоровье такие вредные привычки как, распитие спиртных напитков, употребление наркотических средств, табакокурение. Правильный образ жизни – главный фактор здоровья и ведущий источник хорошего самочувствия, переоценить значимость которого просто невозможно.

Воронежская область – лидер во многих сферах жизни и деятельности, однако по индикатору «уровень смертности населения» находится в числе неблагополучных. Смертность по области в 2017 году составила 14,6 на 1 тыс. чел., что превышает средние показатели по России (12,4) и ЦФО (12,9) [1]. Средняя продолжительность жизни жителей Воронежской области составляет 73,03 года (2017 г.), что ниже, чем в некоторых других регионах страны. Несмотря на позитивные преобразования в сфере здравоохранения Воронежской области в течение последних 10 лет, включая укрепление материально-технической базы учреждений

здравоохранения, создание сети сосудистых центров, сети травматологических центров для пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях, открытие центров здоровья для взрослых и детей, проведение диспансеризации и других, демографические показатели на территории области остаются неудовлетворительными.

В период 2014 – 2017 гг. в регионе интенсивно проводились разные мероприятия по формированию здорового образа жизни, финансирование которых составляло в среднем 61 545,9 тыс. руб. ежегодно [5]. В этот отрезок времени в рамках программы проводились семинары почти во всех частях Воронежской области, разрабатывались и печатались различные информационные материалы. Среди населения города и области было распространено более 1,5 млн. экземпляров просветительской литературы и буклетов. Использовалась наружная реклама в пределах города и в большинстве муниципальных районов (рекламные щиты по профилактике сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, алкоголизма, наркомании и табакокурения, созданию здорового образа жизни, о работе центров здоровья, прохождению диспансеризации, оказанию первой доврачебной помощи). Также за 2017 год в рамках проекта изготовлено и распространено среди населения более 312 650 экземпляров буклетов, листовок и памяток, выпущено 4 номера медицинской просветительской газеты «Формула Здоровья» общим тиражом 33 тыс. экземпляров.

В рамках программы «Живи долго!» были проведены масштабные акции на территории промышленных предприятий, физкультурно-оздоровительных комплексов, местах массового скопления населения и других площадках города и области в целях пропаганды здорового образа жизни и информирования населения. Проводились крупномасштабные акции, направленные на увеличение интереса среди людей к здоровому образу жизни. Такие акции были проведены в десяти районах Воронежской области, к мероприятиям были привлечены ведущие тренеры и спортсмены, которые провели мастер-классы по различным спортивным дисциплинам. Систематические занятия физической культурой укрепляют нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы. Их работа становится более экономичной. Предотвращается заболевание многими болезнями, укрепляется здоровье, повышается общая работоспособность, воспитывается ряд очень важных качеств: инициативность, решительность, смелость, настойчивость и другие [4].

Активно продолжают свою работу Центры здоровья, главная задача которых – привлечение в центры здоровья мужчин трудоспособного возраста – от 35 до 55 лет, потому что у них смертность в четыре-пять раз выше, чем у женщин. Для всей России и Воронежской области это болевая точка. В центрах здоровья можно проверить свой холестерин, измерить индекс массы тела, определить жизненный запас легких, узнать уровень глюкозы и холестерина в крови, измерить наличие углекислого газа (если человек курит), пройти профилактический стоматологический и офтальмологический осмотры, проверить сердце на кардиовизоре. По статистике департамента здравоохранения Воронежской области, в 2017 году во взрослые центры здоровья обратилось 87 392 человека. Из них 40 тыс. – в возрасте от 45 до 69 лет, 37 тыс. – от 18 до 44 лет, 10 тыс. – от 70 до 90 лет, 20 человек – от 90 лет и старше. У 63 235 человек в 2017 году выявили факторы риска [3].

Помимо взрослых центров здоровья, в Воронеже есть три детских. В них в основном проводятся те же исследования, что и во взрослых центрах. Разница в том, что детям не делают ангиологический скрининг (исследование сосудов). Детские центры здоровья в регионе за год обследовали 33 323 пациента в возрасте от семи до 18 лет. Из них только у 14 600 не выявили факторов риска и патологий [3]. У детей находили ожирение, сахарный диабет, бронхолегочную патологию.

Тенденцию к улучшению имеет ситуация, связанная с употреблением алкогольной и табачной продукции, в регионе. Показатели употребления алкогольной продукции (литров на душу населения в год) снизились: 2014 г. - 8,2; 2015 г. - 4,7; 2016 г. – 4,6; 2017 г. – 4,5; распространенность потребления табака среди взрослого населения сократилась: 2014 г. - 55,3%; 2015 г. - 54,4%; 2016 г. – 56,9%; 2017 г. – 47,5%; распространенность потребления табака среди подростков и детей: 2014 г. - 16,8%; 2015 г. - 16%; 2016 г. – 14,9%; 2017 г. – 14,3% [2].

В целом в Воронежском регионе отмечен стабильный результат, количество проводимых мероприятий растет из года в год, увеличивается финансирование, привлекаются новые

люди, в результате чего большее количество горожан становятся достаточно проинформированными, чтобы сделать правильные выводы касательно своего здоровья и образа жизни.

Список литературы

1. Бондаренко А.Е., Фомина Н.Н. Медико-демографические показатели здоровья населения в Воронежской области с 2007 по 2017 годы. / Бондаренко А.Е., Фомина Н.Н. // Молодежный инновационный вестник. 2019.- Т. 8. № 2. С. 455-456.
2. Иваненко В.А., Фомина Н.Н. Исполнение государственной программы «Развитие здравоохранения»: региональный аспект. / Иваненко В.А., Фомина Н.Н. // Молодежный инновационный вестник. 2019.- Т. 8. № S1. С. 62-63.
3. Как это работает. Бесплатные центры здоровья в Воронежской области [Электронный ресурс]. URL: https://riavrn.ru/news/kak-eto-rabotaet-besplatnye-tsentry-zdorovya-v-voronezhskoy-oblasti/ (дата обращения: 27.09.2019).
4. Кретова О.Б. и др. Физическая культура в медицинском вузе как способ приобщения первокурсников к здоровому образу жизни / Кретова О.Б., Бурдастых А.И., Михайлина О.А., Маврина Е.А. // В сборнике: Педагогические и психологические основы оптимизации образовательного процесса в высшей медицинской школе. Материалы научно-практического семинара. 2019. С. 39-43.
5. Отчет о реализации государственной программы Воронежской области «Развитие здравоохранения» за 2017 год [Электронный ресурс]. URL: https://zdrav36.ru/gosudarstvennaya-programma-razvitie-zdravoohraneniya/2017-otchety-gp-razvitie-zdravoohraneniya (дата обращения: 27.09.2019).

Хвастунов Н.В., Сапсай И.А., Банку Т.А.
Россия, г. Уссурийск
Филиал ДВФУ в г. Уссурийске (Школа Педагогики)
Коноплев В.В.
Россия, г. Владивосток
Дальневосточный федеральный университет
kolian14-07@mail.ru

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОСТЫХ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация. Учёными доказано, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% - от генетических факторов, на 20-25% - от состояния окружающей среды и на 50-55% - от условий и образа жизни. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями. В данной работе авторами для подтверждения взаимосвязи двигательной активности с уровнем здоровья, был проведен педагогический эксперимент. Результаты которого представлены ниже.

Ключевые слова: физические упражнения, оздоровительная ходьба, бег, плавание, здоровье.

Khvastunov N.V., Sapsai I.A., Bank T.A.
Russia, Ussuriysk
FEFU branch in Ussuriysk (School of Pedagogy)
Konoplev V.V.
Russia, Vladivostok
Far Eastern Federal University
kolian14-07@mail.ru

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF SIMPLE HEALTH CARE MEANS

Annotation. Scientists have proved that human health only depends on the activities of health care institutions, 15-20% on genetic factors, 20-25% on the state of the environment, and 50-55% on conditions and lifestyle. The close connection of the state of health and physical performance with the lifestyle, volume and nature of everyday physical activity has been proven by numerous studies.

In this work, the authors conducted a pedagogical experiment to confirm the relationship of motor activity with the level of health. The results of which were presented below.
Keywords: exercise, wellness walking, running, swimming, health.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов отмечают, что наиболее часто эффект занятий связывают с использованием упражнений умеренной интенсивности. В связи с этим получили широкое распространение рекомендации по использованию оздоровительного бега, ходьбы, плавания. Авторами данной статьи был проведен анализ научно-методической литературы и проведен педагогический эксперимента для достоверности данной теории [1,2].

Наш эксперимент предполагал проверку суждения по поводу влияния разных двигательных режимов на частоту сердечных сокращений (ЧСС) человека. Были организованы 3 группы женщин, занимающиеся в трех разных двигательных режимах: контрольная группа и 2 экспериментальных. Это были женщины в количестве 15 человек в возрасте 30-35 лет. Сам педагогический эксперимент длился 3 недели. Испытуемые измеряли ЧСС несколько раз в день в покое. Занятия физической культурой проводились в обычные дни, а выходные дни оставались для подведения итогов в виде изменения ЧСС в покое. Также ЧСС замерялась после нагрузки. Перед началом эксперимента были определены показатели ЧСС в покое у испытуемых (табл.1).

Таблица 1 - Показатели ЧСС в покое перед экспериментом

ФИ	Возраст, лет	Двигательный режим	ЧСС в покое
1.	32	Ходьба	60 уд/мин
2.	35	Ходьба	64 уд/мин
3.	35	Ходьба	64 уд/мин
4.	35	Ходьба	64 уд/мин
5.	32	Ходьба	60 уд/мин
$\overline{X}$	34	-	**63**
1.	31	Бег	62 уд/мин
2.	34	Бег	60 уд/мин
3.	35	Бег	64 уд/мин
4.	35	Бег	64 уд/мин
5.	31	Бег	62 уд/мин
$\overline{X}$	33	-	**62**
1.	34	Плавание	60 уд/мин
2.	33	Плавание	64 уд/мин
3.	35	Плавание	64 уд/мин
4.	34	Плавание	60 уд/мин
5.	35	Плавание	64 уд/мин
$\overline{X}$	34	-	**63**

Контрольная группа (кг) занималась ходьбой и должна была ежедневно совершать по 10 000 шагов. Подсчет осуществлялся при помощи электронных шагомеров, которые крепились на пояс в начале каждого дня и снимались при отходе ко сну. В случае малого количества шагов к концу дня женщинам рекомендовалась вечерняя прогулка умеренной интенсивности. Контроль за объемом двигательной активности осуществлялся визуально. Следует отметить, что в контрольную группу вошли женщины, ведущие подвижный образ жизни, не пользующиеся общественным и личным транспортом. Темп ходьбы составлял 90-100 шагов в минуту (4-5 км/ч).

Экспериментальная группа №1 (эг 1) в течение трех недель выполняла утреннюю пробежку 5 раз в неделю по 30 минут при пульсе 120-140 уд/мин. Темп бега регулировался «разговорным тестом». Всего было выполнено 15 беговых занятий.

Экспериментальная группа №2 (эг 2) занималась плаванием 3 раза в неделю по 1 часу в бассейне ВРД г. Уссурийска. Всего было проведено 9 тренировочных занятий. Первую неделю перед участницами стояла задача проплыть дистанцию 500 м брассом с допустимыми паузами (10-15 минут), вторая неделя – 600 м брассом с паузами (15-20 минут), третья неделя

- непрерывное плавание 20-30 минут. В эту группу вошли женщины, умеющие плавать. Все показатели ЧСС испытуемых в соответствии с неделями эксперимента сведены в таблицу 2. Следует отметить, что в таблице даны средние арифметические показатели ЧСС во время нагрузки за каждую неделю, но женщины каждый день во время ходьбы и бега замеряли пульс. Участницы 2-й экспериментальной группы замеряли ЧСС сразу после проплывания дистанции. А вот показатель ЧСС в покое замерялась в конце каждой недели в выходной день (воскресенье, рекомендовался период замера до обеда).

Таблица 2 - Показатели ЧСС в ходе эксперимента

ФИ	Двигательный режим	1 неделя		2 неделя		3 неделя	
		чсс нагрузка	чсс покой	чсс нагрузка	чсс покой	чсс нагрузка	чсс покой
1.	Ходьба	125	58	130	60	140	58
2.	Ходьба	135	62	135	62	140	60
3.	ходьба	130	62	140	63	140	61
4.	Ходьба	125	59	130	60	144	60
5.	ходьба	135	61	140	63	136	60
$\overline{X}$		**130**	**61**	**135**	**62**	**140**	**60**
1.	Бег	140	58	140	58	145	57
2.	Бег	150	57	145	57	150	57
3.	Бег	135	62	140	61	150	58
4.	Бег	150	57	145	57	150	57
5.	бег	140	58	140	58	145	57
$\overline{X}$		**142**	**59**	**142**	**59**	**148**	**57**
1.	Плавание	140	58	140	57	135	55
2.	Плавание	145	63	145	58	140	56
3..	плавание	150	61	145	58	140	56
4.	Плавание	140	58	140	57	135	55
5.	плавание	145	63	145	58	140	56
$\overline{X}$		**145**	**61**	**143**	**58**	**138**	**56**

Для более полного представления влияния того или иного двигательного режима на организм женщин полученный материал представлен в таблице 4 и рис.1.

Таблица 3 - Показатели ЧСС в покое испытуемых женщин до и после эксперимента, $\overline{X}$

	ЧСС в покое			
группа	До	1 неделя	2 неделя	после
КГ (ходьба)	63	61	62	60
ЭГ №1 (бег)	62	59	59	57
ЭГ №2 (плавание)	63	61	58	56

Из таблицы 3 видно, что наиболее эффективны 2 двигательных режима. В ходе эксперимента шла «борьба за первенство» между утренней пробежкой и трехразовыми занятиями плаванием. Результаты практически одинаковые, но для определения эффективности конкретного двигательного режима данные были подвергнуты математико-статистической обработке.

Стоит подробнее остановиться на занятиях плаванием. Эффект от этих занятий различен, но мы выше отмечали, что все 5 женщин умеют плавать, поэтому при проплывании дистанций стилем брасс, голова испытуемых больше времени находилась в воде и только во время вдоха появлялась над поверхностью. При опущенной в воду голове можно вдохнуть воздух после 2, 4 или 6 гребков. Это требует задержки дыхания. Фактически испытуемые в экспериментальной группе №2 совместили занятия плаванием и дыхательной тренировки. Их одновременное использование дало эффект. Поэтому в данной группе лучшие показатели ЧСС в покое по ходу всего эксперимента.

Таблица 4 - Результаты статистической обработки ЧСС в покое

группа	$\overline{X}$	δ	m	t	p
КГ	60	1,8	1,3	2,2<2,78	
ЭГ №1	57	0,6	0,4	p>0,05	
Кг	60	1,8	1,3	2,9>2,78	
Эг №2	56	0,6	0,4	p<0,05	

Исходя из полученных данных в таблице 4, можно заключить, что двигательный режим на основе трехразовых занятий плаванием является наиболее эффективным в направлении оздоровления организма занимающихся (56 уд/мин. – эг 2, плавание, 60 уд/мин. – кг, ходьба). Получены достоверные различия по сравнению с оздоровительной ходьбой (p<0,05).

Различия в ЧСС в покое между контрольной группой (ходьба) и экспериментальной №1 (бег), соответственно 60 уд/мин. и 57 уд/мин., недостоверны (p>0,05). Но можно предположить, что более продолжительный эксперимент позволит получить достоверные различия и в данном случае. Ведь оздоровительный эффект зависит не только от интенсивности занятий, но также от их длительности и регулярности. Доказано, что здоровье улучшается у человека, если занятия длятся не менее 30 минут от 3 до 5 раз в неделю. Длительность их может быть сокращена за счет увеличения интенсивности упражнений.

Что касается суммарного значения сердечных сокращений в течение недели. На примере экспериментальной группы №2, занимающихся плаванием, приведем расчеты.

По итогам проделанной работы можно сделать определенные выводы.

В нашем исследовании наиболее эффективными двигательными режимами стали:

- утренняя пробежка,
- трехразовые занятия плаванием.

Лучшие показатели ЧСС в покое после эксперимента в группе женщин, занимающихся плаванием. Были получены достоверные различия по сравнению с группой женщин, занимающихся ходьбой (p<0,05). Различия в группах, занимающихся ходьбой и бегом недостоверны (p>0,05).

Список литературы

1) Гольцева А.В. Основные факторы здорового образа жизни студентов / А.В. Гольцева, А.Ю. Кирпичева, Е.С. Айвазова // Образование и наука в современных реалиях: материалы Междунар. науч.–практ. конф. / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 141-143.

2) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2013. – С.430-471.

Херувимова Т.А., Херувимова С.А.
Россия, г. Чайковский
Чайковский государственный институт физической культуры
tarabaxa85@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Формирование здорового образа жизни у молодежи является одной из наиболее значимых проблем современной отечественной науки. Высокий уровень ее социальной значимости подчеркивается рядом нормативных актов, важнейшими из которых являются: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 г. (№ 329-ФЗ от 4.12.2007 г.). Согласно этим документам, формирование здорового образа жизни рассматривается как важнейшая часть государственной политики в отношении детей и молодежи. В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (№ 464 от 25.05.2016г.) отмечается, что

среди основных приоритетов социальной и экономической политики государства является распространение стандартов здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки, здоровый образ жизни, ценности здорового образа жизни.

Kheruvimova T. A., Kheruvimova S. A.
Russia, Tchaikovsky
Tchaikovsky state Institute of physical culture
tarabaxa85@mail.ru

FORMATION OF VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS 16-17 YEARS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The formation of a healthy lifestyle among young people is one of the most significant problems of modern domestic science. The high level of its social significance is emphasized by a number of normative acts, the most important of which are: the Federal law "on education in the Russian Federation" (No. 273-FZ of 29.12.2012), the Federal Law "on physical culture and sports in the Russian Federation" on December 4, 2007 (No. 329-FZ of 4.12.2007). According to these documents, the formation of a healthy lifestyle is considered as an important part of the state policy towards children and youth. In the Federal target program "Development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2016-2020" (No. 464 of 25.05.2016) it is noted that among the main priorities of social and economic policy of the state is the dissemination of standards of a healthy lifestyle.

Key words: physical education, female students, healthy lifestyle, values of healthy lifestyle.

Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения [1]. Ценностно-смысловые ориентации представляют собой основу мировоззрения личности, выражающиеся в жизненных предпочтениях и стремлениях. Ценности и смыслы являются главным фактором социализации личности, регуляции и детерминации ее потребностно-мотивационной сферы. Таким образом, ценностные ориентации определяют как формирование готовности личности к определенному образу жизни, так и организацию, особенности этой жизнедеятельности [2, 3].

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить разработанный комплекс мероприятий по формированию ценностного отношения девушек 16-17 лет к здоровому образу жизни.

В соответствии с целью решались следующие задачи исследования:

1) Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по теме исследования и раскрыть сущность понятия «ценностное отношение к здоровому образу жизни».

2) Разработать и теоретически обосновать разработанный комплекс мероприятий по формированию ценностного отношения девушек 16-17 лет к здоровому образу жизни.

3) Внедрить и экспериментально оценить эффективность применения разработанного комплекса мероприятий по формированию ценностного отношения девушек 16-17 лет к здоровому образу жизни.

Исследование проводилось в ГБПОУ «Чайковский медицинский колледж». В эксперименте приняли участие девушки 16-17 лет в количестве 14 человек. Эксперимент проводился в период с октября 2018 г. по апрель 2019 г. На основе проведённого анализа научно-методической литературы нами был составлен комплекс мероприятий, направленный на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни девушек 16-17 лет. Предполагается, что формирование ценностей здорового образа жизни у девушек 16-17 лет будет происходить значительно успешнее при использовании когнитивного компонента на занятиях по физической культуре. Данные мероприятия применялись с октября 2018 г по апрель 2019 г.

Были выделены критерии сформированности ценностного отношения обучающихся к ЗОЖ: *когнитивный компонент* определяет формирование готовности обучающихся к приобретению, преобразованию и использованию знаний о здоровье и здоровом образе жизни; *психологический компонент* предполагает возможность самосовершенствования и самореализации школьников в процессе приобретения знаний о здоровье и здоровом образе жизни; *деятельностный компонент* отражает сформированную способность к активной, целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья и организации здорового образа жизни.

Результаты исследования анкетирования по методике «Мое здоровье» (Т.А. Мирошниченко) (Рис. 1).

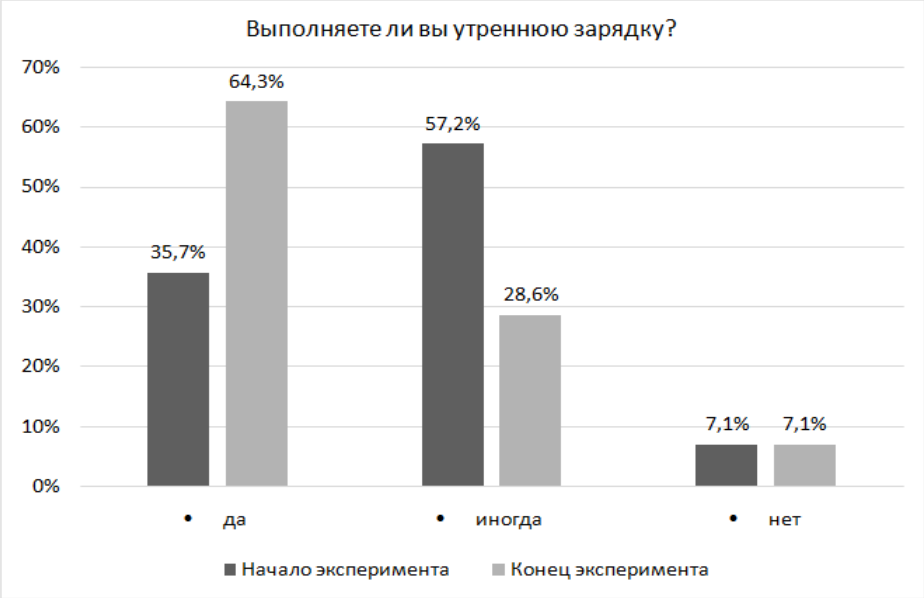


Рисунок 1 – ответ на вопрос: выполняете ли вы утреннюю зарядку?

Анализ данных рисунка 1 показывает, что на начало эксперимента, 35,7% обучающихся делали утреннюю зарядку самостоятельно, 57,2% выполняли утреннюю зарядку «иногда», а 7,1% обучающихся вообще не делали утреннюю зарядку. На конец эксперимента 64,3% обучающихся стали делать утреннюю зарядку, 28,6% стали делать утреннюю зарядку «иногда», а 7,1% обучающихся так же не делали утреннюю зарядку. Нам удалось повысить уровень обучающихся, которые начали делать утреннюю зарядку.

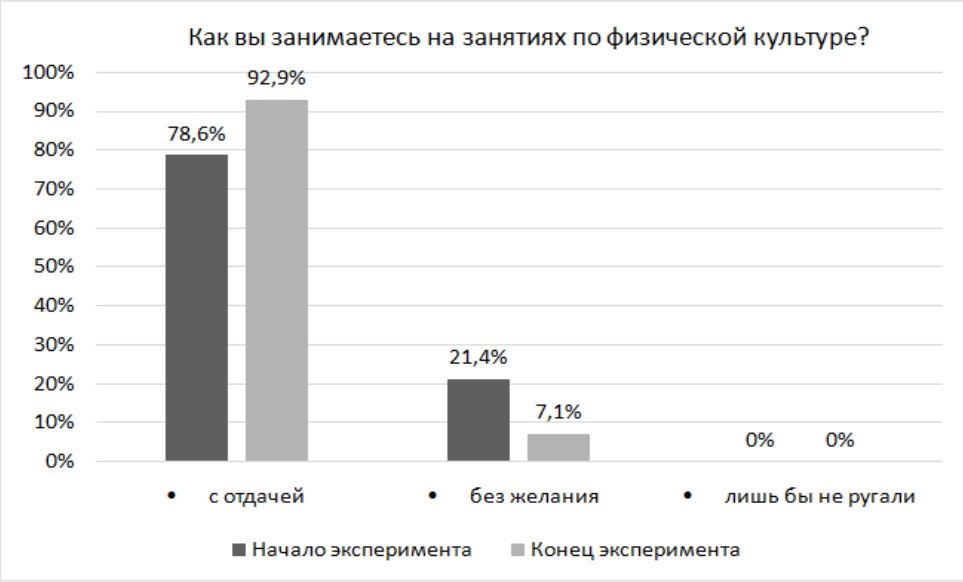


Рисунок 2 – ответ на вопрос: как вы занимаетесь на занятии по физической культуре?

Анализ данных рисунка 2 показывает, что на начало эксперимента 78,6% обучающихся занимались на занятиях по физической культуре «с отдачей», 21,4% обучающихся занимались «без желания». На конец эксперимента 92,9% обучающихся стали заниматься на занятиях по физической культуре «с отдачей», а 7,1% обучающихся стали заниматься «без желания». Нам удалось повысить уровень обучающихся, которые стали заниматься на занятиях по физической культуре «с отдачей».



Рисунок 3 – ответ на вопрос: какие привычки ты считаешь плохими?

Анализ данных рисунка 3 показывает, что на начало эксперимента 57,2% обучающихся считали плохими привычками «несоблюдение личной гигиены», «несоблюдение режима сна», а 42,8% обучающихся считали плохими привычками «несоблюдение режима питания», «пристрастие к сигаретам, энергетическим напиткам». На конец эксперимента мы видим, что обучающиеся стали считать самой плохой привычкой это «пристрастие к сигаретам, энергетическим напиткам», второй по значимости плохих привычек стала привычка «несоблюдение режима питания», на третьем месте по значимости плохих привычек стали привычки «несоблюдение личной гигиены», «несоблюдение режима сна».

Можно сделать вывод, что нам удалось повысить уровень сформированности ценностного отношения к ЗОЖ у обучающихся. Обучающийся рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести». Но по-прежнему можно делать такие выводы как: приоритетным для обучающихся является здоровый образ жизни, негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам; они принимают себя такими, какими они есть: коммуникабельны, верят в свои силы, иногда слишком самоуверенны. Однако, еще остаются обучающиеся, у которых ценностное отношение к ЗОЖ осталось на ситуативном уровне. Мы относим это к короткому периоду опытно-экспериментальной работы. Несомненно, эта работа будет продолжена и в дальнейшем.

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ субъектов образовательного процесса «школа – вуз» / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: Изд-во НГПТУ, 2009. – 245с.

2. Бакешин К. П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К. П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с.

3. Харина И.Ф. Самооценка увлеченности социальными сетями и мессенджерами студентов вуза физической культуры / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина, Э.Р. Гильмутдинов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 16. – №4. – С. 62-71.

Холодов О.М.
Россия, г. Воронеж
Воронежский государственный институт физической культуры
xom-62@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГРАЖДАН

Аннотация: в статье рассмотрены мировые тенденции развития физической культуры и спорта. Приведены данные о состоянии человеческого ресурса в России и необходимости повышения социальной роли физической культуры и спорта. Подробно проанализированы причины и проблемы развития физической культуры и спорта в России.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, человеческий ресурс.

Kholodov O.M.
Russia, Voronezh
Voronezh State Institute of Physical Training

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT WHEN FORMING A HEALTHY LIVING STYLE OF CITIZENS

Annotation: the article considers the current trends in the development of physical culture and sports. The causes and problems of the development of physical culture and sports in Russia are analyzed in detail. Provided data on the state of the human resource in Russia.

Key words: physical culture and sport, healthy lifestyle, human resource.

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества [4].

Общемировой тенденцией является также колоссальный рост интереса к спорту высших достижений, который отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре. Процессы глобализации в определенной степени были стимулированы и развитием современного спорта, особенно олимпийского.

Общая динамика смертности населения страны характеризуется сверхсмертностью людей трудоспособного возраста, среди которых около 80% составляют мужчины. Это создаст резкий дисбаланс трудоспособного и пенсионного населения, негативно отразится на всех социально-экономических факторах развития общества. По данным Госкомстата РФ, уже к 2024 г. численность населения в пожилом возрасте превысит численность детей и подростков на 12,8 млн. человек, или на 62%, что значительно ускорит процесс старения нации [1].

При этом особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, половина которых имеет хронические заболевания, причем недостаток двигательной активности провоцирует у них болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. По причине низкого уровня состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста сегодня полностью отлучены от занятий физической культурой. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80% [2].

Данные Госкомстата России свидетельствуют о том, что за последние 5 лет уровень первичной заболеваемости вырос в стране на 12%, а общей заболеваемости – на 15% [1]. Более половины населения, особенно городских жителей, проживает в крайне неблагоприятной экологической обстановке, связанной с загрязнением окружающей среды выбросами промышленных предприятий и автотранспорта. Значительная часть населения находилась в годы реформ в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, что привело к росту депрессией, реактивных неврозов и суицида, алкоголизма, табакокурения, наркомании, антисоциальных вспышек, преступности. Возросло число россиян, страдающих психическими расстройствами.

В стране все более обостряется проблема курения. За последние годы количество курящих мужчин в возрасте до 40 лет возросло с 45 до 70%. Стремительно увеличивается удельный вес курящих подростков [3]. Достаточно сказать, что сегодня каждый десятый школьник зависим от табака и имеет те или иные признаки болезней, связанных с курением.

Распространенность в России только бытового пьянства составляет 20%. Общая заболеваемость лиц, злоупотребляющих алкоголем, в 2 раза выше, чем лиц, не употребляющих спиртные напитки. Злоупотребление алкоголем является причиной более 70% несчастных случаев [1].

Угрожающие размеры приобретает немедицинское употребление наркотических средств, психотропных и одурманивающих веществ. Количество больных наркоманией и токсикоманией за последние 10 лет увеличилось в 8 раз и превышает 425 тыс. человек. Число официально зарегистрированных больных наркоманией составляет более 269 тыс. человек, экспертных исследований – их более 1,5 млн. человек [2]. Особенно тревожна тенденция «омоложения» наркомании. За этот период времени больных наркоманией подростков стало в 17 раз больше, и сегодня их доля среди злоупотребляющих наркотиками составляет 31,2%. В ближайшие 3-5 лет следует ожидать резкого увеличения смертности среди больных наркоманией и роста преступности, связанной с наркотиками [1].

Все это свидетельствует о том, что в Российской Федерации с состоянием человеческого ресурса назрела критическая ситуация, развитию которой способствуют высокий уровень бедности россиян, социальная неустроенность, проблемы занятости, общее неудовлетворительное положение дел с охраной здоровья, расширение масштабов детской безнадзорности, беспризорности и социального сиротства. По физическому состоянию человеческого потенциала Россия существенно отстает от передовых стран.

Физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации, но надо признать, что их возможности не используются в полной мере. Это обусловлено многими обстоятельствами.

Во-первых, десятилетиями сфера физкультуры и спорта финансировалась по остаточному принципу, так как недооценивалась роль человеческого фактора в развитии общества.

Во-вторых, с распадом СССР прекратила существование ведомственно-территориальная модель физкультурно-спортивного движения, работавшая в условиях старой системы достаточно эффективно. Спортивные организации потеряли большую часть финансирования из госбюджета, внебюджетных источников и практически все средства из профсоюзного бюджета, в результате чего произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства, в учебных заведениях, в трудовых и производственных коллективах. Расчеты специалистов показывают, что на профилактику заболеваний средствами физической культуры и спорта бюджетных средств выделяется в 22 раза меньше, чем на лечение и лекарственное обеспечение.

В-третьих, с 1991 г. продолжается тенденция сокращения сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, число которых уменьшилось на 20% и не превышает 198 тыс. Их единовременная пропускная способность составляет 5 млн. человек, или всего 17% от норматива обеспеченности [3].

В-четвертых, многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для миллионов трудящихся. В физкультурно-спортивную деятельность сегодня вовлечено всего 8-10% российских граждан, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель

достигает 40-60%. Причем, если в этих странах оздоровительными спортивными программами охвачено примерно равное количество мужчин и женщин, то в России, по социологическим опросам, физкультурой и спортом занимаются 12% мужчин и всего 5,1% женщин. По данным Госкомстата России, в 2017 г. доля расходов на оплату в учреждениях физической культуры и спорта в общей сумме семейного бюджета россиян составила 0,3%, или в 12 раз меньше доли расходов на табак и алкоголь (3,7%) [1].

В-пятых, за годы реформ в стране практически не велась пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта. Не был сформирован идеал физического здоровья как важнейшей составляющей образа жизни и общественного престижа страны.

В-шестых, сведена до минимума научно-исследовательская деятельность. Продолжается отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж, что, с одной стороны, обусловлено высоким уровнем их профессиональной подготовленности, востребованностью на мировом уровне, с другой – отсутствием условий для полноценной работы в России.

На состояние физической культуры и спорта также влияют внутренние противоречия между старыми и нарождающимися организационными структурами и выполняемыми функциями; между целями школьного физического воспитания и существующей практикой проведения уроков физической культуры в школах; между успешными выступлениями российских сборных студенческих спортивных команд и уровнем массовых студенческих соревнований и т. д.

Безусловно, в последние годы вместе с положительными изменениями в экономике наблюдаются и некоторые обнадеживающие моменты в физкультурно-спортивном движении. Госкомспорт и его органы на местах, общероссийские и территориальные федерации (союзы, ассоциации) по видам спорта в 2018 г. провели более 600 спортивных мероприятий, всероссийских чемпионатов и первенств, 990 учебно-тренировочных сборов сборных команд России по видам спорта, обеспечили участие российских спортсменов более чем в 130 международных соревнованиях. Только по олимпийским видам спорта в составы сборных команд страны вошли более 5 тыс. кандидатов из 77 субъектов Российской Федерации [3].

В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Такая заинтересованность, к сожалению, еще не приобрела черты устойчивой и целостной системы поведения. В представлении российских граждан о здоровом образе жизни присутствуют стандарты и стили, унаследованные или заимствованные из разных исторических систем и разных культур, и поэтому они слабо совместимы между собой.

Тем важнее государственное вмешательство в этот процесс, поскольку коррекция индивидуальных предпочтений также является важной функцией государства. Отсутствие экономических предпосылок не может быть поводом для бездействия. Невозможно сначала обеспечить экономический рост, затем на его основе в «пожарном порядке» решать проблемы укрепления здоровья граждан и здорового образа жизни.

На общероссийском уровне социальный эффект от такой политики может быть достигнут только при условии вовлечения в занятия физической культурой и спортом не менее 30% российских граждан [2].

Таким образом, высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни – не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств.

Список литературы

1. Общемировые тенденции развития физкультуры и спорта/ Д.И. Салахов [и др.] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 2. – С. 92-95.

2. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики – Режим доступа: http://www.gks.ru. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 15.04.2019).
3. Устинов, И.Ю., Караванов, А.А., Холодов, О.М. Здоровый образ жизни – важное направление воспитания студентов спортивного вуза / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 307-309.
4. Харина И.Ф. Синергетический подход – условие повышения качества образования студентов-спортсменов / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2019. – №1. – С. 22-30.

Чипышев А.В., Кошкина К.С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
caseychica@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЖУЮЩИЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА ПО ДАННЫМ ОПРОСНИКА MOS-SF-36

Аннотация. В данной статье представлены показатели качества жизни, как фактора адаптации к образовательному процессу детерминированного с формой обучения у студентов спортивного вуза, по данным опросника MOS-SF-36.
Ключевые слова: образовательный процесс, качество жизни, студенты, спортивный вуз, опросник MOS-SF-36.

Chipyshev A.V., Koshkina K.S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

INFLUENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON INDICATORS CHARACTERING THE QUALITY OF LIFE AT STUDENTS OF SPORTS HIGH SCHOOL ACCORDING TO THE QUESTIONNAIRE MOS-SF-36

Abstract. This article presents indicators of quality of life as a factor of adaptation to the educational process determined with the form of training among students of a sports university, according to the MOS-SF-36 questionnaire.
Key words: educational process, quality of life, students, sports university, MOS-SF-36 questionnaire.

При поступлении абитуриентов в высшее учебной заведение (ВУЗ) происходит изменение привычного образа жизни, что связано с изменением интенсивности образовательного процесса, со сменой бытовых условий у иногородних студентов, режима дня, качества питания и повышенного психоэмоционального напряжения в процессе обучения, что в свою очередь приводит к активации процесса адаптации [3, 5, 6,].

О.А. Карабинской и соавт. (2011) определено, что в процессе адаптации к новым условиям жизни, детерминированными с образовательным процессом, значительно возрастают интеллектуальные нагрузки и снижаются показатели двигательной активности, что приводит к развитию морбидых состояний у обучающихся [3, 8]. И.В. Федотовой и соавт. (2014), Д.В. Кузьминым (2012) отмечено, что внутреннее ощущение здоровья не всегда зависит от его действительного состояния: человек может не иметь каких-либо морбидных состояний, но субъективно ощущать дискомфорт, чувствовать себя больными, и наоборот; субъективными факторами, определяющие уровень оценки состояния здоровья являются показатели уровня

психического и физического здоровья, психического равновесия и их взаимосвязи, а многообразие данных показателей можно оценить с помощью единого критерия, именуемым «Качество жизни» [1, 4].

В медицинских и социологических исследованиях применяют общий опросник MOS-SF-36 (Short Form Health Survey), который позволяет выявить закономерности реагирования человека на изменение его здоровья [1,3].

Цель исследования – исследовать показатели качества жизни у студентов спортивного вуза, детерминированного с формой обучения с применением опросника MOS-SF-36.

Организация и методы исследования. Оценка показателей качества жизни у студентов спортивного вуза проводилась с применением анкетирования, проведенного на базе ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» (г. Челябинск), на кафедре спортивной медицины и физической реабилитации в 2019 году. В исследовании приняли участие 56 студентов дневной и заочной формы обучения. Нами было сформировано три группы студентов: первая группа – бакалавры дневной формы обучения (n=30), вторая группа – магистранты дневной формы обучения (n=10), третья группа – магистранты заочной формы обучения (n=16). Методы исследования: для оценки качества жизни применялся общий опросник MOS-SF-36, разработанный A. L. Stewart, R. Hays, J. E. Ware and RaND Corporation, в переводе на русский язык Институтом клинико-фармакологических исследований (г. Санкт-Петербург), позволяющий оценить интегральную характеристику физического (PF), психологического (MH), эмоционального (RE) и социального функционирования (SF), ролевого функционирования (RP), боли (P), общего здоровья (GH), жизнеспособности (VT), основанного на субъективном восприятии анкетируемого. Анкета представлена 36 вопросами, сгруппированных в 8 групп. Показатели каждой из шкал варьируют в пределах от 0 до 100 баллов, где значение 0 баллов – максимальное нарушение функции, 100 баллов – полное здоровье. Все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благопо4учие [3]. В анкету были включены вопросы о наличии хронических заболеваний у анкетируемого и о количестве перенесенных острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) в течении года. Расчеты полученных значений проводились в программе Microsoft Excel-2007 для Windows с применением пакета «Описательная статистика», метод математической статистики – t-критерий Стьюдента, достоверность различий применялась при уровне значимости при $p<0,05\%$.

Результаты исследования и их обсуждение. При оценке показателей качества жизни у студентов различной формы обучения ФГБОУ ВО «Уральского государственного университета физической культуры» выявлены высокие показатели средних значений по всем шкалам во всех опрошенных группах. При оценке показателей физического функционирования (PF), ролевого функционирования (RP), боли (P), жизнеспособности (VT), социального функционирования (SF), эмоционального функционирования (RE), психологического здоровья (MH) не выявлено статистически значимых различий (при $p>0,05\%$) в трех группах респондентов. Однако наблюдаются статистически значимые различия в сторону эскалации показателя общего здоровья (GH) у студентов второй группы (магистранты дневного отделения) по сравнению с таковым в первой (бакалавры дневного отделения) и в третьей группах (магистранты заочной формы обучения). Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Самооценка качества жизни у студентов спортивного вуза по данным опросника MOS-SF-36 (M±m)

в баллах

Шкалы	Первая группа	Вторая группа	Третья группа	Максимальное и минимальное значение (в баллах)
Физическое функционирование (PF)	27,86±0,36	28,47±0,21	27,05±0,41	10-30
Ролевое функционирование (RP)	7,13±0,18	7,17±0,14	6,87±0,21	4-8
Боль (P)	3,33±0,28	3,14±0,24	4,07±0,0,2	2-12
Общее здоровье (GH)	19,96±0,45*	22,37±0,47**	19,73±0,24	5-25

Жизнеспособность (VT)	14,44±0,21	14,44±0,12	14,32±0,16	4-24
Социальное функционирование (SF)	5,93±0,26	6,0±0,02	5,68±0,02	2-10
Эмоциональное функционирование (RE)	5,36±0,05	5,26±0,04	4,99±0,04	3-6
Психологическое здоровье (MH)	18,82±0,27	18,70±0,17	18,63±0,05	5-30
Достоверность 1-2 группа p>0,05%				
Достоверность 1-3 группа p>0,05%				
Достоверность 2-3 группа p>0,05%				

Выводы:

1. При оценке субъективных показателей качества жизни у студентов спортивного вуза выявлены высокие значения показателей во всех шкалах опросника, что позволяет судить о высоком уровне адаптации обучающихся к образовательным нагрузкам;

2. Субъективная оценка показателя «общего здоровья» несколько снижена у обучающихся бакалавров дневной формы обучения и магистрантов заочной формы обучения, что обусловлено состоянием здоровья, характеризующимся снижением иммунитета и обострению хронических заболеваний в период обучения; 3. Считаем необходимым внедрение мероприятий для содействия адаптации обучающихся первых курсов к образовательному процессу с целью нивелирования стрессовых факторов.

Список литературы

1. Быков Е.В. Методологические подходы при организации научных исследований в сфере физической культуры и спорта / Е.В. Быков**,** Н.П. Петрушкина, О.И. Коломиец, Н.А. Симонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Том 14. – №1. – С. 231-237.

2. Кузьмин Д.В. Влияние занятий спортом на самооценку здоровья как компонента психологического благополучия / Д.В. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 28–30.

3. Отавина М.Л. Самооценка состояния здоровья и качество жизни студентов 1-2 курсов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета / М.Л. Отавина, И.Л. Елкина, О.А. Суслина // Здоровье семьи – 21 век. – 2013. – № 1. – С. 155–163.

4. Карабинская О.А. Оценка качества жизни студентов, первых лет обучения медицинского вуза / О.А. Карабинская, В.Г. Изатулин, О.А. Макаров и др. // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 7. – С. 111–113.

5. Коваленко А.Н. Динамика состояния здоровья студентов вуза физической культуры как показатель адаптации к сочетанным физическим и умственным нагрузкам / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец, О.А. Макунина // Система менеджмента качества в вузе: образованность, конкурентоспособность, здоровье : сб. науч. тр. VIII Международной научно-практической конференции ; Челябинск, 29 апреля 2019 г. / под ред. проф. С. Г. Серикова. – Челябинск :УралГУФК, 2019. – С. 101-105.

6. Макунина О.А. Функциональное состояние нервной системы студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения в вузе / О.А. Макунина, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Материалы XXIII съезда Физиологического общества имени И.П. Павлова. – Воронеж: Издательство «ИСТОКИ», 2017. – С. 2095-2097.

7. Федотова И.В. Особенности качества жизни спортсменов высоких квалификационных разрядов в зависимости от направленности тренировочного процесса / И.В. Федотова, М.Е. Стаценко, В.С. Бакулин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 4. – 2014. – С. 183–187.

8. Харина И.Ф. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И.Ф. Харина, Е.В. Звягина, Е.В. Быков, О.А. Макунина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 181-197. DOI: http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1803.13 http://vestnik.nspu.ru/article/2928

Шарманова С. Б.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
sharmanova@mail.ru

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ

Аннотация. В отличие от взрослых дети, особенно в дошкольном возрасте, не выбирают среду, в которой живут, продукты питания, двигательный режим, не осознают последствия своего поведения. Поэтому в основе их проблем, безусловно, лежат действия взрослых. Анкетный опрос родителей дошкольников позволил выявить некоторые аспекты, связанные с приобщением детей к здоровому стилю жизни. Выявлено, что такие компоненты здорового образа жизни детей, как режим дня, рациональное питание и двигательная активность требуют соответствующих корректив.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, здоровый стиль жизни, роль родителей, анкетный опрос.

Sharmanova S. B.
Russia, Chelyabinsk
Ural state university physical culture
sharmanova@mail.ru

ROLE OF PARENTS IN PROMOTING PRESCHOOLERS TO A HEALTHY LIFE STYLE

Annotation. Unlike adults, children, especially in preschool age, don't choose the environment in which they live, food, motor mode, don't realize the consequences of their behavior. Therefore the basis of their problems, of course, are the actions of adults. A questionnaire survey of parents of preschool children revealed some aspects related to familiarizing children with a healthy lifestyle. It was revealed that such components of a healthy lifestyle of children as the regimen of the day, rational nutrition and physical activity require appropriate adjustments.

Keywords: preschool children, healthy lifestyle, the role of parents, questionnaire survey.

Формирование здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться одной из наиболее острых социально-экономических проблем на протяжении целого ряда последних десятилетий.

Общепризнано, что качество и уровень здоровья детей определяет будущее страны – её безопасность, стратегический и экономический потенциал, генофонд нации.

В то же время незавершенность процессов роста и развития обусловливает особую специфику реакций детского организма на внешние воздействия – повышенную восприимчивость, чувствительность к факторам среды, в том числе – антропогенным факторам, включая промышленные загрязнения. Незрелость защитно-приспособительных механизмов делает организм детей особенно чувствительным к воздействиям экотоксикантов: чем выше уровень экотоксикантов в жидких биосредах детей, тем ниже уровень их работоспособности и резистентности организма.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции ухудшения основных качественных показателей здоровья детей. Так, за последние десять лет количество детей дошкольного возраста, имеющих нарушения в состоянии здоровья увеличилось в два раза; количество практически здоровых дошкольников не превышает 10 %; у 70 % обследованных детей отмечены множественные функциональные нарушения [1, 8].

В целях совершенствования государственной политики в сфере защиты детства Указом Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 2018– 2027 гг. объявлены Десятилетием детства [9]. В плане основных мероприятий, включающем 15 разделов, наряду с развитием физкультуры и спорта для детей и внедрением здоровьесберегающих

технологий, предусмотрены мероприятия по укреплению института семьи и популяризации здорового образа жизни [6]. Наряду с этим, Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года отмечается необходимость создания условий, способствующих бережному отношению граждан к собственному здоровью и здоровью своих детей, ведению здорового образа жизни [10].

В настоящее время широко растиражировано мнение экспертов Всемирной организации здравоохранения о том, что на 55–60 % здоровье человека определяется его образом жизни. Если образ жизни понимается как типичная совокупность повседневных форм и способов жизнедеятельности человека в единстве с природными и социальными условиями [2], то здоровый образ жизни – «совокупность таких форм и способов жизнедеятельности, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение социальных и профессиональных функций человека» [4]. Структуру образа жизни составляют четыре основных категории: экономическая – уровень жизни, социологическая – качество жизни, социально-психологическая – стиль жизни, социально-экономическая – уклад жизни [5]. Именно стиль жизни – индивидуальные особенности поведения человека – наиболее значим с точки зрения формирования и сохранения его здоровья.

Необходимо подчеркнуть, что, в отличие от взрослых дети, особенно в дошкольном возрасте, не выбирают среду, в которой живут, продукты питания, двигательный режим, не осознают последствия своего поведения. Поэтому в основе их проблем, безусловно, лежат действия взрослых. И именно семья как непосредственная среда жизни является одним из социальных институтов, оказывающих наиболее существенное влияние предметно-пространственного и социокультурного окружения на формирование здоровья, личности и поведения детей дошкольного возраста. Формирование сферы интересов и мотивов дошкольников, а также произвольности их поступков происходит на основе ориентирования поведения ребёнка по образцу взрослого. На этой же основе в период дошкольного детства формируется образ будущей жизни.

В последнее десятилетие в специальной литературе констатируется наличие проблемы кризиса семьи, выражающейся в том, что семья все хуже реализует свою главную функцию – воспитание детей, что вызвано комплексным влиянием целого ряда объективных причин, среди которых – поляризация семей по уровню и качеству жизни, нестабильность брака, рост разводов и неполных семей, разрушение традиционных устоев семьи. Всё это ведёт к усугублению трудностей семейного воспитания, снижению социальной установки на обучение, развитие, воспитание детей, противоречивости представлений о целях, задачах семейного воспитания [7].

Проведённый нами анкетный опрос родителей дошкольников (n=100) позволил выявить некоторые аспекты, связанные с приобщением детей к здоровому стилю жизни. В опросе приняли участие родители детей, посещающих старшие и подготовительные группы дошкольного образовательного учреждения Курчатовского района г. Челябинска.

Как и ожидалось, все 100 % респондентов ставят здоровье своих детей на одно из первых мест в системе жизненных ценностей семьи. Однако лишь 30 % родителей отметили, что, по их мнению, они уделяют достаточное внимание формированию здоровья детей. При этом 60 % опрошенных указали, что главными причинами, которые не позволяют им уделять большее внимание оздоровлению детей – повышенная профессиональная занятость – «необходимость слишком много работать» и низкий уровень материального обеспечения – «не хватает средств».

Признавая рациональный режим дня как необходимое условие формирования здоровья, 50 % родителей указали, что соблюдают режим дня всегда, 30 % – почти всегда, 20 % – время от времени. Однако опрос детей в форме беседы и педагогические наблюдения ставят это под сомнение. Так, в детском саду предусмотрена ежедневная утренняя зарядка, но на ней регулярно присутствует от 50 до 70 % воспитанников (в зависимости от того, раньше или позднее проводится зарядка по расписанию для той или иной группы), поскольку родители приводят детей с опозданием. При этом в беседе с опоздавшими детьми выявлено, что и дома они «не делали зарядку, потому что поздно легли накануне и поздно встали». Ещё

большими нарушениями режим дня дошкольников характеризуется в выходные дни.

При этом родители не осознают, что суточный или циркадный биоритм является важнейшим биоритмом человека, и, например, наибольшая активность ростовых процессов у детей приходится на ночные часы, когда наиболее активна секреция гормона роста и ряда других.

Отводя важную роль правильному питанию как фактору формирования здоровья, 45 % респондентов отметили, что придерживаются рационального питания всегда, 30 % – почти всегда, 20 % – время от времени, иногда, 5 % – почти никогда. Однако при этом опрос детей показал, что они практически ежедневно едят сладости – конфеты, печенье, пирожное и т. п., причём часть детей – 35 % указали, что их родители используют кондитерские изделия в качестве поощрения за хорошее поведение. Как следствие, у 27 % воспитанников старших и подготовительных групп по результатам медицинского обследования выявлено состояние негармоничного физического развития, связанного с избыточной массой тела, у 3 % детей – ожирение I степени.

Хотя родители понимают, что двигательная активность и занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья детей, 50 % респондентов считают, что их детям достаточно занятий в детском саду. Однако результаты проведённых исследований свидетельствуют, что, в силу разных причин, двигательный режим в детском саду не удовлетворяет потребности в двигательной активности, и дети испытывают дефицит движений, который может быть компенсировать за счёт дополнительных занятий физической культурой и спортом [3].

Лишь 10 % старших дошкольников посещают дополнительные занятия физкультурно-спортивной направленности вне детского сада (гимнастика, фигурное катание на коньках, плавание, хоккей, футбол, единоборства, танцы). Остальные 90 % родителей указали, что не записывают детей на подобные занятия по следующим основным причинам: не имеют времени из-за высокой профессиональной занятости – 60 %; не имеют средств, так как дополнительные занятия в физкультурно-оздоровительных группах для дошкольников платные, и их стоимость довольно велика для семейного бюджета – 60 %; ребёнок посещает дополнительные занятия по подготовке к школе – 40 %; ребёнок посещает дополнительные занятия творческой направленности (занятия музыкой, рисованием и т. п.) – 10 %; ребёнок имеет противопоказания по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом – 10 %.

При анализе полученных данных и их сравнении с результатами подобных опросов прошлых лет обращает на себя внимание тот факт, что сегодня во главу угла среди причин, препятствующих формированию здоровья детей, на одно из первое место родителя ставят материальные затруднения. Однако при этом даже такое малозатратное средство оздоровления, как ежедневные прогулки с детьми на открытом воздухе продолжительностью от одного до двух часов ежедневно используют лишь 20 % родителей, только в выходные дни – 60 %, только во время отпуска – 20 %.

Таким образом, результаты опроса показали, что такие компоненты здорового образа жизни детей, как режим дня, рациональное питание и двигательная активность требуют соответствующих корректив.

В заключение отметим, что одним из путей решения обозначенной проблемы является повышение эффективности взаимодействия семьи и образовательных организаций как основных и активных субъектов социума, в которых формируется личность и стиль жизни наших детей.

Список литературы

1. Баранов А.А. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления // А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий // Казанский медицинский журнал. – 2018. – Т. 99. – № 4. – С. 698–705.

2. Бондин В.И. Здоровый стиль жизни : монография / В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О. Н. Толстокора. –М. : Мир науки, 2018. – 100 с.

3. Голубева Г.Н. Параметры двигательной активности детей 3–6 лет / Г.Н. Голубева, Г.Ф. Агеева // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – URL: http://www.science-education.ru.

4. Гольдин Г.Г. Геополитика здорового образа жизни : монография / Г.Г. Гольдин, Л.О. Терновая, А.В. Яковлев. – М. : Междунар. изд. центр «Город XXI век», 2017. – 264 с.

5. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье : монография / Ю.П. Лисицын. – М. : Сов. Россия, 1986. – 192 с.

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 года №1375-р «Об утверждении плана основных мероприятий на 2018–2020 годы в рамках Десятилетия детства» // Официальный сайт Правительства Российской Федерации.– URL: http://government.ru.

7. Рубинштейн М.М. Кризис семьи как органа воспитания / М.М. Рубинштейн // Вестник воспитания. – 2015. – № 3. – С. 42–56.

8. Соколовская Т.А. Здоровье детей: основные тенденции и возможные пути его сохранения / Т.А. Соколовская // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – URL: http://www.science-education.ru.

9. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 2018– 2027 гг. «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». URL: http://kremlin.ru.

10. Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» // Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации ГАРАНТ. – URL: http://base.garant.ru.

Якубовская И. А., Макунина О.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
oamakunina@mail.ru

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ

Аннотация. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает обеспокоенность. На протяжении многих десятилетий отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков на разных этапах обучения. По данным медицинских карт проведен анализ структуры и динамики заболеваемости школьников на разных ступенях обучения. Проанализированные материалы исследования указывают, что частота заболеваемости по основным системам органов представляет следующую картину: самый высокий уровень нарушений функционального состояния и заболеваний приходится на опорно-двигательную систему (сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки и др.) - в первом классе составляет 52,9%, к десятому классу увеличивается до 94,1%. Выявленная структура заболеваемости согласуется с литературными данными по Российской Федерации и г. Челябинску. Оценка современного состояния и тенденций здоровья детей и подростков свидетельствует о серьезном неблагополучии, которое может привести к ограничениям в реализации ими в будущем биологических и социальных функций.

Ключевые слова: здоровье, школьники, заболеваемость, адаптация, учебная нагрузка.

В настоящее время известно, что 70 % детей школьного возраста страдают гиподинамией, последствиями которой являются снижение работоспособности, общей реактивности организма и рост заболеваемости [1, 2, 4, 7]. У многих школьников наблюдается дисгармоничное физическое развитие (дефицит массы тела, снижение показателей мышечной силы, емкости легких и др.), что создает проблемы с общей работоспособностью подрастающего поколения [3, 6]. Из анализа литературы следует, что сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют в период интенсивного роста, развития и формирования всех систем организма ребёнка длительное время (в течение 10-11 лет, ежедневно), а также комплексно и системно [5]. Это говорит о необходимости организации системы динамического наблюдения за состоянием физического развития и состояния здоровья учащихся в условиях образовательного учреждения при решении ряда организационных и методических проблем.

В связи с вышеобозначенным нами определена цель настоящего исследования: провести анализ заболеваемости школьников на разных этапах обучения.

Методы исследования. На основе анализа результатов медицинских осмотров определена динамика состояния здоровья учащихся на переходных этапах обучения: при поступле-

нии в школу (1-й класс), при переходе в среднюю школу (5-й класс), при переходе в старшую школу (10-й класс).

Исследования проводились в период с 2012 по 2018 гг. Обследования проводили в динамике: начало (октябрь) и конец (апрель-май) каждого учебного года.

Анализ структуры и динамики заболеваемости школьников был проведен по данным медицинских карт. Данные медицинских осмотров обрабатывались на основании Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-10).

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере с использованием современных электронных таблиц программы Microsoft Excel пакета Microsoft Office XP. Анализ материала проводился методом математической статистики. Оценка достоверности различий средних значений показателей сравниваемых групп определялась по t-критерию Стьюдента. Достоверность относительных величин рассчитывали с помощью программы «Облегченные способы статистического анализа в клинической медицине (Clinic)».

Результаты. Распределение учащихся по группам здоровья показало, что в исследованных возрастных группах преобладает количество детей со II группой здоровья. Максимальная доля школьников, относившихся ко II группе, приходилась на начальную школу - 59,8%. С возрастом удельный вес практически здоровых детей снижается в четыре раза, а количество детей, относящихся к III группе здоровья возрастает с 23,5% в первом классе до 43,1% к 10-му классу.

Обращает на себя внимание ряд особенностей. Так, в начальной школе доля девочек, отнесенных к I группе здоровья почти в два раза больше, чем мальчиков, а в среднем и старшем звене ситуация меняется в пользу мальчиков. Доля школьников, отнесенных ко II группе здоровья, независимо от пола, практически не изменилась.

Количество детей с III группой здоровья значительно возросло на третьей ступени обучения (старшая школа), практически в два раза по сравнению с начальным звеном.

Рейтинговое распределение учащихся по нозологиям показало, что в первом классе 52,9% учащихся, а к десятому классу уже 94,1% имеют нарушения опорно-двигательного аппарата; отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы в первом классе имеют 5,8%, а к десятому классу – 14,7%.

Процент детей, ранее отнесенных по состоянию здоровья к I, II и III группе, составил 99,1%. Доля детей, у которых наблюдалось ухудшение здоровья с I на II и со II на III группу составила 17,6% при переходе из начальной школы в основную и 26,4% при переходе из основной в полную среднюю школу. При этом количество детей, сохранивших группу здоровья, составило 71,5% при переходе из начальной школы в основную и 67,6% при переходе из основной в полную среднюю школу. Обращает на себя внимание факт улучшения состояния здоровья среди мальчиков на этапе перехода из начальной в среднюю школу. При переходе из основной в полную среднюю школу количество мальчиков с улучшением состояния здоровья снизилось в два раза до 2,9%.

Таким образом, можно констатировать факт, что количество детей, у которых здоровье ухудшилось за период обучения в школе увеличилось на 26,4%.

При сравнении данных диспансеризации по школе в целом с данными по г. Челябинску и с Всероссийскими результатами всеобщей диспансеризации выявлен более низкий удельный вес здоровых детей и высокий процент детей со II и III группой здоровья.

Анализ данных по группам физической подготовленности выявил, что на всех ступенях обучения по численности преобладает основная группа. В то же время с возрастом удельный вес относительно здоровых детей снижается, максимальная доля школьников с основной группой приходилась на 1 класс (82,3%) с преобладанием девочек (50%); минимальная – на 10 класс (56,8%) с преобладанием девочек (31,3%). Переход части обследованных школьников в подготовительную группу составил от 17,6% до 42,1% с преобладанием доли мальчиков в первом классе на 10,7%, а к 10 классу на 30,3%.

Классификация учащихся по группам физической подготовленности при переходе в старшие возрастные группы следующая: большинство детей (80,3%) при переходе в основную школу сохраняют группу физической подготовленности без изменения, к старшей школе процент таких детей в этой группе снижается до 73,5%, половые различия незначимы. С воз-

растом увеличивается доля детей, у которых физическая подготовленность ухудшается, к старшей школе до 26,4%. Динамика изменения показателей по группам здоровья и группам физической подготовленности в целом совпадает.

Сравнение данных в целом по школе с данными по городу Челябинску выявило, что удельный вес детей по группам физической подготовленности практически не отличается, преобладает количество детей, отнесенных в основную группу физической подготовленности.

Таким образом, проанализированные материалы исследования указывают, что частота заболеваемости по основным системам органов представляет следующую картину: самый высокий уровень нарушений функционального состояния и заболеваний приходится на опорно-двигательную систему (сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки и др.) - в первом классе составляет 52,9%, к десятому классу увеличивается до 94,1%.

Болезни сердечно-сосудистой системы и нарушения функций (врожденный порок сердца, функционально-систолические шумы и др.) на втором ранжированном месте в первом классе – 5,8%, к десятому классу увеличиваются до 14,7%

На третьем месте заболевания органов дыхания (астма, бронхит, искривление носовой перегородки, тонзиллит, гайморит) в первом классе дети с такими диагнозами составляли 4,9%, в пятом классе 5,8%, в десятом классе 8,8%. Далее ранговые места заболеваний распределяются не одинаково. В первом классе на четвертом месте кожные заболевания (в основном дерматиты) и заболевания нервной системы – неврозы; на пятом месте заболевания ЖКТ (гастриты, гастродуодениты) и заболевания эндокринной системы. К пятому классу и десятому на четвертое место поднимаются заболевания органов зрения, далее ранжирование мест расходится – на пятом месте заболевания кожи, нервной системы, эндокринной, мочеполовой системы; на шестом – заболевания ЖКТ, в десятом классе заболевания ЖКТ на пятом месте, затем следуют заболевания эндокринной системы, кожные заболевания и болезни нервной системы.

Данная структура заболеваемости согласуется с литературными данными по Российской Федерации и г. Челябинску [4, 5]. Безусловно, что причиной ухудшения состояния здоровья учащихся за период обучения в школе является ряд общеизвестных факторов: экологические, социально-экономические и внутришкольные. Высокий процент детей (80-90%), пришедших в школу в возрасте 7 лет с нарушениями в состоянии здоровья, а зачастую с сочетанной патологией обязывает семью и общественные структуры вести целенаправленную деятельность по медико-психолого-педагогическому сопровождению таких детей все годы их пребывания в образовательных учреждениях.

Таким образом, оценка современного состояния и тенденций здоровья детей и подростков свидетельствует о серьезном неблагополучии, которое может привести к существенным ограничениям в реализации ими в будущем биологических и социальных функций.

Список литературы

1. Безруких М.М. Сохранение здоровья детей как важное направление развития системы образования // Научные исследования в образовании. − 2011. − № 7. − С. 1−9.

2. Макунина О.А., Якубовская И.А. Структура и динамика состояния здоровья школьников 7-17 лет . − Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2015. − Т. 17. − № 2. − С. 29-31.

3. Макунина О.А., Якубовская И.А. Морфофункциональные особенности детей и подростков. Монография. − Челябинск, 2019. − 154 с.

4. Петрушкина Н.П., Коломиец О.И., Щелканова Ю.В. Динамика состояния здоровья младших школьников, обучающихся в школе инновационного типа. - Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. − 2014. − № 10 (116). − С. 112-118.

5. Потапчук А.А., Эмануэль Т.С., Эмануэль Ю.В. Саногенетический мониторинг состояния здоровья детей и подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. − 2012. − №10 (92). − С. 131−136.

6. Пустозеров А.И., Петрушкина Н.П., Быков Е.В., Козырева Ю.В. Оздоровительная физическая культура и здоровье учащихся. Монография. − Челябинск, 2018. – 106 с.

7. Римашевская Н.М., Шабунова А.А. Здоровье школьников: тенденции и определяющие факторы // Народонаселение. − 2011. − № 4. − С. 4-1.

ЧАСТЬ 2.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Артамонова Т.В., Хаматова А.Р., Крылов А.М.
Россия, г. Москва
Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана
artamonova-70@bk.ru

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В БЕГЕ НА 60 М У СТУДЕНТОВ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемой физической подготовленности современных студентов технического вуза. Предлагается повышать результативность в беге на 60 м с помощью методики, основанной на использовании в рамках физкультурных занятий в вузе специальных средств легкой атлетики и информировании студентов о целевой направленности составных частей данного легкоатлетического упражнения. Эффективность разработанной методики подтверждена в ходе эксперимента. Обнаружено, что улучшение результативности в беге на 60 м более выражено у девушек, чем у юношей.
Ключевые слова: студенты, быстрота, норматив, средства легкой атлетики, бег на 60 м.

Artamonova T. V., Khamatova A. R., Krylov A. M.
Russia, Moscow
Bauman Moscow State Technical University

IMPROVING PERFORMANCE IN THE 60M RACE STUDENTS OF THE BAUMAN MOSCOW STATE TECHNICAL UNIVERSITY BY MEANS OF ATHLETICS

Abstract. The article discusses issues related to the problem of physical fitness of modern students of a technical university. It is proposed to increase the performance in running by 60 m with the help of a technique based on the use of special athletics tools and informing students about the target orientation of the components of this athletics exercise as part of physical education classes at the university. The effectiveness of the developed methodology was confirmed during the experiment. It was found that the improvement in performance in running at 60 m is more pronounced in girls than in boys.
Keywords: students, speed, standard, athletics facilities, 60m run.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время физическое состояние современных студентов вызывает серьезное беспокойство в связи с тем, что с каждым годом количество молодых людей, способных выполнить классические тестовые задания на удовлетворительном уровне, неуклонно снижается [1, 2, 4, 5]. Особенно заметна данная тенденция при диагностике показателей физической подготовленности студентов технических вузов.

В МГТУ им. Н.Э. Баумана, где ведется подготовка специалистов не только гражданского, но и военного профиля, требования к организации физической подготовки студентов традиционно высоки и занимают в учебном процессе вуза особое место.

Разработанная на кафедре физического воспитания балльно-рейтинговая система включает обязательное тестирование основных сторон физической подготовленности студентов 1-3 курсов в рамках каждого семестра по семи нормативам, одним из которых является бег на 60 м, используемый для определения уровня развития быстроты [1, 3].

Как известно, проявление быстроты движений непосредственно связано с подвижностью нервных процессов, что отражается на оперативности мышления, скорости врабатыва-

ния в деятельность. Все это влияет на качество профессиональной готовности будущих специалистов технического профиля [4].

К сожалению, выполнение данного норматива на положительную оценку вызывает у значительной части студентов большие трудности. Проблема заключается не только в функциональной неподготовленности, но и в трудности технического выполнения такого естественного и простого, на первый взгляд, в координационном отношении двигательного акта, как бег на короткую дистанцию. Вместе с тем, значительная часть студентов осознает необходимость повышения уровня своих физических возможностей и готова к выполнению таких физических упражнений, которые помогут улучшить результат в беге на 60 м. Но здесь возникает ряд следующих объективных препятствий: во-первых, у молодых людей в возрасте 18-20 лет уже минул сензитивный период для развития быстроты; во-вторых, в рамках ограниченного времени (один семестр) довольно трудно расчитывать на значительное улучшение результата; в-третьих, по большей части физическое состояние студентов часто не позволяет применять к ним такой характер тренировочной работы, который способствует целенаправленному развитию быстроты в беге на короткие дистанции.

Для успешного разрешения данного противоречия возникла необходимость разработать специальную методику проведения занятий по физической культуре, которая позволит студентам повысить свой личный результат в беге на 60 м не только путем совершенстования проявления быстроты движений, но и благодаря осознаннному пониманию целевых компонентов (фаз) данного легкоатлетического упражнения (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование), что ведет к обеспечению информационной оставляющей при выполнении данного теста.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Предварительно было установлено, что традиционно на «5» баллов норматив в беге на 60 м (юноши – 7,9 с; девушки – 9,6 с) выполняют не более 15 % юношей и 5 % девушек.

В ходе эксперимента была разработана методика, способствующая не только повышению уровня проявления быстроты движений с помощью специально подобранных упражнений легкоатлетической направленности, но и обеспечивающая информационную составляющую при выполнении данного теста. Поэтому в ходе проведения занятий студенты получали информацию о структуре бега (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), о целевой направленности каждой из данных условных фаз упражнения.

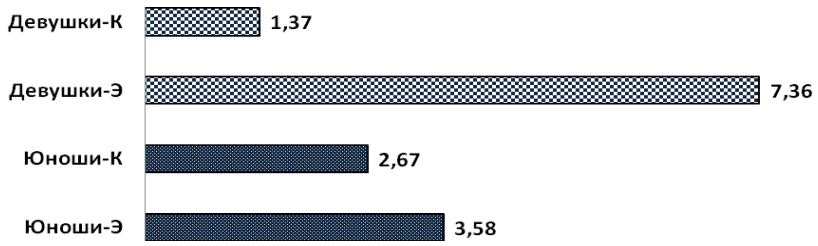
С целью апробирования разработанной методики во втором семестре 2018/2019 учебного года на базе кафедры «Физическое воспитание» МГТУ им. Н.Э. Баумана был проведен эксперимент по внедрению в учебный процесс новой программы проведения занятий по физкультуре для студентов основного и подготовительного отделений (группы ОФП), т.е. для студентов, признанных практически здоровыми по результатам медосмотра.

В эксперименте приняли участие студенты первого курса в количестве 111 человек (экспериментальная – 61; контрольная – 50).

Программа была рассчитана на 17 учебных недель (один семестр), по два занятия в неделю. С учетом того, что первое занятие является вводным, а заключительное – контрольным, всего по разработанной программе было проведено 32 занятия. Контрольная группа занималась в обычном режиме.

В экспериментальной группе в традиционное учебное занятие были введены дополнительные виды специальных беговых упражнений, их дозировка увеличена. Кроме того, обычная программа была дополнена игровыми заданиями, способствующими развивитию быстроты реакции, увеличению частоты движений (бег с «гандикапом», бег за лидером, выбегания со старта из различных исходных положений, бег по отметкам и т.п.).

Внедрение экспериментальной программы проходило с февраля по май 2019 года. В феврале 2019 года было проведено начальное тестирование испытуемых, в мае – конечное. Полученные данные подвергнуты математико-статистической обработке. В итоге обнаружено, что результаты юношей экспериментальной группы в беге на 60 м улучшились в среднем на 3,58 % (от 8,61 до 8,33 секунд; $p<0,01$), а в контрольной – на 2,67 % (от 8,63 до 8,40 секунд; $p<0,05$). (рис. 1). У девушек экспериментальной группы результаты улучшились на 7,36 % (от 10,87 до 10,04 секунд; $p<0,001$), а в контрольной – на 1,37 % (от 10,95 до 10,86 секунд; $p>0,05$).



Условные обозначения: Э – экспериментальная группа; К – контрольная группа.

Рисунок – Динамика прироста результатов в беге на 60 м (%)

Таким образом, благодаря применению разработанной методики, улучшение результатов студентов экспериментальной группы было более выраженным, чем в контрольной группе.

Кроме того, разработанная методика хорошо вписывается в учебный процесс, способствует повышению результативности в беге на 60 м и может применяться на занятиях по физкультуре со студентами технического вуза.

ВЫВОДЫ

1. Улучшение результатов в беге на 60 м у студентов технического вуза возможно при комплексном взаимодействии в следующих направлениях: 1-информация о целевых установках частей (фаз) дистанции; 2 – использование заданий, способствующих улучшению техники бега; 3 - использование легкоатлетических заданий, стимулирующих развитие быстроты движений.
2. Использованная методика, направленная на развитие быстроты движений у студентов технического вуза, может проявить эффективность через сравнительно непродолжительный период времени – 4 месяца.
3. В возрасте 18-20 лет прирост результатов в беге на 60 м благодаря использованию разработанной методики более выражен у девушек, чем у юношей.

Список литературы

1. Величко Т. И., Власов Г. В. Физическая подготовленность и здоровье современных студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 16-20.
2. Зиновьев Н. А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2018. 27 с.
3. Королев В. Г. Нормативы по физической подготовленности студентов вузов // Молодой ученый. 2017. № 8. С. 391-394.
4. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
5. Шакиров А. А. Физкультура в жизни студента // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы XI Муждунар . науч. конф. (г. Казань, сентябрь 2018 г.). Казань: Молодой ученый, 2018. С. 1-4.

Артемьева Н.К.[1], Истомин А.В.[2] , Бут О.О.[1]
[1]Россия, г.Краснодар
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
nkartem@mail.ru
[2]Россия, г. Мытищи
ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора
erisman-istomin@yandex.ru

КОМПОЗИЦИИ «INNOVATE» В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: разработана новая серия регидратационных эргогенических композиций «Innovate», которые способствуют восстановлению энергетических ресурсов после выполнения тренировочных нагрузок, а также в условиях жаркого климата. Тренировочный эф-

фект на фоне приема нового напитка оказывает положительное действие на функциональные возможности и состояние отдельных компонентов физической работоспособности спортсменов, специализирующихся в регби.

Ключевые слова: композиции «Innovate», спортсмены, специализирующиеся в регби, газометрические и пульсовые параметры.

Artemyeva N.K.[1], Istomin A.V.[2] , But O.O.[1]
[1]Russia, Krasnodar
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
[2]Russia, Mytischi
Federal Scientific Center of Hygiene named after F.F.Erisman of Rospotrebnadzor

«INNOVATE» COMPOSITIONS IN THE SYSTEM OF INCREASING THE BIOENERGY POTENTIAL OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

Annotation: a new series of Innovate rehydration ergogenic compositions has been developed, which helps restore energy resources after performing training loads, as well as in hot climates. A positive training effect while taking a new drink has a positive effect on the functionality and state of the individual components of the physical performance of athletes specializing in rugby.

Key words: «Innovate» compositions, athletes specializing in rugby, gasometric and pulse parameters.

Прогрессирующее увеличение объемов и интенсивности нагрузок, физической и интеллектуальной деятельности, а также многократное возрастание нагрузок в любительском и профессиональном спорте, обусловливает необходимость изыскания эффективных средств, расширения адаптационных возможностей организма человека, ускорения восстановления после напряженной умственной и мышечной деятельности при условии сохранения и укрепления здоровья.

Известно, что высокие спортивные результаты неизбежно связаны с воздействием на организм различного рода экстремальных факторов, главное место среди которых занимает интенсивная мышечная деятельность. Для мобилизации резервных возможностей организма в условиях сверхинтенсивных нагрузок и дегидратации, многие спортсмены используют различные стимулирующие препараты, в том числе и допинги, с которыми в настоящее время ведется жестокая борьба, результаты которой наблюдает весь мир.

В настоящее время одним из перспективных направлений повышения эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов может служить использование традиционных и нетрадиционных адаптогенов. К подобным адаптогенам с полным основанием следует отнести регидратационные напитки из растительного сырья, оказывающие направленное воздействие на отдельные звенья метаболизма во время выполнения физических нагрузок различной энергетической направленности. При этом использование природных средств более физиологично, так как они имеют целый ряд преимуществ перед синтетическими: обладают повышенной биологической активностью, мягкостью действия, возможностью длительного применения, отсутствием привыкания и побочных эффектов.

Таким образом, возникает необходимость в создании новых заместителей питания, способных быстро возместить энергетические затраты нормализовать водно-электролитный баланс и способствовать скорейшему восстановлению умственной и физической работоспособности организма.

Целью настоящей работы является моделирование спортивных напитков природного происхождения серии «Innovate» и изучение степени эффективности их использования в системе направленного повышения энергетических потенций организма спортсменов и восстановления водно-электролитного баланса.

В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма нами создана новая серия регидратационных эргогенических напитков «Innovate», которые

способствует срочному восстановлению энергетических ресурсов во время выполнения тренировочных нагрузок.

Новый спортивный напиток серии «Innovate», представляет собой экстракт композиции растительного сырья на основе продуктов соложения и несоложеных злаковых культур, содержащий макро- и микроэлементы в соотношении, допустимом в известных, в том числе спортивных, напитках. Злаковый компонент в сочетании с лимитирующими фактические рационы ингредиентами улучшает вкусовые качества, энергетическую и биологическую ценность напитка, так как содержит легкоусвояемые организмом биологически активные вещества, обеспечивает срочное восстановление после тяжелой умственной и мышечной деятельности. Повышает эргогенические свойства, способствует стимуляции процессов всасывания содержащихся в напитке электролитов.

В отличие от энергетических и регидратационных напитков импортного производства (или выпускаемых в нашей стране по лицензии), предлагаемый напиток имеет абсолютно натуральное происхождение, не содержит психостимуляторов таких, как кофеин, танин, матеин, теобромин, теофиллин, вследствие чего напиток не вызывает привыкания и проявления каких-либо побочных эффектов.

Разработанный нами продукт по сравнению с известными обладает менее выраженным стимулирующим действием, однако его тонизирующее воздействие является более пролонгированным. Входящие в его состав природные биологически активные вещества оказывают мягкое нормализующее влияние на широкий спектр протекающих в организме процессов, реализуемое посредством различных физиологических и биохимических механизмов.

Напиток может быть использован самостоятельно в качестве регидратационного и эргогенического заместительного питания, для стимуляции окислительно-восстановительных реакций и повышения энергетического потенциала организма, процессов восстановления после тяжелых физических нагрузок, а также для ускорения регидратации и повышения иммунитета.

Влияние нового напитка на функциональные возможности и состояние отдельных компонентов физической работоспособности изучено в условиях тренировочного процесса атлетов, специализирующихся в регби. В целях обеспечения дополнительных возможностей регбистов и высоких достижений в профессиональном спорте нами проведены исследования по изучению динамики показателей дыхания и крови при выполнении интенсивных нагрузок и в период восстановления.

Проведено комплексное исследование в условиях предсоревновательного периода с участием 10 регбистов, в том числе 4 МСМК, 2 МС, 1 КМС, 3 спортсмена имеющие 1 взрослый разряд, в возрасте от 18 до 27 лет. В начале и в конце исследования определялась масса тела (для оценки уровня дегидратации) и концентрация гемоглобина в крови, регистрировались газометрические и пульсовые параметры. Непосредственно перед началом работы и в процессе тренировки по разработанной схеме спортсмены получали по 200 мл апробируемого раствора или "плацебо" (t =18-20° C).

Как показали полученные данные, уровень легочной вентиляции при приеме "плацебо", резко увеличился; на фоне же применения нового спортивного напитка его величина изменилась незначительно. При этом показатель утилизации кислорода (O2 y stst) после приема разработанного напитка значимо возрос, а величина неметаболического излишка CO2 (Exc CO2 stst) и частоты сердечных сокращений (ЧСС stst) достоверно снизились.

Концентрация гемоглобина на фоне приема "плацебо" возросла за счет дегидратации, в то время как после применения нового напитка достоверных изменений концентрации гемоглобина не наблюдалось.

Согласно полученным данным, новый спортивный напиток серии «Innovate», обладает высокими регидратационными свойствами, о чем свидетельствуют снижение послерабочей потери массы тела атлетов и незначительные изменения в показателе концентрации гемоглобина. Кроме того, его существенная энергетическая и биологическая активность повышают экономичность энергообеспечения мышечной деятельности, а также способствуют срочному восстановлению энергетических ресурсов во время выполнения интенсив-

ных физических нагрузок, что подтверждается значительным снижением показателей Ve stst, Exc CO2 stst , ЧСС stst и достоверным увеличением O2 y stst.

Социальная значимость состоит в создании композиций напитка разного функционального назначения с использованием экологически безопасного местного природного сырья, состав которого позволяет провести коррекцию сбалансированности фактического питания по дефицитным ингредиентам при минимальных материальных затратах. Разработка технологии приема возможна, с учётом индивидуальных физиологических особенностей контингента потребителей.

Оценка физиологического эффекта напитка планируется для различных групп населения в условиях жаркого климата, гипо- и гипердинамии, в том числе на фоне сверхинтенсивной мышечной деятельности и в спорте высших достижений. Внедрение разработанных композиций в качестве заместителей питания для различных групп населения способствует развитию здорового молодого поколения нашей страны.

Артемьева Н.К.[1], Истомин А.В.[2]
[1]Россия, г.Краснодар
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
nkartem@mail.ru
[2]Россия, г. Мытищи
ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора
erisman-istomin@yandex.ru

ПРОДУКТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ - АЛЬТЕРНАТИВА ДОПИНГУ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация: в работе рассмотрены проблемы энергетического баланса спортсменов, решение которых в условиях сверхинтенсивной физической нагрузки возможно только за счёт введения особого режима питания и дополнительного использования специализированных продуктов функционального назначения. Разработаны нетрадиционные пищевые продукты функционального назначения, получен срочный и кумулятивный тренировочный эффект повышения энергетических потенций организма спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, энергетический баланс, Витабиос, □-каротин, Энотоник, регидратационный напиток Солодовый, Аминовит СП 1, Аминовит СП 2, Витасол-СП-1 и Витасол-СП-2.

Artemyeva N.K.[1], Istomin A.V.[2]
[1]Russia, Krasnodar
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
[2]Russia, Mytischi
Federal Scientific Center of Hygiene named after F.F.Erisman of Rospotrebnadzor

FUNCTIONAL PRODUCTS – ALTERNATIVE TO DOPING IN SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS

Annotation: The paper considers the problems of energy balance of athletes, the solution of which in conditions of super-intense physical activity is possible only through the introduction of a special diet and the additional use of specialized functional products. Functional non-traditional food products have been developed, an urgent and cumulative training effect has been obtained to increase the energy potentials of the body of athletes.

Keywords: athletes, energy balance, Vitabios, □-carotene, Enotonik, rehydration drink Malt, Aminovit SP 1, Aminovit SP 2, Vitasol-SP-1 and Vitasol-SP-2.

У спортсменов потребности в основных и эссенциальных пищевых веществах заметно отличаются от потребности в этих веществах лиц, не занимающихся физическими упражне-

ниями и спортом. Это связано прежде всего с тем, что у лиц, ведущих умеренно активный образ жизни, размеры суточных затрат энергии варьируют в пределах 1500 - 2000 ккал, в то время как у спортсменов в дни напряжённых соревнований они, как правило, достигают 5000 - 6000 ккал, а в некоторых случаях (лыжные гонки, турнирные игры) - превышают 10000 ккал в сутки. Кроме этого скорость биохимических реакций обмена веществ в организме спортсмена на отдельных этапах тренировки возрастает в сотни раз. Естественно, что такие высокие затраты энергии должны быть обеспечены необходимым составом и количеством потребляемых пищевых продуктов. Решая эту проблему, спортсмены высокой квалификации часто прибегают к фармакологическим средствам, поэтому вопрос допинг-контроля превратился в глобальную проблему спорта.

Основная задача организации рационального питания спортсменов заключается в том, что при традиционных режимах питания употребить необходимое количество пищевых продуктов для покрытия суточного расхода энергии в дни напряжённых тренировок и соревнований не представляется возможным. Поэтому довольно часто спортсмены испытывают дефицит отдельных нутриентов, затруднения в осуществлении отдельных видов энергетических превращений или в увеличении общего уровня энергопродукции. В этом случае возникает повышенный риск развития утомления, срыва адаптации и снижения эффективности восстановления организма в период отдыха.

Решить проблему относительного пищевого дефицита в условиях напряжённой мышечной деятельности возможно только за счёт введения особого режима питания и дополнительного использования специализированных продуктов функционального назначения. В настоящее время пищевая и фармакологическая промышленность ведущих стран мира поставляет на рынок широкий ассортимент разнообразных по составу и предназначению биологически активных пищевых добавок. Их эффективное использование в процессе подготовки спортсменов требует знания основных принципов спортивной диетологии.

Именно адекватное питание в условиях напряжённой мышечной деятельности способствует оптимизации ответных реакций организма на различные виды тренировочных нагрузок, нормализации функционального состояния спортсменов и повышению уровня общей и специальной работоспособности. Однако не следует забывать, что возможен и противоположный эффект, когда в условиях несбалансированного питания, при дефиците или избытке незаменимых ингредиентов пищи, в организме спортсмена может быть нарушено нормальное протекание метаболических процессов, ведущее к перенапряжению физиологических функций и, как следствие, снижению физической работоспособности и даже срыву адаптации.

Комплексные исследования указывают на прогрессирующее ухудшение базового питания спортсменов, структура которого в значительной степени зависит от социально-экономических условий, определяется индивидуальными вкусами и привычками, национальными традициями, территориальными особенностями и материальными возможностями. В решении этой достаточно сложной, многофакторной проблемы, наряду с традиционным подходом рационализации базового питания широко используется функциональное питание.

Это научно-прикладное направление интенсивно развивается как у нас в стране, так и за рубежом. Основными категориями функционального питания являются пищевые добавки и продукты повышенной биологической ценности, содержащие нетрадиционные природные биологически активные низкомолекулярные факторы пищи. Их применение предполагает направленное воздействие на ведущие метаболические звенья энергетического обмена, что обеспечивает повышение общей и специальной работоспособности спортсменов, ускорение процессов восстановления, в том числе антиоксидантной системы, регидратацию организма во время и после выполнения физических нагрузок и др. Создание многих из них подтверждено авторскими свидетельствами и патентами различных стран.

Анализ патентной литературы свидетельствует о том, что функциональные пищевые добавки содержат весьма разнообразные виды традиционного и нетрадиционного сырья и выпускаются в виде напитков или сухих смесей, кондитерских изделий, специальных пищевых добавок, вводимых в напитки и другие пищевые продукты. Тщательно подобранные химический состав и количественные соотношения биологически активных веществ в предлагаемых природных композиционных препаратах, а также правильная технология их приме-

нения обусловливают направленное воздействие на метаболические процессы в организме спортсменов, что приводит к повышению их функциональных возможностей и, как следствие, улучшению спортивных результатов. При этом использование именно природных средств более физиологично, так как они имеют целый ряд преимуществ перед синтетическими: обладают повышенной биологической активностью, мягкостью действия, возможностью длительного применения, отсутствием привыкания и побочных эффектов.

Учитывая это, нами проведены специальные исследования направленные на разработку и изучение срочного и кумулятивного влияния девяти видов нетрадиционных пищевых продуктов функционального назначения: продуктов соложения зерновых, препарата винных дрожжей «Витабиос», □-каротина, композиционного напитка «Энотоник», регидратационного напитка «Солодовый», белковых продуктов «Аминовит СП 1» и «Аминовит СП 2», «Витасол-СП-1» и «Витасол-СП-2».

Согласно полученным данным, применение нетрадиционных природных биологически активных веществ является одним из эффективных методов дифференцированного повышения энергетических потенций организма спортсменов. Так: курсовой приём продуктов соложения зерновых и □-каротина приводит к повышению уровня аэробных возможностей организма спортсменов и, в первую очередь, аэробной эффективности; курсовой приём препарата винных дрожжей «Витабиос» на фоне нагрузок анаэробной энергетической направленности способствует сохранению достигнутого уровня аэробных потенций; срочное и кумулятивное влияние композиционного напитка «Энотоник» выражается в повышении уровня анаэробно-алактатных возможностей организма; новый напиток «Солодовый» обладает выраженными регидратационными свойствами и обеспечивает повышение экономичности энергообеспечения при выполнении длительных нагрузок, белковые продукты позволяют повысить силовые возможности организма и ускорить процессы восстановления после интенсивных нагрузок.

Таким образом, функциональное питание в современных условиях признаётся наиболее перспективным вариантом рационализации спортивного питания, поскольку традиционные продукты, являясь многокомпонентными системами, практически не могут регулировать сбалансированность эссенциальных ингредиентов, не нарушая адекватности рациона в целом. Исходя из этого, дополнение базового рациона спортсменов функциональными добавками правомерно и обосновано только после его интегральной оптимизации по всем анализируемым параметрам химического состава. Кроме этого применение их нуждается в дифференцированном подходе, предусматривающем специфику вида спорта, период тренировочного цикла, а также энергетическую направленность выполняемых нагрузок.

Бережная С.Е., Осиченко Е.Д., Калиновская Т.Н.
ДНР, г. Донецк
ГОО ВПО Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького
neskreba.taras@mail.ru

ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ГРУППЕ ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация. Статья направлена на оптимизацию учебного процесса по физическому воспитанию в группах временно освобождённых от физической нагрузки. Необходимость задействования студентов временно освобожденных от физической нагрузки позволит компенсировать временное отсутствие полноценной физической активности. Рассмотрение шахматного образования в учебном процессе вуза создает условия для развития групп временно освобожденных от физической нагрузки. В статье раскрываются задачи, которые преследует шахматное образование. Также, определены направления развития у студентов при изучении шахмат в учебном процессе.

Ключевые слова: шахматы, оптимизация, учебный процесс, вуз, система, физическое воспитание.

Berezhnaya S.E., Osichenko E.D., Kalinovskaya T.N.
DPR, Donetsk
SEA HPE Donetsk National Medical University named after M. Gorky
neskreba.taras@mail.ru

OPTIMIZATIONS OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS RELATED BY THE HEALTH CONDITION TO A GROUP TEMPORARILY EXEMPTED FROM PHYSICAL LOAD

Annotation. The article is aimed at optimizing the educational process in physical education in groups temporarily relieved of physical activity. The need to engage students temporarily relieved of physical activity will compensate for the temporary lack of full-fledged physical activity. Consideration of chess education in the educational process of the university creates the conditions for the development of groups temporarily freed from physical activity. The article reveals the tasks pursued by chess education. Also, the development directions of students in the study of chess in the educational process are determined.

Key words: chess, optimization, educational process, university, system, physical education.

Здоровье молодого человека направленно на формирование гармонически развитой личности, готовой выполняться профессиональные задачи, повышать продолжительность жизни, общий уровень профессионального долголетия, обеспечивать государственную безопасность. Формирование необходимого уровня здоровья позволяет воспитывать духовно-нравственные ценности, позволяет на высоком уровне решать профессиональные задачи, в условиях социально-экономического кризиса [1].

Несмотря на активные разработки учебником, методических пособий, программ и т.д. по физической культуре направленных на оптимизацию, повышение общего уровня здоровья, развитие и дополнение существующей программы, уровень заболеваний среди студенческой молодежи увеличивается с каждым годом [6]. Заболевания приобретают форму хронических и не позволяют студенту в полной мере получать необходимый уровень физической нагрузки. Это все связано с ухудшением социально-психологического состояния в социуме, загрязнением окружающей среды, военно-политической обстановкой в ДНР, недостаточным объемом двигательной активности, большим объемом информационного потока знаний [2, 3].

Недостаточная направленность на физкультурно-оздоровительную деятельность студентов временно освобождённых от физической нагрузки, связана отсутствием средств, для активизации учебного процесса.

Оптимизация учебного процесса ставит перед собой повышение качества образовательной деятельности, разработать программу и методические рекомендации направленных на повышение уровня здоровья студентов относящихся к группе временно освобождённых от физической нагрузки [4, 5, 8, 9]. Так, это позволяет обозначить противоречия между снижением уровня здоровья студентов временно освобождённых от физической нагрузки и отсутствие методик для реализации физической активности, в основе которых повышение уровня здоровья, развитие физических качеств и результата образовательной деятельности.

Цель исследования – теоретически разработать организационно-методические условия формирования необходимого уровня физического развития групп временно освобожденных от физической нагрузки.

Для реализации поставленной цели, необходимо поиск оптимального средства реализации двигательной активности студенческой молодежи, в группе временно освобождённых от физической нагрузки, для формирования адаптационных условий к нормализации здоровья, положительного отношения к физической культуре и осуществления полноценной двигательной деятельности [7].

В данных условиях на кафедре физического воспитания ГОО ВПО Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького осуществляется образовательный процесс, в группах временно освобождённых от физической нагрузки с использование шахматного образования.

Игра в шахматы решает сразу несколько задач:

Познавательную: расширяет кругозор, учит думать, запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, ориентироваться на плоскости (что крайне важно для школы). Развивает изобретательность и логическое мышление.

Воспитательную: вырабатывает целеустремленность, выдержку, волю, усидчивость. А также внимательность и собранность. Студент в этой игре, становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах.

Эстетическую: обогащает внутренний мир, развивает фантазию, учит радоваться красивым комбинациям.

Физическую: побуждает уделять время физкультуре, чтобы хватало сил и выносливости сидеть за шахматной доской.

Коррекционную: помогает воспитывать спокойствие, уравновешенность, учит длительно сосредотачиваться на одном виде деятельности.

Так, используя принцип инклюзивного образования мы можем задействовать в равной степени всех студентов вне зависимости от физического развития. Использование шахмат для оптимизации образовательного процесса вуза позволит повысить уровень оперативной памяти, улучшит работу зрительного анализатора, создаст условия для развития логического мышления, повысит объем внимания. Все это создаст условия для нормализации учебного процесса, задействование студентов временно освобождённых от физической нагрузки.

Список литературы

1. Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика / Е.В. Бирюк. – Киев: Молодь, 1989. – 151 с.

2. Булатэ В.Г. О возможностях повышения физической работоспособности студентов специального отделения / В.Г. Булатэ, Э.Б. Бреманис // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 11. – С. 55 -58.

3. Дембо А.Г. Актуальные вопросы спортивной медицины / А.Г. Дембо: избр. лекции. – Л., 1975. – 4.1. – 97 с.

4. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Владос, 2000. – 192 с.

5. Карпман В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов Текст. / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1974. – 95 с.

6. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.

7. Коджаспиров Ю.Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом Текст. / Ю.Г. Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №. 6. – С.34 37.

8. Михайлина Т. М. О критериях оценки уровня физической культуры у учащихся общеобразовательных школ Текст. / Т.М. Михайлина, В.В. Лысенков // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – С. 17-19.

9. Усков, Г. В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния / Г.В. Усков, Е.В. Быков, В.В. Белов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 11. – С. 17.

Борисенко А.С.
Россия, г. Новокузнецк
Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва
bas.nuor@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧСКИХ ОСНОВ И МОДЕЛЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Аннотация. В статье определены педагогические основы и модели реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису, качество которых уточнено в контексте ценностно-смысловых и профессионально-педагогических конструктов самоорганизации составляющих развития и самовыражения личности. Модели реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису определяются через последовательность уровневого построения возможностей достижения личностью определённых результатов проектирования и решения задач самоактуализации в выделенном спектре задач и условий самоорганизации качества успешности в выделенной плоскости занятий настольным теннисом как избранным видом деятельности. В работе представлены принципы и ценности развития личности через систему занятий настольным теннисом, обеспечивающих возможность продуктивного становления личности и гарантирующих личности повышение качества уточнения задач «хочу, могу, надо, есть». Выделенные основы и продукты формирования ценностно-смысловых и профессионально-педагогичских основ и моделей реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису являются теоретизацией продуктивных решений детерминируемых в работе задач.

Ключевые слова: здоровьесбережение, настольный теннис, модель, педагогическое моделирование, развитие.

Borisenko A. S.
Russia, Novokuznetsk
Novokuznetsk school (technical school) of the Olympic reserve

FORMATION OF VALUE-SENSE AND VOCATIONAL-PEDAGOGICAL BASES AND MODELS OF REALIZATION OF IDEAS OF HEALTHY SAVING IN WORK OF THE TRAINER ON TABLE TENNIS

Annotation. The article defines the pedagogical foundations and models for the implementation of health-saving ideas in the work of a table tennis coach, the quality of which has been clarified in the context of value-semantic and professional-pedagogical constructs of self-organization of the components of personal development and self-expression. Models for the implementation of health-saving ideas in the work of a table tennis coach are determined through a sequence of level-building the possibilities for a person to achieve certain design results and solve problems of self-actualization in a selected range of tasks and conditions for self-organization of success quality in the selected plane of table tennis classes as a chosen type of activity. The paper presents the principles and values of personality development through a system of table tennis classes that provide the possibility of productive formation of the person and guarantee the individual an improvement in the quality of clarification of the tasks “I want, I can, I must, I have.” The distinguished foundations and products of the formation of value-semantic and professional-pedagogical foundations and models for the implementation of health-saving ideas in the work of a table tennis coach are theorization of productive solutions to the tasks determined in the work.

Keywords: health saving, table tennis, model, pedagogical modeling, development.

Формирование ценностно-смысловых и профессионально-педагогичских основ и моделей реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису опреде-

ляют в процессуальной, технологической и функциональной составляющих возможность целостного представления качества решения задач реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису.

Модели реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису определяются через последовательность уровневого построения возможностей достижения личностью определённых результатов проектирования и решения задач самоактуализации в выделенном спектре задач и условий самоорганизации качества успешности в выделенной плоскости занятий настольным теннисом как избранным видом деятельности.

Процессуальная составлявшая или процессуальная модель реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису отражает все нюансы педагогического процесса, реализуемого в структуре проводимой работы тренера и системно представляемого и оцениваемого в иерархии уровней оценки качества профессиональной деятельности тренера по настольному теннису.

Технологическая составлявшая или технологическая модель реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису представляет собой совокупность звеньев выстраиваемой педагогической деятельности как педагогической технологии.

Функциональная составлявшая или функциональная модель реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису определяет системное проектирование и решение задач выбора составляющих, качество и уникальность решений которых может быть раскрыто через иерархию функций профессиональной деятельности, определяемой в работе тренера по настольному теннису.

В выделенных направлениях теоретизации могут быть определены и реализованы принципы и ценности развития личности, уточнение которых осуществляется через систему занятий настольным теннисом, обеспечивающих возможность продуктивного становления личности и гарантирующих личности повышение качества уточнения задач «хочу, могу, надо, есть».

Выделяемые основы и продукты формирования ценностно-смысловых и профессионально-педагогичских основ и моделей реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису определяются через системность решения задач научной теоретизации, в такой практике могут быть выделены формы, методы, средства, педагогические технологии и прочие системные элементы теоретизации основ формирования ценностно-смысловых и профессионально-педагогичских возможностей и моделей обеспечения идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису.

Формирование ценностно-смысловых и профессионально-педагогичских основ и моделей реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису – сложный процесс, в структуре активизации внимания на качестве определяемого процесса в следующей работе будут выделены педагогические условия повышения качества реализации идей здоровьесбережения в работе тренера по настольному теннису.

Список литературы

1. Киндлиб Я.О., Завьялова Я.Е., Борисенко А.С. Теоретизация успешности развития личности в спорте // Инновационные подходы в отраслях и сферах. – 2019. – Том 4. – Выпуск №7.

2. Крупина Т.А., Борисенко А.С., Федотова В.А. Специфика оптимизации качества решения задач социализации и самореализации личности через спорт // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие» [Электронный ресурс] : XII Междун. науч.-методич. конфер. (Гомель, 14–15 февраля 2019 г.) : [материалы]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – Режим доступа: http://conference.gsu.by. – Заглавие с экрана. – С.505-509.

3. Крупина Т.А., Борисенко А.С., Федотова В.А. Специфика оптимизации качества решения задач социализации и самореализации личности через спорт // Инновационные подходы в отраслях и сферах. – 2019. – Том 4. – Выпуск №5. – С.110-115.

4. Кучинов А.А., Буцик А.В., Борисенко А.С. Специфика и условия формирования культуры здоровья у студента училища олимпийского резерва // Инновационные подходы в отраслях и сферах. – 2019. – Том 4. – Выпуск №5.

5. Кушнарев С.С., Борисенко А.С., Буцик А.В. Некоторые особенности и возможности

использования педагогического моделирования в структуре детерминации категории «социализация» // Инновационные подходы в отраслях и сферах. 2019. – Том 4. –Выпуск №5.

6. Марченко Д.В., Борисенко А.С., Крупина Т.А. Теоретизация разработки и реализации спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : матер. VIII Междун. науч.-практ. конфер. (Междуреченск, 03-04 апреля 2019). [Электронный ресурс] / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева» ; редкол.: Т.Н. Гвоздкова (отв. редактор), Е.В. Кузнецов [и др.]. – Междуреченск, 2019. С.331-1 – 331-6.

7. Чигишев Е.А., Козырев Н.А., Козырева О.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 29. – № 1. – С.226-234. DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-2-226-234.

Боровинских В.Э., Благовещенская И.В., Колупаев В.А.
ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский университет»
г. Челябинск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ИНТРАПСИХИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данном исследовании нами был сделан акцент на проблематике особенностей интрапсихических механизмов у лиц активно занимающихся спортом. Проблема является актуальной, так как особенности интрапсихических механизмов у спортсменов в значительной мере обусловливают стратегию и тактику индивидуальной психологической подготовки к соревнованиям, тогда как эти особенности у спортсменов-дзюдоистов практически не подвергались анализу. В работе были использованы «Тест жизнестойкости Мадди», «Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки», методика «Индекс жизненного стиля» и «Копинг-тест Лазаруса». Выявлены некоторые закономерности в особенностях проявления копинг стратегий у лиц активно занимающихся борьбой дзюдо. Результаты данного исследования могут быть полезны для внесения корректив в процесс психологической подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: интрапсихические механизмы, защитные механизмы, копинг-стратегии, жизнестойкость, агрессия.

Borovinsky V.E., Blagoveshchenskaya I.V., Kolupaev V.A., Atamanov A.A.
FGBOU VO South Ural State Medical University
Chelyabinsk, Russia

PECULIARITIES OF COPING BEHAVIOR AND MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN SPORTSMEN OF JUDOKAS

Annotation. In this study, we focused on the problems of the features of intrapsychic mechanisms in people actively involved in sports. The problem is relevant, since the peculiarities of the intrapsychic mechanisms in athletes largely determine the strategy and tactics of individual psychological preparation for the competition, while these features of the judo sportsmen were practically not analyzed. The work involved the “Maddy Vitality Test”, “The Bass – Darki Aggression Level Questionnaire”, the “Life Style Index” methodology, and the “Lazarus Copy Test”. Some regularities in the features of the manifestation of coping strategies in individuals actively involved in the struggle of judo have been identified. The results of this study may be useful for making adjustments to the process of psychological preparation of judokas.

Key words: intrapsychic mechanisms, defense mechanisms, coping strategies, vitality, aggression.

Актуальность. Интрапсихические механизмы спортсмена – это система процессов и способов психической саморегуляции сознания и поведения спортсмена в условиях спортив-

ной деятельности. Индивидуальная психологическая саморегуляция является субъективным механизмом формирования и реализации состояния готовности спортсмена к достижению успеха[1].

Цель данной работы – выявить посредством экспериментально-психологического исследования особенности интрапсихических характеристик спортсменов-дзюдоистов и проанализировать их взаимосвязи.

Практическая значимость данного исследования заключается в возможности использования полученных результатов в работе практических психологов при проведении психологического сопровождения личности спортсмена, в решение гуманитарных проблем, связанных с индивидуализацией профессиональной подготовки и оказанием помощи каждому спортсмену, который нуждается в ней и испытывает трудности с преодолением стресса. Полученные данные могут иметь значение как одно из оснований для анализа и совершенствования практики профессиональной подготовки спортсменов в соответствующих областях. видах спорта

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе учебной лаборатории Патопсихологической диагностики и психотерапии кафедры Клинической психологии и социальной работы ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России. В эксперименте участвовало 70 респондентов, из которых 35 человек-спортсмены дзюдоисты и 35 человек-контрольная группа релевантная по полу и возрасту Возраст опрашиваемых от 18 до 30 лет.

Участие в эксперименте было добровольным. В отношении респондентов соблюдались нормы конфиденциальности и уважения автономии.

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе исследования выявлялись интрапсихические особенности респондентов. Испытуемым был предложен «Тест жизнестойкости Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)» (2006 г.) [2, с.10.], «Индекс жизненного стиля (Life Style Index) Опросник Плутчика – Келлермана – Конте» (1979г.) [4, с.36.], «Опросник о способах копинга (Р. Лазарус, С. Фолкман)» (1988г) [5, с.110]. Так же в исследовании был использована «Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки» (1957 г.) [3, с.87.]

На втором этапе были проанализированы полученные результаты и выявлены наиболее явные и значимые закономерности и взаимосвязи.

Математическая обработка эмпирических данных исследования проводилась с помощью пакета прикладных программ Statistica 6,0. Для математико-статистической обработки полученных данных были использованы U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ (непараметрический критерий Спирмена), корреляционная матрица.

Сравнительное изучение уровня агрессии у экспериментальной и контрольной групп с помощью данных, полученных при проведении методики «диагностика показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (1957 г.)», показало достоверные различия по шкалам «физическая агрессия», «негативизм», «обида», «подозрительность» и «вербальная агрессия».

У спортсменов уровень физической агрессии выше на 8%, чем у группы контроля. Также уровень вербальной агрессии выше на 7%. У группы контроля уровень негатива выше на 20%, нежели у спортсменов. Уровень обиды выше на 26%. И уровень подозрительности выше на 12%

При статистической обработке данных, полученных при проведении методики «Индекс жизненного стиля (Life Style Index). Опросник Плутчика – Келлермана – Конте», достоверные различия были получены по шкалам, «замещение», «отрицание», «компенсация», «гиперкомпенсация», «рационализация».

У людей, не занимающимся спортивной деятельностью выявлены более низкие показатели, относящиеся к общей напряженности и психологических защит, нежели у людей, занимающиеся спортивной деятельностью по шкалам: «замещение» на 5%, «отрицание» – 9%, «компенсация» – 6%, «гиперкомпенсация» – 7% и «рационализация» – 5%.

Достоверные различия, полученные в результате статистической обработки данных при проведении методики «тест жизнестойкости Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Расска-

зовой, 2006 г.)» были получены по всем шкалам данной методики: вовлеченность, контроль, принятие риска и жизнестойкость.

Уровень вовлеченности выше у спортсменов на 3%, чем у людей, не занимающимся спортом. Уровень контроля выше на 4%. Уровень принятия риска выше на 4%. Общий уровень жизнестойкости спортсменов выше на 9%, чему у людей, которые не занимаются спортом.

При статистической обработке данных по опроснику «О способах копинга (Р. Лазарус, С. Фолкман) (1988 г.)» были получены достоверные различия по шкалам: «положительная переоценка», «планирование решения проблемы», «принятие ответственности», «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль».

Уровень положительной переоценки у спортсменов выше на 20%, чем у людей, не занимающимся спортом. Уровень планирование решения проблемы выше на 25%. Уровень принятия ответственности выше на 13%. Уровень поиска социальной поддержки выше на 12%. Уровень самоконтроля выше на 35%.

Выводы:

Нет единого мнения по поводу влияния спорта на общий уровень агрессии и враждебности. Спортивная деятельность может как способствовать проявлению агрессивного поведения так и снижать агрессивные тенденции спортсмена[6].

Психологическая адаптация спортсмена заключается в преобладании защитных механизмов, таких как отрицание. Влияние на самооценку оказывают такие психологические защиты, как замещение и регрессия. Через механизм гиперкомпенсации спортсмен достигает результата, который позволяет занять ему доминирующую позицию. Вытеснение препятствует осознанию отрицательных мыслей о неудачи в спортивной деятельности [7].

Общий уровень жизнестойкости у спортсменов выше, чем у группы контроля. Высокий уровень этого показателя базируется у них на убеждении в том, что развитие происходит за счет знаний, извлекаемых из опыта, негативного или позитивного, а также на вовлеченности в спортивную деятельность и уверенности в своих силах и действиях.

Также у спортсменов преобладают конструктивные копинг-стартегии, такие как: «положительная переоценка», «принятие ответственности», «самоконтроль», что говорит о высоком уровне развития эмоционального интеллекта. Уровень поиска социальной поддержки у спортсменов показывает значимость командной работы и ее целостности [8].

Список литературы.

1. Уляева Л.Г. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности. / Л.Г. Уляева - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – С. 298-303

2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. - М.: Смысл, 2006 – 10–21 с.

3. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. – СПб. : Речь, 2006. — 336 с. 87-93 с.

4. Деларю В.В. Защитные механизмы личности: Методические рекомендации / Сост. проф. В.В.Деларю. – Волгоград : ВолгГАСА, 2004. – 48 с.

5. Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. – М. : изд. АПН СССР, 1988. – С. 110 – 128.

6. Бондарчук Т.В., Жиряков Р.А. Коррекция агрессивных проявлений у гандболистов-подростков - Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура» - 2014. - № 2, 14-18 с.

7. Кузьмин Д. В., Беглов М. В., Кульчицкая Ю. К. Особенности механизмов психологической адаптации спортсменов и их влияние на самооценку качества жизни, связанного со здоровьем // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157).

8. Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова 2015, Том 21- 106-110 с.

Бородина Е. С., Янмурзина О. Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
timpm-chair@uralgufk.ru

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ О ДОПИНГЕ

Аннотация. В настоящее время проблема применение допинга спортсменами является актуальной. Для того чтобы спортсмены не наносили ущерб своему здоровью и не следовали «модели поведения» тренера, то им необходимо с юного возраста знать о последствиях применения допинга для своего организма и для своей карьеры, о своих правах и обязанностях. Поэтому постоянно нужно проводить профилактическую работу. Целью исследования является выявить знания и отношение у юных спортсменов 10-13 лет к применению допинга. Основным методом нашего исследования является опрос. Данные, полученные в результате исследования, необходимы для разработки программы по формированию антидопинговой культуры для юных спортсменов.
Ключевые слова: допинг, применение, спорт, юный спортсмен.

Borodina E. S., Yanmurzina O. D.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

YOUNG ATHLETE'S AWARENESS OF DOPING

Annotation. Currently, the problem of the use of doping by athletes is relevant. In order for the athletes not to harm their health and not follow the “behavior model” of the trainer, they need to know from a young age about the consequences of doping for their bodies and for their careers, about their rights and obligations. Therefore, it is constantly necessary to carry out preventive work. The aim of the study is to identify the knowledge and attitude of young athletes 10-13 years old to the use of doping. The main method of our research is a survey. The data obtained as a result of the study are necessary for the development of a program for the formation of an anti-doping culture for young athletes.
Keywords: doping, application, sport, young athlete.

Актуальность проблемы. В настоящее время проблема «применение допинга» является актуальной, поскольку она касается не только профессионального спорта, но и любительского, и уже детско-юношеского. Уже в 14-15 лет юные спортсмены на вопрос: «Что они ждут от занятий спортом?», они отвечают: «Славы, денег», а на другой вопрос: «Что можно сделать ради победы?» говорят: «Все, что угодно: и обмануть, и применить допинг» [1, 2]. Поэтому, за рубежом, особенно, в Европе о проблеме допинг в детском и детско-юношеском спорте уделяется пристальное внимание. И поиски решения этой проблемы начались еще в начале 90-х годов XX века. В Европе имеется статистика относительно процента детей, принимающих допинг, а также соотношение по видам спорта, по возрасту, полу и т.д. Но, в Российской Федерации особое внимание этой проблеме не уделялось. Даже сейчас во многих спортивных школах не придают этому значение, т.к. допинг-контроль в отношении детей не проводится, что ведет к определенной «свободе действий» со стороны тренеров. Чтобы достичь желанного результата (прежде всего финансового), тренеру вовсе не нужно лезть «из кожи», пытаясь вывести своих воспитанников на всероссийский или на международный уровень. Можно даже не искать талантливых ребят, не разрабатывать новые методики тренировок и восстановления, а применить некие «запрещающие средства», которые способны улучшить спортивные результаты ребенка со средними показателями [1, 3].

На сегодняшний день российские дети, которые занимаются спортом, пока еще не профессионально, можно говорить о том, что многие из них не владеют информацией о последствиях допинга. Поэтому, у юных спортсменов нет выбора, т.е. они следуют «модели поведе-

ния, которую навязывают им тренеры и существующая логика современного спорта: победа любой ценой. Когда ребенок узнает о последствиях применения допинга для своего организма и для своей карьеры, о своих правах и обязанностях, у него появляется право выбора: действовать так или по-другому, принимать или не принимать определенные препараты, идти или не идти на поводу у тренера» [1, 2]. Чтобы этого не произошло, необходимо уже сейчас начинать образовательную работу с детьми по профилактике применению допинга.

В опросе приняли 94 человека, занимающихся в муниципальных бюджетных организациях детско-юношеских спортивных школах и спортивных школах г. Челябинска различными видами спорта. Основная цель исследования определить знания у юных спортсменов о допинге и их отношение к применению допинга в спорте. Возраст респондентов от 10 до 13 лет (2006-2009 г.р.). В опросе приняли 21 чел. – 2009 г.р., 2008 – 23 чел, 2007 – 24 чел. и 2006 – 26 чел. Рассмотрим три основных вопроса, касающихся знание о допинге и отношение к применению допинга.

На первый вопрос юным спортсменам можно было выбрать несколько ответов (рисунок 1). Поэтому, около 31 % респондентов считают, что это запрещенные какие-то препараты, 37% – нужно соблюдать спортивные законы, а 34 % детей ответили, что «допинг – это высокие результаты в спорте». На данный вопрос мы получили только 35% правильного ответа, что допинг – это «нарушение одного или нескольких антидопинговых правил». Но, больше половины респондентов об этом не знают.

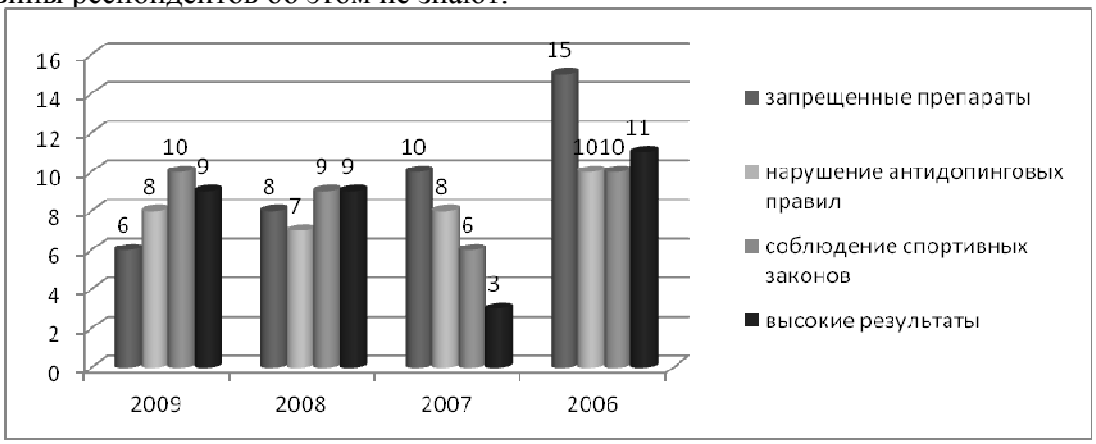


Рисунок 1 – Гистограмма ответов на порос «Что такое допинг?»

На следующий вопрос, мы получили вот такие результаты от юных спортсменов 10-13 лет: «без употребления допинга можно достигнуть больших успехов в спорте» и так нам ответили 53 чел., что составило 56 % опрошенных. И только 44 % респондента считают, что это необходимо. Но, эти дети не знают о том, какой вред может принести допинг для организма человека и карьеры (рисунок 2).



Рисунок 2 – Кругограмма ответов на вопрос «Что вы думаете, можно ли добиться успехов в спорте, не прибегая к допингу»

И последний вопрос, который задавался юным спортсменам «Стали бы вы приминать допинг, чтобы показать высокий результат?» (рисунок 3). Ответы распределись так, что 62 % детей не хотят применять допинг для получения высоких результатов, и только 8,5%, это 8 человек, ответили «Да», а остальные 29,5% затрудняются ответить.

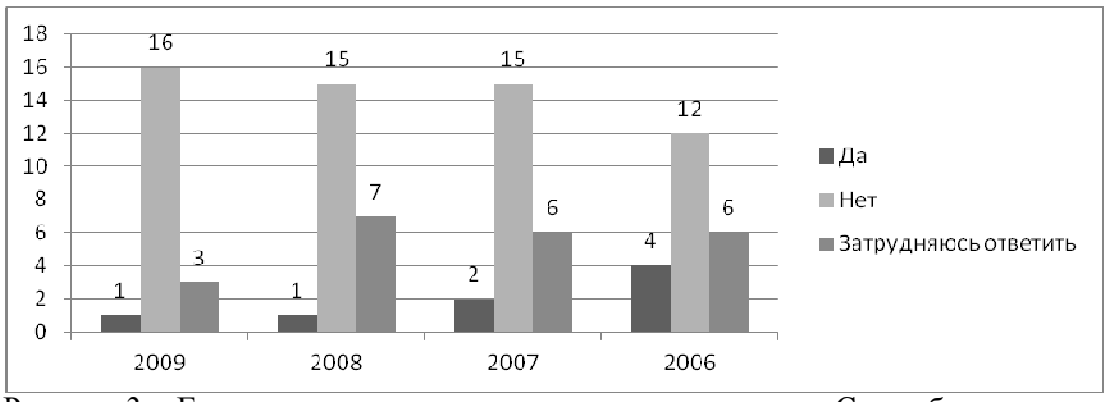


Рисунок 3 – Гистограмма ответов респондентов на вопрос «Стали бы вы приминать допинг, чтобы показать высокий результат?»

Итак, проведенное исследование показывает, что многие юные спортсмены знают о проблеме применения допинга в спорте, и если нужно достичь какого-то наивысшего результата, то юные спортсмены считают, что лучше не использовать допинг для этого. Поэтому, мы полагаем, что необходимо разработать программу по формированию антидопинговой культуры для юных спортсменов, а также для их родителей. Цель программы будет являться повышение уровня осведомленности всех заинтересованных лиц в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга, особенно в детском и юношеском спорте.

Список литературы

1. Допинг пришел уже и в детско-юношеские спортивные школы! // Тверьлайф – всегда в центре событий [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://tverlife.ru/news/41764.html

2. Камаев, Н. Бороться с допингом – значит спасать будущее спорта // РИА Новости. – Режим доступа: https://ria.ru/20110701/396041952.html

3. РУСАДА: отсутствие допинг-контроля ведет к «свободе» детских тренеров // Советский спорт 95 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.sovsport.ru

Бояров Г.А., Лопашова А.Ф.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
boyarovga@cspu.ru

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В настоящее время чрезвычайно актуальной как для настоящего, так и для будущего России остается проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков. Проблема адаптации детей с отклонениями в здоровье и их физического воспитания является главной в настоящее время. Основной целью занятий физической культурой являются не только улучшение физической подготовленностью, освоение двигательных навыков и умений, но и улучшение и нормализация функции тех органов и систем детского организма, в которых существует отклонения. Цель исследования – изучение условий и содержания урока физической культуры у детей с отклонениями в здоровье. Важным аспектом в процессе обучения физической культуры детей с отклонениями в здоровье является: обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам; содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем; адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок; обучение рациональному дыханию; способствование эффективному участию в общественно полезном труде и более успешному овладению учебной программы.

Ключевые слова: адаптация, лечебная физическая культура, дети с отклонениями в здоровье.

Boyarov G.A., Lopashova A.F.
Chelyabinsk, Russia
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

FEATURES OF CARRYING OUT THE PHYSICAL EDUCATION CLASS AT CHILDREN WITH DEVIATIONS IN HEALTH

Abstract. Now extremely relevant both for the present, and for the future of Russia is a problem of preservation and promotion of health of children and teenagers. The problem of adaptation of children with deviations in health and their physical training is main now. A main objective of occupations physical culture are not only improvement by physical fitness, mastering of movement skills and abilities, but also improvement and normalization of function of those bodies and the systems of a children's organism in which exists deviations. A research objective – studying of conditions and the maintenance of a physical education class at children with deviations in health. Important aspect in training activity of physical culture of children with deviations in health is: training in their vital motive skills; assistance of elimination or permanent compensation of violations from bodies and systems; adaptation of an organism of the physical activities which are engaged to influence; training in rational breath; contribution to effective participation in socially useful work and more successful mastering of the training program.

Keywords*:* adaptation, medical physical culture, children with deviations in health.

Проблема адаптации и физического воспитания детей с отклонениями в здоровье является на сегодняшний день особенно актуальной, т.к. за последние годы не отмечено кого-либо заметного улучшения физического развития и здоровья детей и подростков. Основной целью занятий физической культурой являются не только улучшение физической подготовленностью, освоение двигательных навыков и умений, но и улучшение и нормализация функции тех органов и систем детского организма, в которых существует отклонения [4].

С помощью физических упражнений, которые содержит в себе механизмы лечебного и оздоровительного действия можно осуществлять как профилактику возможных отклонений, так и расширять возможности функционирования растущего организма, не нанося вред его здоровью [2].

Адаптивное физическое воспитание (АФВ) является одним из направлений профессиональной деятельности учителя физической культуры. АФВ изучает физическое воспитание тех детей и подростков, которые не могут заниматься по стандартным программам физического воспитания здоровых детей из-за наличия отклонений в здоровье. Дети с отклонениями в здоровье должны заниматься в специальных медицинских группах (СМГ). АФВ основывается на совокупности медико-психологических и психолого-педагогических установок, которые направлены на адаптацию детей с отклонениями в здоровье к условиям окружающей среды и современной жизни, на дифференцированный подход к отношению личности к занятиям физической культурой, на восстановление здоровья таких детей [1].

Цель исследования*:* изучение условий и содержания урока физической культуры у детей с отклонениями в здоровье.

Задача исследования: выделить особенности проведения уроков физической культуры с детьми с отклонениями в здоровье.

Литературные данные и научный опыт свидетельствуют, что основными задачами физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья являются: укрепление здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма:

– обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием, постепенная адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок;

– обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки и в необходимых случаях ее коррекция;

– способствование эффективному участию школьников в общественно полезном производительном труде и более успешному овладению учебной программы [2].

Задачи обучения решаются на основе овладения и совершенствования двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств в пределах возможностей организма детей в каждом конкретном случае (возраст, пол, состояние здоровья и т. д.) [3].

Для того, чтобы проводить систематическую работу по физическому воспитанию с детьми с отклонениями в состоянии здоровья требуется перестроить режим дня, учитывая функциональные возможности этих детей (нельзя ограничиваться 1-2 занятиями в неделю), применять с целью постепенного закаливания естественные факторы природы (воду, воздух, солнце; разнообразные формы физической культуры – гигиеническую гимнастику, гимнастику до уроков, физкультпаузу, индивидуальные задания, прогулки, ближний туризм и др.) [1; 5].

Для правильного проведения занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, необходимо руководствоваться следующими принципами [5; 6]:

1. Учитывать характер применяемых упражнений, физиологическую нагрузку, дозировку и исходные положения, которые должны соответствовать состоянию здоровья школьника, его возрастным особенностям и состоянию тренированности.
2. Предусматривать воздействие на весь организм.
3. Включить в занятие общеукрепляющие и специальные упражнения.
4. При составлении плана занятий соблюдать принципы постепенности и последовательности повышения и снижения физической нагрузки, выдерживая физиологическую кривую нагрузки.
5. При подборе и применении упражнений соблюдать принцип чередования сокращения мышечных групп.
6. Уделять внимание положительным эмоциям, способствующим установлению и закреплению условно-рефлекторных связей.

Стоит отметить, что основой для методики применения физических упражнений у учащихся с отклонениями в здоровье являются общие положения: принцип систематичности и постепенного повышения требования, принцип индивидуализации и доступности, принцип наглядности, принцип активности и сознательности [7].

Проблемы здоровья требуют активного внедрения физической культуры в быт школьников с ограниченными возможностями здоровья, проведения систематической работы по физическому воспитанию [3; 6].

Особого внимания заслуживают нормирование нагрузки с учетом функциональных возможностей детей, организация оптимального двигательного режима с использованием естественных факторов природы, учет эффективности занятий, выработка критериев адаптации, формирование двигательных навыков и навыков личной гигиены и самоконтроля [1; 7].

Выводы

1. Регулярные занятия физической культурой у детей с отклонениями в здоровье улучшают функциональные возможности опорно-двигательного аппарата и общее физическое развитие.
2. Воздействие физических упражнений на развитие и формирование морфофункциональных признаков ослабленных детей и подростков подчинено тем же закономерностям, что и их здоровых сверстников.
3. Комплексное применение методик и антропометрических измерений, тониометрии и полидинамометрии – позволяет внести коррективы в методику занятий физическими упражнениями и объективно учитывать эффективность влияния занятий физическими упражнениями на организм школьников.
4. Обязанностями медицинских работников в школе являются: разъяснение учителям, родителям и учащимся значения физкультминуток для здоровья детей; контроль за проведением данных физкультмероприятий; обеспечение санитарного состояния мест, предназначенных для игр на участке и в помещении школы, с привлечением санитарного актива; контроль состояния здоровья детей с отклонениям во время игр и на следующем общеобразовательном уроке, а также за нагрузкой при проведении физкультмероприятий; вовлечение не активных учащихся в физкультмероприятия (совместно с активом класса, учителями, родителями).

Список литературы

1. Адаптация человека к экстремальным факторам внешней среды / Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Сегал // материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. : «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 66-69.
2. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в РФ / В.К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №5. – С. 2-6.
3. Здоровье и физическая культура детей в родительской семье на Урале (проблемы самосохранительного поведения) / Камскова Ю.Г., Павлов Б.С., Павлов Д.Б., Сарайкин Д.А. // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – Москва, 2016. – Т.18. – № 6. – С. 56-60.
4. Кузиков М.М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М.М. Кузиков, С.С. Уделов, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – № 3. – С. 21-28.
5. Лечебная физическая культура : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С.Н. Попова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 416 с.
6. Павлова В.И. Здоровье и здоровый образ жизни в обыденном сознании: населения на Урале / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – Москва, 2016. – Т.18. – № 6. – С. 131-135.
7. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26-32.

[1]Быков Е.В., [1,2]Уделов С.С., [1,3]Литвиченко Е.М., [1]Чипышев А.В., [1]Коломиец О.И., [1]Денисенко В.С., [1]Егоров М.В., [1]Сазонова Е.А., [1]Перемазова Р.Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры[1]
Россия, г. Москва[2]
Россия, г. Новосибирск[3]
bev58@yandex.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ПРОГРАММ

Аннотация. Представлены авторские программы укрепления здоровья детей и реабилитационные технологии, разработанные и апробированные на кафедре спортивной медицины и физической реабилитации и направленные на выполнение государственных программ «Демография», «Здоровая нация», «Спорт-норма жизни», «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: государственные программы, дети, студенты, физическое развитие, заболеваемость, адаптация, реабилитация.

[1] Bykov E.V., [1,2]Udelov S.S., [1,3]Litvichenko E.M., [1]Chipyshev A.V., [1]Kolomiyets O.I., [1]Denisenko V.S., [1]Egorov M.V., [1]Sazonova E.A., [1]Peremazova R.G.
Russia, Chelyabinsk
The Ural State University of Physical Culture[1]
Russia, Moscow[2]
Russia, Novosibirsk[3]
bev58@yandex.ru

MODERN APPROACHES TO HEALTH IMPROVEMENT, IMPLEMENTATION OF HEALTH-RECREATIONAL AND RESTORATION AND REHABILITATION PROGRAMS

Annotation. The author’s programs for improving children's health and rehabilitation technologies are presented, developed and tested at the Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation and aimed at implementing the state programs “Demography”, “Healthy Nation”, “Sport-norm of life”, “Ready for work and defense”.

Key words: state programs, children, students, physical development, incidence, adaptation, rehabilitation.

В Послании Президента РФ Федеральному Собранию сказано, что важнейший базовый показатель благополучия граждан и страны – это продолжительность жизни. В 2000 году в России она составляла немногим более 65 лет, а у мужчин – вообще меньше 60 [1]. На сегодня демографические потери 90-х неминуемо дают о себе знать. Это прежде всего снижение рождаемости, так как семьи начинает создавать малочисленное поколение 90-х годов. В 2017 году, например, численность населения в трудоспособном возрасте сократилась почти на миллион. В последние годы темпы роста средней продолжительности жизни в России – одни из самых высоких в мире. Продолжительность жизни увеличилась более чем на семь лет и составляет 73 года. В этой связи поставлена общенациональная цель – увеличить продолжительность жизни населения с нынешних 73 до 78 лет к 2024 г., а к концу следующего десятилетия Россия должна уверенно войти в клуб стран «80 плюс», где продолжительность жизни превышает 80 лет. Президент также предложил реализовать специальную общенациональную программу по борьбе с онкологическими заболеваниями, активно привлечь к решению этой задачи науку, отечественную фарминдустрию, провести модернизацию онкоцентров, выстроить современную комплексную систему, от ранней диагностики до своевременного эффективного лечения.

В публикации [25] также показано, что самая большая проблема – высокая смертность граждан трудоспособного возраста. Она в 3,4 раза выше в расчете на 100 тыс. населения, чем в странах ЕС (расчеты академика РАН А.Г. Аганбегяна). Научные данные свидетельствуют, что в половине случаев это напрямую или косвенно связано с избыточным потреблением алкоголя и табакокурением. Вторая проблема – это здоровье российских детей, смертность среди них в 2 раза выше, чем в «новых-8» странах ЕС, особенно в возрасте от 1 года до 14 лет. Причем половина смертей именно в этом возрасте происходит в результате внешних причин (43%) и новообразований (12%). Третья проблема – высокая смертность от новообразований среди молодых возрастов. Так, стандартизованный показатель смертности (СКС) мужчин в возрасте до 65 лет от злокачественных новообразований в РФ в 1,5 раза выше, чем в странах ЕС, а СКС женщин – на 20% выше. Четвертая проблема – крайне неудовлетворительные показатели смертности от инфекционных болезней. СКС от них в 4 раза выше, чем в «новых-8» странах ЕС, а от туберкулеза – в 8 раз выше (СКС рассчитан по мировому стандарту). Более того, смертность от инфекционных заболеваний за последние 4 года (с 2012 по 2016 г.) выросла на 8%. Причем этот рост произошел за счет смертей от ВИЧ – в 2 раза и от вирусных гепатитов – в 1,4 раза. Пятая проблема – существенная разница в состоянии здоровья между сельскими и городскими жителями. На селе живут на 1,9 года меньше, чем в городе. В 1995 г. эта разница была почти в 3 раза ниже и составляла 0,7 года.

В целом, в структуре смертности лидируют заболевания сердца и сосудов (46,9%), онкозаболевания (15,9%), «внешние причины» (травмы) – 7,2%, составляя в сумме более двух третей причин [6, 22]. Распространённость заболеваемости у детей г. Казани за 2015–2017 гг. увеличилась до 20,4%, первичная заболеваемость за этот период выросла на 38,6% [28]. Проведённые исследования физического развития школьников выявили достоверное уменьшение доли учащихся с нормальным физическим развитием. Аналогичные данные приводит [13] – на 21% увеличилось число детей с низким уровнем физического развития в обеих гендерных группах в сильно экологически загрязненных районах; также показано, что с возрастом имеет место тенденция к снижению числа здоровых детей [7].

Общепринято, что доля влияния на здоровье факторов окружающей среды не превышает 10%. Остальное остается на долю здравоохранения. Ведущую роль играют социально-экономические факторы (уровень жизни, безопасность и доходы населения). Степень влияния этих факторов оценивают в 30–40%. Доля влияния образа жизни, по разным оценкам, – 30% [6]. Известно, что на состояние здоровья детей наиболее значимое влияние оказывает образ жизни, включая уровень и характер двигательной активности [11, 12, 18]. Аналогичные данные приводятся и по студентам и лицам старшего возраста [21, 26].

В этой связи разработан ряд государственных проектов, направленных на повышение уровня, качества и продолжительности жизни граждан России: национальные проекты «Демография», «Здоровье нации», Федеральный и региональный проекты «Спорт – норма жизни», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и ряд других [2–5].

Национальный проект «Демография» рассчитан на реализацию в течение 2019-2024 г.г. [2].

Цели проекта:

1. Увеличение ожидаемой продолжительность здоровой жизни до 67 лет;
2. Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва.

Национальный проект «Здоровье нации» – это работа в области просвещения, науки, здравоохранения, профилактики и охраны здоровья граждан, пропаганды здорового образа жизни, улучшения морально-психологического состояния граждан, физической культуры и спорта и содействия указанной деятельности, а также содействия духовному развитию личности [3].

Федеральный и региональный проекты «Спорт – норма жизни» [4]: доведение к 2024 году до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [5]. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Нами также разработаны проекты, направленные на повышение уровня здоровья детей («Комплексное физическое развитие») [17] и студентов («Мониторинг состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры» в условиях влияния сочетанных умственных и физических нагрузок [8, 9, 14, 15, 20] и способствующие улучшению качества реабилитационных мероприятий [10, 16, 19, 23].

Укрепление здоровья детей.

Нами разработана программа «Комплексное физическое развитие» детей [17, 24].

При проведении оценки влияния занятий по программе комплексного физического развития на организм детей (мальчики и девочки в возрасте 6-8 лет по30 человек в возрасте 7,7 лет) выявлено, что по показателям физического развития группы мальчиков и девочек различий в период исследований не имели; различий показателей мальчиков и девочек также не установлено. Длина тела обследованных детей основной группы в начале учебного года составила 123,7±1,1 см у мальчиков основной группы и 123,9±1,2 см контрольной, в конце года соответственно 130,9±1,2 см и 131,1±1,2 см. у девочек основной и контрольной группы – 125,9±1,2 см и 126,1±1,1 см в начале года и 129,7±1,1 см и 130,2±1,2 см в конце года. Различия межгрупповые недостоверны. Масса тела детей также достоверно не различалась. Основная группа – 24,7±1,0 кг в начале года и 27,4±1,1 кг в конце года, контрольная – 24,9±0,9 кг и 27,7±1,0 кг. Девочки основной группы имели массу тела в начале года 25,0±1,0 кг и 27,3±1,2 кг в конце года; контрольной группы соответственно 25,2±1,2 кг и 27,5±1,3 кг.

Результаты исследования показателей развития физических качеств показали, что в начале учебного года они не имели значимых различий; к концу года более высокие показатели имели мальчики и девочки основной группы (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестов мальчиков и девочек основной (1) и контрольной (2) групп в начале и в конце учебного года (M±m)

Тесты	Мальчики			Девочки		
	1	2	p	1	2	p
Челночный бег 3х10 м	10,7±0,3	10,7±0,4	>0,05	11,3±0,4	11,3±0,3	>0,05
	9,5±0,2	10,0±0,3	>0,05	10,2±0,2	10,6±0,2	>0,05
p	<0,01	>0,05		<0,05	>0,05	
Бег 30 м	7,1±0,2	7,0±0,2	>0,05	7,2±0,2	7,3±0,3	>0,05
	6,0±0,2	6,4±0,2	>0,05	6,7±0,2	7,0±0,4	>0,05
p	<0,01	<0,05		>0,05	>0,05	
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	6,9±1,0	6,8±1,1	>0,05	5,8±0,9	5,9±1,0	>0,05
	11,7±0,5	9,2±0,9	<0,05	10,1±0,4	7,8±0,8	<0,05
p	<0,01	<0,01		<0,001	>0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8,6±0,7	8,8±0,8	>0,05	6,9±0,7	7,2±0,7	>0,05
	15,4±0,4	11,2±1,3	<0,05	10,9±0,4	8,5±0,7	<0,05
p	<0,001	>0,05		<0,001	>0,05	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	117,7±5,8	118,1±5,9	>0,05	111,3±5,9	113,6±6,1	>0,05
	137,4±2,6	124,8±5,0	<0,05	133,2±3,6	120,4±4,4	<0,05
p	<0,01	>0,05		<0,001	>0,05	

Так, в основной группе как у мальчиков, так и у девочек были выше показатели в тесте «Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Кроме того, у мальчиков показатели превышали результаты тестов, показанных их сверстницами. Полученные в ходе исследования результаты показали, что у девочек и мальчиков основной группы по сравнению с контрольной более высокими темпами развивались скоростно-силовые качества и качество силы. Имелись различия ив индивидуальной оценке показанных результатов. Если исходить из нормативов ВФСК ГТО, то в основной группе мальчиков 17 человек (56,7%) уложились в показатели для «Золотого» значка, остальные 43% – серебряного, а у девочек – 18 (60%) и 12 человек (40%). В то же время, в контрольной группе только 5 мальчиков (16,7%) и 7 девочек (23,3%) имели показатели, соответствующие уровню золотого значка.

Результаты исследования показали высокую эффективность метода работы с детьми по программе КФР. Это связано с методикой проведения занятий – значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно, и в то же время самостоятельно, соразмерно возможностям занимающихся. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: занимающиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, и это является основой для подготовки детей к занятиям в спортивных секциях. Немаловажно, что занятия по методике КФР помогают сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне».

Сфера реабилитации.

Применение тренажера КОРДЕН в комплексной реабилитации при остеохондрозе.

При изучении эффективности комплексной реабилитации женщин с остеохондрозом шейного отдела позвоночника, занимающихся фитнесом, с применением тренажера КОРДЕН, было выявлено, что уровень выраженности болевого синдрома у женщин в обеих группах соответствует умеренному уровню (6 б. и 5,4 б.) в основной группе и экспериментальной соответственно. При длительной вертикальной и статической нагрузке, при смене погоды, а так же после сна в неудобном положении у женщин появлялась боль в области шеи и длилась от нескольких минут до нескольких часов, в редких случаях она продолжалась на следующий

день. После проведенного исследования, показатели статистически значимо снизились в обеих группах и были слабо выражены (таблица 2).

Женщины отмечали, что после проведенных занятий боль в воротниковой зоне практически исчезла и появлялась редко. Полученные данные показывают, что проведение занятия на тренажере КОРДЕН как и традиционные методы реабилитации (ЛФК и массаж) способствуют снижению выраженности болевого синдрома в одинаковой степени.

Таблица 2 – Результаты выраженности болевого синдрома (в баллах) до и после курса реабилитации

Группы	Аналоговая шкала боли		p
	До курса реабилитации (M±m)	После курса реабилитации (M±m)	
Основная (n=20)	6±0,324	2±0,193	<0,05
Контрольная (n=20)	5,4±0,379	1,7±0,217	<0,05
p	>0,05	>0,05	

При исследовании влияния комплекса реабилитации на координационные способности оценивали стабилометрические показатели – баланс общего центра давления с открытыми и закрытыми глазами.

До использования КОРДЕН (таблицы 3 и 4) показатели общего центра давления и равновесия с открытыми и закрытыми глазами были незначительно выше нормы. При проведении теста с открытыми глазами дополнительных средств опоры не требовалось, а при закрытых глазах требовалась помощь третьих лиц, для удержания равновесия.

Таблица 3 – Результаты динамики общего центра давления с открытыми глазами (в мм/с) до и после курса реабилитации

Группы	Скорость общего центра давления		p
	До курса реабилитации M±m	После курса реабилитации M±m	
Основная (n=20)	13,75±0,694	10,3±0,546	<0,05
Контрольная (n=20)	13,82±0,748	7,12±0,569	<0,05
p	>0,05	<0,05	

После реабилитации в обеих группах этот показатель статистически значимо улучшился, составил 10,3 и 7,12 мм/с, в основной и контрольной группе соответственно.

Таблица 4 – Результаты скорости общего центра давления с закрытыми глазами (в мм/с) до и после курса реабилитации

Группы	Скорость общего центра давления		p
	До курса реабилитации M±m	После курса реабилитации M±m	
Основная (n=20)	15±0,896	9,83±0,895	<0,05
Контрольная (n=20)	15,395±0,926	7,69±0,616	<0,05
p	>0,05	<0,05	

После реабилитации, в обеих группах этот показатель статистически значимо улучшился, и составил в основной группе – 9,83 мм/с и контрольной – 7,69 мм/с. Удержание равновесия стало более уверенным, показатели теста с открытыми и закрытыми глазами соответствовали нормальной скорости центра давления. При проведении теста с закрытыми глазами для удержания вертикального положения тела в пространстве дополнительной помощи не требовалось. Однако в ходе реабилитации, полученные данные в контрольной группе, статистически, более выражены ($p<0,05$), чем в основной группе, это говорит о том, что занятия на тренажере КОРДЕН оказывают более выраженное воздействие на скорость общего центра давления.

Выводы:

1 Занятия на тренажере КОРДЕН оказывают такое же воздействие, как и традиционные методы физической реабилитации (массаж и ЛФК) на выраженность болевого синдрома женщин с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

2 Занятия на тренажере КОРДЕН оказывают более выраженное воздействие, по сравнению с традиционными методами физической реабилитации (массаж и ЛФК) на координационные способности женщин с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Таким образом, занятия на тренажере КОРДЕН способствуют эффективному восстановлению, и при более длительном использовании можно добиться значительных результатов без привлечения специалистов по массажу и ЛФК.

Метод «непрямого массажа» [19].

Нами на базе лаборатории кафедры спортивной медицины и физической реабилитации УралГУФК проведена физиологическая оценка влияния авторского метода «Непрямой массаж» на вегетативную регуляцию сердечного ритма как маркера степени напряжения адаптационных процессов человека. В исследовании приняли участие студенты колледжа физической культуры и студенты Уральского государственного университета физической культуры в возрасте 16-20 лет (n=30). Анализ показателей гемодинамики проведен методом импедансной реографии при помощи сертифицированной компьютерной технологии «Кентавр» фирмы «Микролюкс» (г. Челябинск), с ее помощью также проведен спектральный анализ ВСР.

Результаты исследования. Изучены в исходном положении лежа и стоя (проба активного ортостаза) следующие параметры спектральных характеристик ритма сердца (РС): общая мощность спектра (ОМС, мс^2), мощность спектра в диапазонах: 1) ультранизкочастотном (УНЧ, флюктуации до 0,025 Гц); 2) очень низкочастотном (ОНЧ, 0,025 – 0,075 Гц); 3) низкочастотном (НЧ, 0,075 – 0,15 Гц); 4 высокочастотном (ВЧ, 0,15–0,5 Гц), индекс вагосимпатического взаимодействия (НЧ/ВЧ).

Анализ представленных в таблице 5 показателей свидетельствует, что в целом по группе проведенный курс «непрямого массажа» привел к оптимизации спектральных характеристик РС.

Таблица 5 – Спектральные характеристики ритма сердца студентов до (1-й этап) и после курса «непрямого массаж» (2-й этап)

Период	ОМС, мс^2	УНЧ, мс^2	ОНЧ, мс^2	НЧ, мс^2	ВЧ, мс^2
лежа					
1-й этап	4168,73±854,64	321,69±75,65	438,71±108,62	1404,51±306,86	2003,82±469,11
2-й этап	4449,46±791,15	657,96±155,57	573,92±128,51	1529,80±434,93	1689,85±218,38
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
стоя					
1-й этап	2780,21±801,16	382,03±115,36	503,63±170,92	1384,91±369,50	506,61±222,08
2-й этап	2445,66±584,61	263,13±47,46	561,15±64,603	1287,74±299,74	325,94±157,17
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

В исходном положении от 1-го этапа ко 2-му общая мощность спектра имела тенденцию к повышению за счет «перераспределения» влияний симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы (ВНС) в пользу первого. Соответственно, индекс вагосимпатического взаимодействия увеличился примерно на 30% – с 0,70±0,14 до 0,90±0,16 усл. ед. Мы также наблюдали практически двукратное повышение мощности в УНЧ-диапазоне, характеризующем роль «местных» (метаболических) факторов регуляции и незначительно – ОНЧ-диапазона (гуморальные факторы регуляции).

Переход в положение стоя после курса массажа также сопровождался более значимой активностью симпатического отдела ВНС (соотношение НЧ/ВЧ составило 3,96±0,76 усл. ед. против исходных 2,73±1,59 усл. ед.). Высокие значения мощности НЧ-колебаний могут отражать развитие процессов утомления и переутомления [12]. Оптимальной реакцией при ортостазе является умеренное снижение таких показателей ВСР ОМС, ВЧ, НЧ, ОНЧ, и умеренный рост индекса напряжения (ИН), что свидетельствует о хороших функциональных и адаптивных возможностях организма [12]. Как мы определили, такой тип изменений показателей имел место после курса массажа, на 1-м этапе исследований мы отмечали тенденцию к увеличению ОНЧ. Индекс напряжения составил в положении лежа исходно 105,11±37,74 усл. ед. и снизился более чем на 42% – до 60,19±8,86 усл. ед. Стоя он составил 132,78±21,49 и 174,54±30,49 усл. ед.

Для большинства показателей на 1-м этапе в обоих положения характерен значительный разброс показателей как лежа, так и стоя (за счет дезадаптивных реакций). Индивидуальный анализ показателей ВСР в исходном положении позволил определить, что согласно классификации Н.И. Шлык [17] к I типу регуляции (умеренное преобладание центрального контура регуляции, ИНI > 100 усл. ед., VLF >> 240 мс^2, вариант нормы) отнесено 3 человека (10%), ко II типу (выраженное преобладание центральной регуляции, где ИН > 100 усл. ед. и ОНЧ << 240 мс^2) – 5 человек (16,7%); к III типу (умеренное преобладание автономной регуляции – ИН от 30 до 100 усл. ед., ОНЧ > 240 мс^2) – 18 человек (60%) и к IV типу (SI от 10 до 30 усл. ед.,VLF > 240 мс^2, ТР > 8000 мс^2) – 4 человека (13,3%). Дезадаптивный тип реагирования на ортопробу исходно выявлен у 8 человек (26,6%) (все имевшие II тип и 3 человека из группы с IV типом регуляции), после курса массажа сохранился у 3 человек (10%) (II тип), у них в состоянии покоя ИН был более 100 усл. ед.

На основании результатов проведенного исследования мы установили, что применение авторского метода «непрямого массажа» способствует оптимизации вегетативной регуляции ритма сердца. Использование пробы активного ортостаза позволяет выявить скрытое в состоянии покоя напряжение адаптационных процессов (наличие дезадаптивных реакций). Сохранение дезадаптивного реагирования у 10% обследованных лиц после курса массажа, вероятно, свидетельствует о необходимости проведения дополнительных курсов. Необходимо также сопоставить результаты оценки ВСР с результатами других методов исследования (миография, стабилография).

Разработанные на кафедре спортивной медицины и физической реабилитации авторские программы востребованы и широко внедряются в практику.

Список литературы

1. Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 01.03.2018 «Послание Президента Федеральному Собранию» // Электронный ресурс http://www.kremlin.ru/events/president/news/56957 Дата обращения 10.10.2019
2. https://strategy24.ru/rf/demography/projects/natsional-nyy-proyekt-demografiya Электронный ресурс, дата обращения 10.10.2019
3. http://national-health.ru/ Электронный ресурс, дата обращения 10.10.2019
4. https://norma.sport/ Электронный ресурс, дата обращения 10.10.2019
5. https://www.gto.ru/ Электронный ресурс, дата обращения 10.10.2019
6. https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskiy-sbornik-2018-god Электронный ресурс, дата обращения 10.10.2019
7. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся 13-17 лет и физиологическое обоснование оздоровительных программ : автореферат дис. …докт. мед. наук / Е.В. Быков // Российский научный центр «Восстановительная травматология и ортопедия» им. акад. Г. А. Илизарова. – Курган, 2002. – 35 с.
8. Быков Е.В. Мониторинг психофизиологического и физического развития учащихся-участников интеллектуально-игрового всеобуча / Е.В. Быков, С.В. Маценко, К.А. Кашицина, А.В.Чипышев, М.Е.Пугачева, А.В.Рязанцев // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – №1. – С. 19-32.
9. Быков Е.В. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры / Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец, А.Н. Коваленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 13. – №1. – С. 3-9.
10. Денисенко В.С. Гравитационная терапия CORDEN в коррекции мышечного тонуса спортсменов / В.С. Денисенко, Е.В. Быков // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.) : в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – Т. 1. – С. 70-74.
11. Исаев А.П., Быков Е.В., Ходас В.В., Мкртумян А.М., Королева Ю.Г. Основы здравостроения учащихся. – Южно-Уральский государственный университет. Челябинск, 2002. – 120 с.

12. Исаев А.П. Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.Р. Сабирьянов и др. // Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). – Челябинск, 2005. – 268 с.

13. Кашкевич Е.И. Особенности морфофункционального развития детского населения 7-17 лет Красноярского края, проживающего в различных экологических условиях: автореф. дис. …канд. биол. наук / Е.И. Кашкевич. – Челябинск, 2016. – 25 с.

14. Коваленко А.Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71. Кузиков, М. М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М. М. Кузиков, С. С. Уделов, Е. В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – № 3. – С. 21-28.

15. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.

16. Коломиец О.И. Синхронизированное музыкальное воздействие как средство восстановления спортсменов / О.И. Коломиец, Е.В. Быков, Н.П. Петрушкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 1. – С. 167-174.

17. Кузиков М.М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М.М. Кузиков, С.С. Уделов, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – № 3. – С. 21-28.

18. Кухарев В.С. Особенности физического состояния подростков 12–15 лет, имеющих разный уровень двигательной активности / В.С. Кухарев, А.Е. Вандышев // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – 2007. – №2 (22). – С. 32.

19. Литвиченко Е.М. Физиологические эффекты применения «непрямого массажа» при реабилитации спортсменов / Е.М. Литвиченко, Е.В. Быков, М.В. Егоров // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 13. – №1. – С. 48-56.

20. Макунина О.А. Особенности распространения табакокурения и болезней органов дыхания среди студентов-спортсменов города Челябинска / О.А. Макунина, А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97. – № 9. – С. 854-857.

21. Орехов Е.Ф. Состояние здоровья студентов-спортсменов и модернизация подготовки кадров для отрасли физической культуры и спорта / Е.Ф. Орехов, О.И. Коломиец, Е.В. Быков // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 83-88.

22. Социально значимые заболевания населения России в 2018 году (Статистические материалы) : Под ред. Поликарпова А.В., Стародубова В.И. – М., 2019 – 73с.

23. Сумная Д.Б. Войта-терапия. Применение в реабилитации миофасциального синдрома «Боли внизу спины» / Д.Б. Сумная, А.А. Кинзерский, Е.В. Быков, В.А. Садова, С.А. Кинзерский, Н.А. Сумный // Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: Материалы III Международного конгресса VITA REHAB WEEK (г. Екатеринбург, 8-10 октября2019 г.). – Челябинск: «Уральская академия», 2019. – С. 55– 58.

24. Уделов С.С. Схема «Модель Комплексного физического развития детей» Дата госрегистрации 02.10.2018. Пат.№ 111322 РФ. Схема «Модель Комплексного физического развития детей» / С.С. Уделов. – № 2018501500; заявл. 30.03.2018; опубл. 10.10.2018, Бюл. №10. – 2 с. http://www1.fips.ru/publication-web/publications/document?type=doc&tab=PO&id=1C12011E-7F02-416C-9E50-526343C1BEAB

25. Улумбекова Г.Э. Здравоохранение России: 2018–2024гг/ Г.Э. Улумбекова // Вестник ВШОУЗ. – 2018. – №1. Электронный ресурс https://www.vshouz.ru/journal/2018-god/zdravookhranenie-rossii-2018-2024gg/ Дата обращения 10.10.2019

26. Усков Г.В., Быков Е.В., Чипышев А.В., Белов В.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния // Теория и практика физической культуры, 2003. – №6. – С. 17–19.

27. Хоркина Н.А. Физическая активность пожилых людей как объект управляющего воздействия государства / Н.А. Хоркина, А.В. Филиппова // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2015. – № 2. – С. 197-222.

28. Хузиханов Ф.В. Изучение медико-биологических, медико-социологических и организационных факторов, влияющих на заболеваемость детей школьного возраста / Ф.В Хузиханов, А.А. Мухаметдинова // Казанский медицинский журнал. – 2018. – Т. 99. – № 3. – С. 467-471.

Ветрова О.В., Румянцева Л.А., Истомин А.В.
Россия, г. Мытищи
ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора
fncg@yandex.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ: ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ, НАПРАВЛЕННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Аннотация: в статье отражены принципы гигиенического обоснования использования в питании спортсменов специализированных пищевых продуктов, способствующих повышению адаптивных возможностей спортсменов к физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам и достижению высоких спортивных результатов, которые должны соответствовать гигиеническим требованиям безопасности и пищевой ценности, установленным действующими в Российской Федерации санитарными правилами и нормативами. Учитывая возрастающую популярность спорта, возросло внимание к продуктам спортивного питания, которые должны иметь повышенную пищевую ценность и направленную эффективность, содержать биологически активные вещества и функциональные пищевые ингредиенты, и при этом быть безопасными. Для снижения рисков в системе обеспечения безопасности и качества продуктов питания для спортсменов требуется разработка научной методологии управления; совершенствование нормативной базы, регулирующей все этапы обращения продуктов на рынке: производство, хранение, транспортирование, сбыт, реализацию; соответствие структуры питания и разработанных рационов физическим и эмоциональным нагрузкам видам спортивной деятельности, индивидуальным физиологическим особенностям каждого спортсмена и режимам спортивной подготовки.

Ключевые слова: специализированные пищевые продукты; питание спортсменов; качество и безопасность продукции, эффективность.

Vetrova O. V., Rumyantseva L. A., Istomin A.V.
Russia, Mytischi
Federal Scientific Center of Hygiene named after F.F.Erisman of Rospotrebnadzor

MODERN FOOD PROBLEMS OF ATHLETES: HYGIENIC JUSTIFICATION, DIRECTED EFFICIENCY

Аннотация the article reflects the principles of hygienic substantiation of the use of specialized food products in the nutrition of athletes, contributing to the increase of adaptive capabilities of athletes to physical and neuro-emotional stress and the achievement of high sports results, which must meet the hygienic safety requirements and nutritional value established in the Russian Federation sanitary rules and regulations. Given the increasing popularity of sports,

increased attention to sports nutrition products, which should have increased nutritional value and (or) directed effectiveness, contain biologically active substances and functional food ingredients, and at the same time be safe. To reduce the risks in the system of ensuring the safety and quality of food for athletes requires the development of scientific management methodology; improvement of the regulatory framework governing all stages of circulation of products on the market: production, storage, transportation, marketing, sales; the structure of the food rations and developed the physical and emotional demands of sport activities, the individual physiological characteristics of each athlete and modes of sports training.

Ключевые слова: specialized food products; nutrition of athletes; quality and safety of products, efficiency.

Использование в питании спортсменов специализированных пищевых продуктов отечественного и зарубежного производства способствует повышению адаптивных возможностей спортсменов к физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам, а также достижению высоких спортивных результатов.

Распоряжением Правительства РФ № 1873-р от 25.10.2010г. были утверждены «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020г.» и сформулированы основные задачи: совершенствование нормативной базы; расширение отечественного производства основных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов, в том числе, специализированных продуктов для питания спортсменов и др.

В период экстремального функционирования организма возникают объективные потребности в пластическом материале, повышенном энергетическом обеспечении, средствах, способствующих повышению уровня метаболизма без ущерба для здоровья человека. Таким образом, сбалансированность, заданная пищевая и энергетическая ценность, позволяющая осуществлять метаболизм с максимальной направленной эффективностью, является основополагающей характеристикой продуктов спортивного питания, что отражено в ТР ТС 027/2012 «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания», и которая оказывает специфическое влияние на повышение адаптивных возможностей человека к физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам.

Спортивное питание, как самостоятельное направление развития пищевых технологий, сформировалось относительно недавно. В период экстремального функционирования организма возникают объективные потребности в пластическом материале, повышенном энергетическом обеспечении, средствах, способствующих повышению уровня метаболизма без ущерба для здоровья человека.

Здоровый образ жизни, возрастающая популярность спорта, вызывает повышенное внимание к продуктам спортивного питания, которые должны иметь повышенную пищевую ценность и направленную эффективность, содержать биологически активные вещества и функциональные пищевые ингредиенты, и при этом быть безопасными и не оказывать неблагоприятного воздействия на организм спортсмена.

В связи с совершенствованием и ужесточением допинг-контроля крайне важно, чтобы продукты для питания спортсменов, очень широко применяемые в спорте, не содержали веществ, относящихся к Запрещенному списку ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство), при этом обеспечивая выраженный эргогенный эффект.

Таким образом, сбалансированность, заданная пищевая и энергетическая ценность, позволяющая осуществлять метаболизм с максимальной направленной эффективностью, является основополагающей характеристикой продуктов спортивного питания.

В настоящее время система подготовки в спорте, характеризуется исключительно высокими тренировочными и соревновательными нагрузками, которые сопровождаются высоким уровнем эмоционального стресса. Вполне естественно, что столь высокие нагрузки являются мощнейшим фактором мобилизации функциональных резервов организма, стимуляции интенсивных адаптационных процессов, повышения выносливости, силы, скоростных способностей и, естественно, роста спортивных результатов. При этом важная роль в повышении

физической работоспособности, предотвращении утомления и ускорении процессов восстановления после физических нагрузок принадлежит рациональному питанию.

Поэтому для современного спорта высших достижений характерно усиление роли диетических факторов в системе средств и методов, обеспечивающих высокий уровень работоспособности спортсмена на протяжении его карьеры. Изменение структуры тренировочного процесса потребовало особого внимания и к вопросам организации питания на разных этапах годичного цикла тренировок и в период соревнований. Внедрение двух- и трехразовых тренировок существенно изменило режим питания спортсменов высокой квалификации, а совершенствование тренировочных методов привело к значительному возрастанию энергозатрат организма. Выявление особенностей метаболизма в процессе ассимиляции нутриентов на клеточном и субклеточном уровне дало возможность определить потребности спортсмена в отдельных компонентах пищевого рациона, установить их оптимальные соотношения, необходимые для увеличения физической работоспособности, ускорения процессов адаптации к нагрузкам и влиянию негативных факторов внешней среды, активизации процессов восстановления организма.

В соответствии с ГОСТ 34006-2016 «Продукция пищевая специализированная. Продукция пищевая для питания спортсменов. Термины и определения», дана классификация специализированной пищевой продукции для питания спортсменов по компонентному составу и в зависимости от индивидуальных физиологических потребностей спортсмена с учетом спортивной специализации и фазы спортивного цикла.

На всех этапах обращения продуктов спортивного питания возникает множество источников потенциальных опасностей, в основном, микробиологического и химического характера, которые могут перерасти в неуправляемые риски и вызвать пищевые отравления, аллергические реакции и ухудшение физического и психофизиологического состояния спортсменов, что непосредственно отражается на спортивных результатах.

Для обеспечения гарантированной безопасности и качества продуктов спортивного питания необходимо проведение полноценной всесторонней лабораторно подтвержденной экспертной оценки специализированных пищевых продуктов, а также дальнейшей разработки системы безопасности их применения в рационе спортсменов.

Гигиеническая оценка специализированных продуктов для питания спортсменов проводится в Федеральном научном центре гигиены им. Ф.Ф.Эрисмана в рамках осуществления санитарно-эпидемиологической экспертизы на соответствие нормативным требованиям к качеству и безопасности действующих технических регламентов Таможенного союза и ЕвАЭС, а также соответствующим нормативным правовым актам Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) и нормативным документам производителя.

Гарантированное качество и безопасность специализированных продуктов питания должно быть подтверждено результатами его лабораторных испытаний, гарантийными письмами производителя об отсутствии в составе продукта токсичных веществ; спецификации качества, сертификации соответствия GMP, сертификации свободной продажи, указания параметров безопасности (для продуктов иностранного производства). В составе сырья, а также в готовых пищевых продуктах для питания спортсменов не допускается наличие психотропных, наркотических, ядовитых, сильнодействующих, допинговых средств и/или их метаболитов, других запрещенных веществ, входящих в список ВАДА.

Изготовитель должен представить обоснование композиционного состава пищевого продукта, рекомендации по применению с указанием продолжительности приема и принимаемых количеств пищевых продуктов, противопоказания, ограничения по применению (при их наличии).

Для снижения рисков в системе обеспечения безопасности и качества продуктов питания для спортсменов требуется совершенствование нормативной базы, регулирующей все этапы обращения спортивных продуктов на рынке; соответствие структуры питания и разработанных рационов физическим и эмоциональным нагрузкам видам спортивной деятельности, индивидуальным физиологическим особенностям каждого спортсмена и режимам спортивной подготовки.

Волкова Е.С., Литвинова М.П.
Россия, г. Уфа
Башкирский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК
volkova_ekat@mail.ru

К ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТИ

Аннотация. Кохлеарный неврит (нейросенсорная тугоухость) доминирует среди всех форм тугоухости и является не только медицинской, но и социальной проблемой. Возрастную тугоухость вылечить невозможно, можно корректировать состояние средствами физической реабилитации. Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы. Обязательным условием лечебной физической культуры при нейросенсорной тугоухости является вестибулярная тренировка. Исследования проводились на женщинах 45-50 лет с нейросенсорной тугоухостью в восстановительный период по модифицированной методике лечебной физической культуры, с включением в основную часть вестибулярной гимнастики по Борисову А.С. Примененная модифицированная методика позволяет более эффективно воздействовать на состояние равновесно-слухового анализатора: кумуляция вестибулярного раздражения повышается; улучшается способность удерживать равновесие тела, укорачивается время нистагма. Такие изменения выражаются в улучшении самооценки здоровья пациенток.

Ключевые слова: нейросенсорная тугоухость, физическая реабилитация, вестибулярная гимнастика

Volkova E.S., Litvinova M.P.
Russia, Ufa
Bashkir Institute of Physical Culture (branch)
Ural State University of Physical Education

TO THE PROBLEM OF PHYSICAL REHABILITATION AT NEUROSENSOR TOGETHER

Abstract. Cochlear neuritis (neurosensory hearing loss) dominates all forms of hearing loss and is not only a medical but also a social problem. It is impossible to cure age-deafness, it is possible to correct the condition by means of physical rehabilitation. The pathological process in the auditory system changes the function of the vestibular apparatus, and vestibular disorders in turn affect the formation of the motor sphere. Mandatory condition of therapeutic physical training in neurosensory hearing loss is vestibular training. Studies were conducted on women 45-50 years with neurosensory hearing loss in the recovery period by a modified method of therapeutic physical training, with the inclusion in the main part of vestibular gymnastics by Borisov AS. The modified method applied allows to influence more effectively the condition of the equilibrium-auditory analyzer: cumulation of vestibular irritation increases; improves the ability to maintain body balance, shortens the time of nystagmus. Such changes are reflected in the improvement of patients' self-esteem.

Keywords: neurosensory hearing loss, physical rehabilitation, vestibular gymnastics

Нейросенсорная тугоухость является одним из распространенных заболеваний и одной из актуальных проблем оториноларингологии. От 1 до 6% населения земного шара страдает выраженной тугоухостью, затрудняющей социальное общение [1]. При этом кохлеарный неврит доминирует среди всех форм тугоухости, составляя 74%. Частота нарушений слуха в возрастном соотношении нарастает лавинообразно. К сожалению, на сегодняшний день ни излечить, ни предупредить возрастную тугоухость медики пока не в силах[2]. Вместе с тем,

полная или частичная потеря слуха – проблема не только медицинская, но и социальная, психологическая. Нарушение слуха не позволяет таким людям полноценно социализироваться в обществе и достичь достойного социального статуса [4].

Целью исследования явилось сравнение общепринятой методики лечебной гимнастики (А.Ф. Каптелин) и модифицированной нами методики с включением в основную часть вестибулярной гимнастики по А.Борисову. Реабилитационные мероприятия в обеих группах проводились на фоне базовой медикаментозной терапии, идентичной во всех группах обследованных. Исследования выполняли в МЗ РБ Государственном автономном учреждении здравоохранения Республики Башкортостан Учалинской центральной городской больнице.

Под наблюдением находились 9 женщин (4 в контрольной и 5 в экспериментальной группах), в возрасте от 45 до 50 лет с нейросенсорной тугоухостью в позднем восстановительном периоде. Пациенток наблюдали в течение 28 дней. Реабилитационные мероприятия в обеих группах проводились на фоне базовой медикаментозной терапии, идентичной во всех группах обследованных. Занятия ЛФК проводились в обеих группах 6 раз в неделю по 35 минут. Всего было проведено по 18 занятий в каждой группе.

Основными задачами ЛФК в позднем восстановительном периоде являлись: восстановление контроля над положением тела в пространстве; снижение патологических вегетативных рефлексов; улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем; нормализация психо-эмоционального статуса [3].

Занятие ЛФК традиционно состояло из вводной, основной и заключительной частей. Особенностью основной части экспериментальной группы, которая продолжалась 23 минуты, являлось использование вестибулярной гимнастики по А.Борисову. На протяжении 3-х недель продолжительность вестибулярной гимнастики по А.С. Борисову постепенно увеличивалась с 8 до 12 минут. Временной предел методики основывался на затруднении выполнения упражнения, появлении патологических вегетативных рефлексов и снижении качества выполняемых упражнений. Данный комплекс упражнений выполняется сидя и стоя, вначале темп медленный, затем темп ускоряется. Упражнения были направлены на тренировку равновесия, на контроль за телом, на координацию глаз и помогали головному мозгу поддерживать правильное положение тела в пространстве за счет улучшения работы органа зрения.

Сравнительный анализ различных методик лечебной физической культуры пациенток контрольной и экспериментальной групп проводился по следующим показателям: кумуляция вестибулярного раздражения, индекс функциональных изменений, проба Ромберга, нистагм после вращения, индекс самооценки здоровья.

Анализ результатов проведенного исследования выявил, что все изучаемые показатели, как в контрольной, так и в экспериментальной группах в начале курса реабилитации статистически значимых различий между собой не имели, что свидетельствовало об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований.

Модифицированная нами методика ЛФК с включением в основную часть занятия вестибулярной гимнастики по Борисову А.С. у женщин 45-50 лет с нейросенсорной тугоухостью в позднем восстановительном периоде позволяет более эффективно воздействовать на состояние равновесно-слухового анализатора, а также общее функциональное состояние: так кумуляция вестибулярного раздражения у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации стало достоверно выше на 26 % контрольной группы; время нистагма укоротилось на 15%; индекс функциональных изменений понизился на 11 %; показатели пробы Ромберга стал выше на 21 %; индекс самооценки здоровья понизился на 23 %.

Проведенное исследование выявило, что патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата и нарушает формирование двигательной сферы. Обязательным условием физической реабилитации является лечебная физическая культура. Модифицированный комплекс лечебной вестибулярной гимнастики показал наибольший эффект, что выразилось в улучшении исследуемых показателей.

Список литературы

1. Вестибулярная реабилитация. URL: http://medrich.ru/ publication_p_2.htmlid=153 (дата обращения: 03.03.2018).
2. Воспаление при кохлеарном неврите. URL: https://medaboutme.ru.
3. Каптелин А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации : руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. М. : Медицина, 1995. 399 с.
4. Таварткиладзе Г.А., Ясинская А.А. Врожденные и перинатальные нарушения слуха / В кн.: «Неонатология» / Национальное руководство – краткое издание. М.: Геотар, 2013. С.804-816.

Григорьева Н.М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
natalya-grigoreva-12@mail.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. В статье приведён анализ данных научно-методической литературы и нормативных документов по вопросам спортивного питания. Рассмотрены основные проблемы в сфере использования специализированных продуктов для питания спортсменов: низкий уровень информированности о биологической направленности и побочных эффектах спортивного питания; бесконтрольное применение, приводящее к причинению вреда здоровью; несоответствие отдельных продуктов требованиям WADA; необходимость систематизации накопленных знаний и практического опыта. Уделено внимание проблемам импортозамещения в России. Представлены основные положения Консенсуса МОК как регламентирующего документа по применению пищевых добавок у высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: спортивное питание, спортсмены, здоровье.

Grigorieva N. M.
Russia, Chelyabinsk
The Ural State University of Physical Culture

SPORTS NUTRITION: PROBLEMS AND PROSPECTS

Abstract. The article analyzes the data of scientific and methodological literature and normative documents on sports nutrition. The main problems in the use of specialized products for athletes nutrition are considered: low level of awareness about the biological orientation and side effects of sports nutrition; uncontrolled use, leading to harm to health; non-compliance of individual products with WADA requirements; the need to systematize the accumulated knowledge and practical experience. Attention is paid to the problems of import substitution in Russia. The main provisions of the IOC consensus as a regulatory document on the use of food additives in highly qualified athletes are presented.

Keyword: sports nutrition, athletes, health.

Важнейшим фактором в достижении высоких спортивных результатов и сохранении здоровья спортсмена является питание. Нагрузки в современном спорте сопровождаются огромным расходом энергии и значительным нервно-психологическим напряжением, что объясняет повышенную потребность организма в энергии и определённых пищевых веществах [7].

Одна из главных тенденций последних десяти лет в сфере спортивного питания – отказ от сильнодействующих фармацевтических препаратов и переход к комплексной рациональной системе питания с использованием естественных пищевых добавок, дополняющих рацион питания спортсмена [2].

Спортивное питание представляет собой одно или несколько каких-либо пищевых веществ в концентрированной форме. Оно используется для решения таких задач, как питание на дистанции и между тренировками; ускорение процессов восстановления организма после

тренировок и соревнований; регуляция водно-солевого обмена и терморегуляция; корректировка массы тела; направленное развитие мышечной массы; индивидуализация питания, особенно в условиях больших нервно-эмоциональных напряжений; увеличение кратности питания в условиях многоразовых тренировок [7].

Спортивное питание классифицируют по разным признакам: по составу (протеины, углеводы, аминокислоты, креатин, витаминно-минеральные комплексы и др.), по назначению (для увеличения мышечной массы, для суставов и т.п.), по форме (сухие смеси, напитки, гели, батончики и др.) [6]. Также существует классификация, в основу которой положен принцип эффективности и доказательности. Согласно этому принципу, «безусловно эффективные» составляют класс A, «вероятно эффективные» – класс B, «безусловно неэффективные» – класс C и «недостаточно исследованные» – класс D. Однако, как отмечают А. Дмитриев и Л. Гунина [5], такая классификация будет быстро устаревать в связи с постоянно обновляющимися данными относительно механизма действия и эффективности продуктов спортивного питания. Огромное разнообразие и появление на рынке новых сложносоставных нутритивных средств привели к тому, что возникла необходимость в систематизации продуктов питания для спортсменов.

Согласно данным Росстата, в нашей стране постоянно увеличивается количество людей, систематически занимающихся спортом. Доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, с 2012 по 2018 год выросла в 1,5 раза – до 39,8% [9]. Согласно Указу Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», к 2024 году планируется увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55% [8].

Это создаёт предпосылки для потенциального роста спроса на спортивное питание. По прогнозам BusinesStat, в 2019-2023 гг. объем предложения спортивного питания в России будет расти с темпом 1,3-3,1% [1]. При этом проблема импортозамещения в нашей стране остаётся весьма актуальной. По-прежнему существенная доля спортивного питания ввозится из-за границы, особенно это касается белковых препаратов и витаминно-минеральных комплексов [3; 10]. Большинство потребителей отмечает низкое качество спортивного питания отечественных производителей [4]. Во-первых, это связано с использованием дешёвого китайского сырья, а также разными видами обмана, например, подмешиванием к сывороточному протеину более дешёвого соевого. Кроме того, в России оснащённость цехов сильно отстаёт от западных производителей, вследствие чего повышается риск нарушения герметичности упаковки и загрязнения продукта.

В настоящее время спортивное питание используют от 40% до 100% спортсменов [12]. Широкое распространение спортивного питания объясняется его эффективностью и кажущейся безопасностью, обусловленной натуральным составом. Многие спортсмены начинают употреблять эти продукты самостоятельно, без консультаций со специалистами и подтверждения необходимости применения дополнительных нутриентов. Однако, если спортсмен не имеет дефицита питательных веществ, то добавки не только не повысят работоспособность, но и могут принести вред здоровью [11; 12].

В связи с этим одной из актуальных проблем становится острый дефицит в информационном обеспечении спортивного питания. Речь идёт о низком уровне компетентности людей, вовлечённых в организацию питания в системе подготовки спортсмена, об отсутствии программ обучения специалистов по спортивной нутрициологии в вузах, а также о засилье рекламы, часто не подкреплённой научными данными [2].

Кроме того, пищевые добавки классифицируются как продукты питания, поэтому производители не обязаны предоставлять доказательства безопасности и эффективности продукта. Это создаёт потенциальную опасность для здоровья из-за побочных эффектов от использования некоторых пищевых добавок. Также существует риск выявления субстанций, запрещённых WADA, при использовании необоснованно высоких дозировок даже разрешённых веществ.

Для решения назревших проблем в 2018 году был принят Консенсус МОК, который является регламентирующим документом при использовании пищевых добавок в спорте высших достижений [13]. К основным положениям Консенсуса можно отнести следующие:

- спортивные пищевые добавки систематизируются исходя из главной цели применения и интересов практики подготовки спортсменов;

- подчёркивается, что спортивные пищевые добавки и функциональные продукты питания должны соответствовать требованиям WADA;

- проведена оценка доказательной базы для наиболее часто применяемых пищевых добавок: исследование установления биологических эффектов добавок должно быть рандомизированным двойным-слепым-плацебо-контролируемым с использованием всех атрибутов полноценного клинического исследования.

В Консенсусе предлагается использовать так называемое «древо принятия решений» для адекватного выбора пищевых добавок и их комбинаций, исходя из принципов ликвидации дефицитов нутриентов, достижения специфических спортивных целей, финансово-экономической обоснованности, доступности пищевых добавок и других факторов [5].

В заключение следует отметить, что в ближайшем будущем важнейшим направлением в развитии спортивного питания будет его персонификация, то есть разработка индивидуальных программ на основе генетического статуса спортсмена, с учетом всех специфических особенностей воздействия на него тренировочных и соревновательных нагрузок.

Список литературы

1. Анализ рынка спортивного питания в России в 2014-2018 гг., прогноз на 2019-2023 гг. // businesstat.ru: [сайт]. URL: http://businesstat.ru/catalog/id75679/ (дата обращения: 08.10.2019).

2. Арансон М.В., Португалов С.Н. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 33-37.

3. Гаврилова Н.Б., Щетинин М.П., Молибога Е.А. Современное состояние и перспективы развития производства специализированных продуктов питания для спортсменов // Вопросы питания. – 2017. – Т. 86, № 2. – С. 100-106.

4. Глушонков Д.М. Проблема импортозамещения спортивного питания в России // Современная экономика: актуальные вопросы, достижения и инновации : материалы XXIV Международной научно-практической конференции. – Пенза. – 2019. – С. 166-168.

5. Дмитриев А., Гунина Л. Спортивная нутрициология: наука и практика реализации в аспекте повышения работоспособности и сохранения здоровья спортсменов. Консенсус МОК // Наука в олимпийском спорте, – 2018. – № 2. – С. 70-80.

6. Красина И.Б., Бродовая Е.В. Современные исследования спортивного питания // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 58-67.

7. Новиков В.С., Каркищенко В.Н., Шустов Е.Б. Функциональное питание спортсменов: принципы инновационного конструирования // Вестник образования и развития науки Российской академии естественных наук. – 2016. – Т. 20, № 4. – С. 5-15.

8. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года: указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 // Prezident.org: [сайт]. URL: http://prezident.org/articles/ukaz-prezidenta-rf-204-ot-7-maja-2018-goda-07-05-2018.html (дата обращения: 08.10.2019).

9. Отчеты о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // Minsport.gov.ru: [сайт]. URL: https://www.minsport.gov.ru.

10. Сагина О.А., Кухаренко М.Ю. Новые методы использования спортивных добавок // Генезис экономических и социальных проблем субъектов рыночного хозяйства в России – 2019. – № 13. – С. 102-106.

11. Denham B.D. Athlete information sources about dietary supplements: a review of extant research // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. – 2017. – Vol. 7, № 24. – P. 325-334.

12. Garthe I., Maughan R.J. Athletes and supplements: prevalence and perspectives // International journal of sport nutrition and exercise metabolism. – 2018. – Vol. 28, № 2. – P. 126-138.

13. IOC Consensus Statement: dietary supplements and the high-performance athlete / R.J. Maughan [et al.] // International journal of sport nutrition and exercise metabolism. – 2018. – Vol. 28, № 2. – P.104-125.

Гуреева В.Л., Гуреев Д.Л.
Россия , г. Саратов
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.
Гуреева М.В.
Россия , г. Саратов
МОУ «Средняя общеобразовательная школа» № 102»

ПСИХОЛОГИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

Аннотация. Статья психологическое воспитание победителей в спорте дает нам понимание того, из каких компонентов необходимо выстраивать психологию победителя. Если сказать коротко, то, наверное, главное отличие между спортсменом с психологией победителя и спортсменом, не обладающим этим качеством, заключается в четкости, конкретности поставленной цели и в отношении к проигрышу.
Ключевые слова: победа, спорт, психология, команда.

V.L. Gureeva D.L. Gureev
Russia, Saratov
Saratov State Technical University named after
Gagarina Yu.A.
M.V. Gureeva
Russia, Saratov
MOU "Secondary school" No. 102 "

PSYCHOLOGY OF THE WINNER

Abstract: the article psychological education of winners in sports gives us an understanding of what components it is necessary to build the psychology of the winner. To put it briefly, perhaps the main difference between an athlete with the psychology of the winner and an athlete who does not have this quality, is the clarity, concreteness of the goal and in relation to the loss.
Keywords: victory, sport, psychology, team.

Завоевание спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил. Но, само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности, в том числе от идейных и нравственных ее основ. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним [1].

По мнению ведущих специалистов в области спортивной психологии, в процессе соревнования и подготовки к нему перед спортсменом стоит две цели:

– показать максимально возможный результат

– сделать этот результат достаточно стабильным.

На вершине спортивного Олимпа удерживаются только те спортсмены, которые выступают стабильно хорошо. Для реализации этих целей спортсмену потребуется его психологический ресурс. Основными характеристиками этого ресурса являются:

– наличие сильной внутренней мотивации, отсутствие необходимости во внешней мотивации;

– настрой на выигрыш в соревнованиях любого уровня, готовность проявить все свои способности в процессе соревнования;

– готовность учиться на своих ошибках и способность выдерживать критику;

– способность владеть своими чувствами;

– способность играть только разумом и телом, но не эмоциями (тем более негативными);

– способность сохранять спокойствие и стабильность, особенно в напряженные моменты;

– поддержание необходимого уровня концентрации в течение всего выступления;
– способность стабилизировать состояние энергичности и бодрости;
– способность сохранять уверенность в себе в различных ситуациях соревнования;
– способность полностью осознавать свой потенциал;
– способность в каждом выступлении проявить весь свой потенциал [2].

Все вышеперечисленные характеристики дают нам понимание того, из каких компонентов необходимо выстраивать психологию победителя. Если сказать коротко, то, наверное, главное отличие между спортсменом с психологией победителя и спортсменом, не обладающим этим качеством, заключается в четкости, конкретности поставленной цели и в отношении к проигрышу. Принято считать, что все вышеперечисленные качества даются отдельным счастливчикам от рождения, однако, на самом деле всем этим качествам возможно обучить .

И в каждом виде спорта есть люди, прочно удерживающие завоеванные высоты, благодаря интуитивному умению грамотно ставить перед собой цели и конструктивному отношению к проигрышу. Они не боятся проиграть, так как расценивают отсутствие выигрыша не как проигрыш, а как сигнал того, что в процессе подготовки к соревнованию что-то необходимо изменить.

Список литературы:

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. / А.Я. Гомельский. - Изд.2-е доп.- М., ФиС, 1985 - 160 с.

2. Гуреев Л.В., Гуреева М.В. Физическое воспитание-важная деталь образования. В сборнике: Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза. Сборник статей всероссийской научно- практической конференции. ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под.ред. О.М.Поповой. 2016г с.40-44.

Даниленко Т. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры «УралГУФК»
dta69@mail.ru

АКТУАЛЬНОСТЬ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность занятий суставной гимнастики для людей зрелого возраста, в том числе и для ветеранов спорта. Состояние организма человека зрелого возраста зависит от физиологических процессов старения, которое при этом рассматривается как появлением некоторых возрастных заболеваний. С возрастом наступают изменения в работе опорно-двигательного аппарата, снижение адаптационных возможностей организма, но чтобы замедлить этот физиологический процесс, важно использовать правильную суставную гимнастику. Возрастные изменения затрагивают все органы и системы организма человека, а так же их регуляцию, что отражается на состояние опорно-двигательного аппарата, что в связи с этим, отмечаются деструктивные изменения хряща, огрубление синовиальной сумки, уменьшением синовиальной жидкости и снижение эластичности связок. При всех этих изменениях уменьшается размах движений в суставах и ухудшается качество работы опорно-двигательного аппарата, все это способствует возникновению артритов, артрозов, уменьшению подвижности в суставах, снижение эластичности сухожилий, появление суставных болей, разрыву связок. Следовательно, важно включать в режим дня суставную гимнастику, которая будет способствовать профилактическим возрастным изменениям организма людей зрелого возраста, в том числе важно и для ветеранов спорта, которые участвуют в соревнованиях.

Ключевые слова: зрелый возраст, физиологические механизмы старения организма, витаукт, суставная гимнастика, ветераны спорта, профилактика возрастных изменений.

Danilenko T. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture «UralSUPC»
dta69@mail.ru

JOINT EXERCISES APPLICABILITY FOR MIDDLE-AGED SPORT VETERANS

Annotation. Joint exercises applicability for middle aged people, including sport veterans is viewed in the article. Human body state in middle age depends on the aging physiological processes, which are viewed as appearance of certain age-related diseases. Changes in musculoskeletal system start with age, as well as body adaptive capacity reducing. To slow down this physiological process, it is important to use proper joint gymnastics. Age-related changes affect all organs and systems of the human body, as well as their regulation, which affects the musculoskeletal system state, which in this regard, leads to destructive changes in cartilage, synovial bag coarsening, synovial fluid decrease and reduced elasticity of ligaments. With all these changes, the range of movements in joints decreases and musculoskeletal system working qualities deteriorate, all this contributes to arthritis and arthrosis emergence, reduced joints mobility, and tendons elasticity, joint pain appearance and ligaments rupture. Therefore, it is important to include joint gymnastics into the daily routine it will contribute to preventive age-related changes appearance in middle-aged people's body, and specifically for sports veterans participating in competitions.

Key words: middle age**,** physiological aging mechanisms**,** vitaukt, joint exercises, sport veterans, age-related changes prevention.

Актуальность. На основе возрастной периодизации человека можно рассмотреть весь жизненный цикл, который делится на периоды, каждый из которых характеризуется своими специфическими функциональными, морфологическими, психологическими особенностями. Физиологические особенности организма зрелого возраста это закономерно наступающий возрастной этап, характеризующийся постепенным появлением заболеваний, присущих стареющему организму. По мнению ученых, состояние биологического возраста человека зависит от физиологических механизмов старения, возрастных изменений, способности организма адаптироваться к изменяющимся условиям существования [1, с. 104; 2, с. 458; 12, с. 436]. С возрастом наступают изменения в работе опорно-двигательного аппарата, снижение адаптационных возможностей организма, но чтобы замедлить этот физиологический механизм, важно использовать двигательную активность. Таким образом, любая двигательная активность является механизмом «противостарения» – витаукт, т. е. когда в организме начинают развиваться генетически запрограммированные механизмы, которые включают систему антиоксидантов, систему репарации дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК), антигипоксические системы. ДНК представляет собой молекулу кодирующую генетическую информацию, используемую в развитии и функционировании всех живых организмов [11]. Возрастные изменения затрагивают регуляцию всех тканей, органов и систем организма, в суставах отмечаются деструктивные изменения хряща, огрубление синовиальной сумки, уменьшением синовиальной жидкости и снижение эластичности связок, ухудшается качество работы опорно-двигательного аппарата. Одновременно происходят изменения в скелетных мышцах, которые характеризуются их атрофией, замещением мышечных волокон соединительной тканью, уменьшением кровообращения, понижением функциональной активности мышечных белков, ферментов, и ухудшением метаболизма в мышцах. С возрастом жесткость суставов усиливается и эластичность сухожилий снижается, в связи с этим, важно включать в режим дня суставную гимнастику, которая будет способствовать профилактическим изменениям организма [1, с. 104; 3, с. 243; 7, с. 144-152; 8; 10, с. 84-86; 12, с. 553].

Возрастная периодизация условно определяет границы морфологических изменений в организме, то в связи с этим, целевая направленность тренировочных занятий ветеранов спорта зрелого возраста будет различна. Под понятием «Ветераны спорта» мы подразумеваем людей зрелого возраста, бывших в прошлом ведущими спортсменами и закончивших свою профессиональную спортивную карьеру [4; 9]. В зрелом возрасте главная задача тренировочного процесса сводится к тому, чтобы поддержать на высоком уровне физическую и умст-

венную работоспособность и двигательные качества, способствующие поддержанию профессиональной трудовой и спортивной деятельности. В связи с этим, необходимо формировать мотивацию к систематическим занятиям профилактического характера на основе использования суставной гимнастики, как эффективное условие подготовки мышц, связок для тренировок ветеранов спорта [5, с. 298-305]. С возрастом продолжительность разминки у занимающихся должно увеличиваться, при этом за счет выполнения суставной гимнастики. Содержание суставной гимнастики включает комплекс упражнений направленных на укрепление и растягивания мышц, связок находящихся около суставов. Упражнения должны выполняться сериями (несколько подходов) пружинистыми и круговыми движениями «по» и «против» часовой стрелки. В суставную гимнастику рекомендуют включать упражнения: изометрические, изотонические, изокинетические. Изометрические (статические) – упражнения, при которых мышцы напрягаются, но движения в суставах не происходят, продолжительность усилия (секунды) делятся на группы: малой (до 5); средней (6–30); большой (свыше 30). Изотонические упражнения, при которых происходит сокращение мышц и совершаются движения в суставах с целью укрепления мышц, растягивание спаек. Изокинетические упражнения – это упражнения, которые включают поднятие тяжестей с различной скоростью, где приходиться тратить усилие не только на то, чтобы поднять штангу, но и чтобы опустить ее в исходное положение, что способствует развитию выносливости мышц. Суть суставной гимнастики заключается в том, что движения и растяжка мышц, связок усиливают приток синовиальной жидкости к суставам (смазка в суставах), что способствует увеличению амплитуды движений в суставах и снижает болевые ощущения [6, с. 14-19].

Обсуждения. Анализ городских соревнований по легкой атлетики ветеранов спорта зрелого возраста (50-60 лет) города Челябинска показывает, что во время выступлений из 50 участников - 10 % ветеранов спорта получили микротравмы опорно-двигательного аппарата. Причинами могут быть: недостаточное выполнение суставной гимнастики перед соревнованиями, возрастные изменения опорно-двигательного аппарата. А при опросе 30 респондентов выяснилось, что не все выполняют суставную гимнастику для подготовки организма к соревнованиям (таблица).

Таблица – Актуальность суставной гимнастики для ветеранов спорта зрелого возраста

Вопросы к участникам соревнований (ветеранов спорта)	Ответы ветеранов спорта % (n=30)		
	Да	Нет	Иногда
Выполняете ли Вы перед стартом суставную гимнастику?	60	20	20
Используете ли Вы суставную гимнастику как восстановление мышц после финиша?	60	20	20
Знаете ли Вы, что суставная гимнастика является профилактикой возрастных изменений человека?	45	55	0
Важно ли выполнять в зрелом возрасте суставную гимнастику?	40	20	40
Вы знаете упражнения суставной гимнастики?	70	10	20

Выводы. Анализ научной литературы показывает, что суставная гимнастика полезна, доступна и актуальна, но лишь 60% ветеранов спорта выполняют суставную гимнастику перед и после соревнований. Чем старше занимающиеся, тем более продолжительной должна выполняться суставная гимнастика, так как с возрастом выделение синовиальной жидкости в суставах снижается. В зрелом возрасте необходимо выполнять растягивающие упражнения для связок и мышц около суставов, что оказывает профилактический и оздоровительный эффекты на состояние опорно-двигательного аппарата. Опрос ветеранов спорта зрелого возраста показывает, что лишь 45 % знают о важной роли суставной гимнастики как профилактики возрастных изменений организма, 70 % респондентов знают упражнения суставной гимнастики, но только 40 % выполняют ее каждый день.

Список литературы

1 Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации учение о здоровье : учебное пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П.Берсенева. – М. : Изд-во РУДН, 2006. – С. 104.

2 Агаджанян Н.А. Физиология человека. – М. : Медицинская книга, 2009. – С. 458.

3 Бальсевич,В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с., с. 243.
4 Виноградов П.А. О некоторых проблемах развития ветеранского спорта и путях их решения / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Вестник спортивной науки. – 2015. - № 2. – С. 7-11.
5 Гимнастика и методика преподавания: Учебник для студентов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с. с. 298-305.
6 Даниленко Т.А, Оздоровительная гимнастика и методы самоконтроля : учеб.-метод. пособие для студентов направления 49.03.01. «Физическая культура» / Т. А. Даниленко. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 68с. С. 14-19.
7 Доленко Ф. Л. Спорт и суставы. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 288 с., с. 144-152.
8 Назаров Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для студ. высш. учебных заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. –256с.
9 Никитушкин В.Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой / В.Г. Никитушкин, Е. Н. Чернышова // Вестник спортивной науки. – 2016. - № 3. – С. 48-51.
10 Передернина Я.Г. Стретчинг. Самоучитель. 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов. – СПб.: Вектор, 2008. – 112с., с. 84-86.
11 Петрушкина Н. П. Возрастная физиология – Учебное пособие – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 300с. С. 251
12 Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010. – 620 с., с. 436.

Даутова А.З., Садыкова Л.З., Шамратова В.Г.
Россия, г. Уфа
Башкирский институт физической культуры (филиал)
Уральского государственного университета физической культуры
[2]Башкирский государственный медицинский университет
dautova.az@mail.ru

ГАЗОТРАНСПОРТНАЯ ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ НИЗКОЙ И ВЫСОКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассмотрены показатели газотранспортной системы (ГТС) организма у студентов в покое в зависимости от уровня их двигательной активности (ДА). Обнаружено усиление функции ГТС на всех этапах ее функционирования в группе спортсменов, так наблюдалось повышение напряжения кислорода в артериальной крови (pO_2), насыщение гемоглобина кислородом (sO_2), увеличение фракции оксигемоглобина (O_2Hb), концентрации кислорода в артериальной крови (ctO_2), по сравнению со студентами, не занимающимися спортом.

Ключевые слова: газотранспортная система, двигательная активность, доставка кислорода тканям.

Dautova A. Z.[1], Sadykova L. Z[2], Shamratova V. G.[2]
Russia, Ufa
[1]Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of the Ural State University
of Physical Culture
[2]Bashkir State Medical University

GAS TRANSPORT FUNCTION OF THE ORGANISM AT LOW AND HIGH MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Annotation. The article discusses the indicators of the gas transmission system (GTS) of the body, students at rest, depending on the level of their physical activity. An increase in the function of the GTS was found at all stages of its functioning in the group of athletes, as an increase in the partial pressure of oxygen in arterial blood (pO_2), saturation of hemoglobin with oxygen (sO_2), an

increase in the fraction of oxyhemoglobin (O_2Hb), and oxygen concentration in arterial blood (ctO_2) were observed compared to non-sports students.

Keywords: gas transmission system, motor activity, oxygen delivery to tissues.

Известно, что при увеличении уровня физических нагрузок, происходит усиление функции кислородтранспортной системы (КТС) организма [1], которая включает в себя несколько звеньев: внешнее дыхание, гемодинамика и газотранспортное звено КТС. Индивидуальные возможности выполнения газотранспортной системой функции доставки кислорода тканям и органам человека являются одной из важных характеристик, определяющих функциональные резервы организма в различных видах спорта [2].

При этом дополнительную информацию об уровне транспорта кислорода к клетке дают параметры ко-оксиметрии: измеренная сатурация или насыщение гемоглобина кислородом (sO_2), показатель транспорта кислорода кровью - концентрация кислорода в артериальной крови – ctO_2, для суждения о последнем звене транспорта кислорода – доступности кислорода для тканей показатель p50 – напряжение полунасыщения или напряжение O_2 при 50% десатурации крови. Использование в спортивной медицине более широкого спектра показателей, характеризующих газотранспортное звено, позволит выявить и определить уровень обеспечения организма кислородом на разных его этапах.

В связи с этим, целью исследования явилось изучить функционирование газотранспортного звена КТС у спортсменов и студентов, не занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие 71 студент, в возрасте 20±1,5 лет, давших письменное согласие на исследование. Первая группа была представлена юношами, не занимающимися спортом, у которых физические нагрузки, составляли менее 150 минут в неделю (n=58). Во вторую группу (n=13) вошли спортсмены, имеющие на момент обследования первый взрослый спортивный разряд по легкой атлетике.

Для изучения кислородного режима в капиллярной крови на аппарате «RAPIDlab 865» фирмы «BAYER» (Германия) анализировали следующие показатели: pCO_2, pO_2 – парциальное давление углекислого газа и кислорода, Hb – концентрация гемоглобина, HbO_2 – оксиHb, HbCO – карбоксиHb, sO_2 – сатурация, p50 – показатель, характеризующий сродство Hb к кислороду, ctO_2 – концентрация кислорода в артериальной крови.

Для оценки показателей гемодинамики у каждого испытуемого регистрировали интегральную реограмму тела (ИРГТ) по М. И. Тищенко. Регистрацию ИРГТ осуществляли компьютерным реоанализатором-монитором фирмы «Диамант» (Россия). Расчет величины минутного объема крови производили по показателям ИРГТ [3]. Величину DO_2 оценивали как произведение МОК×ctO_2. Статистическую обработку проводили с помощью стандартного пакета программ STATISTICA версия 10.0, с использованием сравнительного анализа по t-Стьюденту и факторного анализа.

По результатам проведенного исследования было обнаружено, что в группе спортсменов достоверно выше напряжение кислорода в артериальной крови, что указывает на повышение легочной вентиляции. В тоже время в группе студентов, испытывающих гиподинамию, уровень pO_2 был ниже референтных значений. У спортсменов отмечалось повышение кислородной сатурации крови, по сравнению с группой НДА ($p<0,05$). Уровень оксигемоглобина и содержание кислорода в артериальной крови также были достоверно выше в группе ВДА по отношению к группе НДА. При этом, повышение скорости доставки кислорода тканям в группе спортсменов увеличилось не достоверно (таблица 1).

Общая концентрация гемоглобина в крови у спортсменов была не значительно выше, чем у юношей с низким уровнем ДА.

Таблица 1 – Некоторые показатели кислородного режима организма студентов в зависимости от уровня двигательной активности ($M±m$)

	НДА (n=58)	ВДА (n=13)
Hb, г/л.	138± 2,08	146± 3,45
pCO_2,мм.рт.ст.	40,8± 0,5	41,3 ± 1,1
pO_2, мм.рт.ст.	76,6 ± 1,1*	89,3 ± 3,1*
p50	26,3± 0,3	26,5 ± 0,6
sO_2, %	95,1 ± 0,2*	96,5 ± 0,3 *

O_2Hb, %	93,5 ± 0,2*	95,3 ± 0,6*
COHb, %	2,3± 0,2	1,5 ± 0,3
ctO_2, мл/дл	17,6± 0,3*	18,9 ± 0,5*
DO_2, мл/мин	903,5± 21,9	979,4 ± 51,5
УОК, мл	68,3± 1,1*	75,3 ± 2,6*
МОК, мл/мин	5113,4± 96,8	5170,3 ±224,3

Примечание: * - статистически значимые различия между группами НДА и ВДА

Ударный объем крови в покое у спортсменов был достоверно выше, по сравнению с лицами, не занимающимися спортом, тогда как минутный объем крови был приблизительно на одном уровне с не спортсменами, данный факт можно объяснить более низким ЧСС у спортсменов и соответственно экономной работой сердца.

Для выявления взаимосвязи отдельных параметров газотранспортной системы организма нами был использован метод факторного анализа, который путем выявления скрытых переменных позволяет оценивать взаимовлияние набора признаков, определяющих конечный результат.

Наиболее тесные связи между исследуемыми параметрами выявлены в группе спортсменов. Судя по набору переменных и знаков с F1, кислородный статус в группе ВДА определяется уровнем напряжения кислорода и двуокиси углерода в артериальной крови, насыщением гемоглобина кислородом, концентрацией оксигемоглобина в крови, а также скоростью доставки кислорода к тканям организма (табл.2). Учитывая знаки корреляций можно заключить, что усиление дыхания и оксигенации крови ведет к увеличению скорости доставки кислорода к клеткам, и наоборот.

Таблица 2 – Факторная структура показателей кислородного обеспечения организма у юношей при разном уровне ДА

	НДА		ВДА	
Показатели	F1	F2	F1	F2
НВ, г/л	0,73			0,86
pCO_2, мм.рт.ст	0,79		0,91	
pO_2, мм.рт.ст			-0,79	
$satO_2$, %			-0,85	
O_2Hb, %	-0,76		-0,90	
COHb,%				0,72
ctO_2 мл/дл				0,84
$ctCO_2$	0,71			
DO_2, мл/мин		0,83	-0,80	
УОК, мл				
МОК, мл/мин			-0,70	
p50, мм.рт.ст				
Дисперсия, %	33%	19%	47%	25%

Примечание: указаны только достоверные корреляции переменных с факторами.

В F2 вошли показатели, оценивающие транспорт кислорода кровью – НВ и ctO_2, а также фракция гемоглобина – COHb, при этом повышение COHb в крови сопровождается возрастанием концентрации гемоглобина, и соответственно концентрации O_2 в артериальной крови, что может расцениваться как компенсаторная реакция организма на повышение CO в крови.

В группе студентов с низким уровнем ДА F1 объединил показатели НВ, pCO_2, O_2Hb, $ctCO_2$. В данной группе особенностью взаимосвязи показателей является то, что кислородный статус поддерживается не всеми звеньями снабжения тканей кислородом.

Таким образом, сравнительный анализ некоторых показателей кислородного режима организма студентов в покое с учетом их физической активности продемонстрировал усиление функции газотранспортной системы, на всех этапах ее функционирования, а также незначительное повышение скорости доставки кислорода тканям у спортсменов. Анализ взаимосвязи параметров ГТС продемонстрировал, что при систематических занятиях спортом усиливается взаимодействие разных звеньев для обеспечения адекватного уровня метаболизма.

Список литературы

1. Даутова А.З. Особенности функционирования газотранспортной системы и красной крови при разном уровне двигательной активности в зависимости от полиморфизма генов ACE и PPARG // А.З. Даутова, А.Р. Аюпова, В.Г. Шамратова / Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №1. – С. 101-106.
2. Диверт В.Э. Кардиореспираторные реакции на гипоксию и гиперкапнию у пловцов // В.Э. Диверт, Т.Г. Комлягина, Н.В. Красникова, А.Б. Мартынов, С.И. Тимофеев, С.Г. Кривощеков / Вестн. Новосиб. гос. пед. ун-та. – 2017. – Т. 7. – № 5. – С. 207-224.
3. Тищенко М.И. Характеристика и клиническое применение интегральной реографии – нового метода измерения ударного объема // М.И. Тищенко, А.Д. Смирнов, Л.Н. Данилов, А.Л. Александров / Кардиология. – 1973. – Т. 13. - №10. – С. 54-61.

Дашков Т.К., Мурсалимов А.Т.
Уфимский юридический институт МВД России

ИСТОРИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Аннотация: Данная статья посвящена истории спорта и физической культуры в России. Актуальность темы заключается в рассмотрении проблем, препятствующих российскому обществу в регулярном занятии спортом и физической культурой. В статье рассматриваются наиболее доступные виды спорта, их положительные и отрицательные стороны. Перспективы развития и совершенствования спорта и физической культуры в России.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, государство, население.

Dashkov T.K., Mursalimov A.T.
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

HISTORY AND ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA

Annotation: This article is dedicated to the history of sports and physical education in Russia. The relevance of the topic is to consider the problems that impede Russian society in regular exercise in sports and physical education. The article discusses the most affordable sports, their positive and negative sides. Prospects for the development and improvement of sports and physical education in Russia.

Keywords: physical education, sport, health, state, population.

История российского спорта и физической культуры имеет необычайно богатое прошлое. Если вспомнить советский спорт, то на ум приходит бесчисленное количество его достижений. Например, на летней олимпиаде 1980 года сборной СССР было завоевано 195 различных медалей. Силу, упорство и настойчивость советского спортсмена знали во всем мире.

В СССР, помимо профессионального спорта, широкое распространение получила физическая культура. С малых лет ребенок занимался физической культурой в школе, затем при получении специального образования. Всеобщая воинская повинность среди мужской части населения, помимо овладения оружием и азами тактики ведения боя, передавала гражданам СССР необходимые знания для занятия физической культурой.

Позже при поступлении на работу граждане СССР занимались физической культурой во время перерывов в период работы. Как считали советские ученые, это способствовало росту работоспособности и укреплению психологической подготовленности, к снижению заболеваемости и увеличению производительности труда. Кроме перерывов на занятия физической культурой, существовала широкая пропаганда здорового образа жизни. Идею активного образа жизни в СССР развивали радио, кинематограф, телевидение, но самым популярным способом пропаганды являлись агитплакаты.

В СССР на поддержание физической культуры и спорта выделялись громадные суммы. Финансирование шло из государственного бюджета, а также из профсоюзных организаций, предприятий и учреждений, добровольных спортивных обществ, колхозов и совхозов. Немало спортивных сооружений строили и методами кооперирования средств и народных строек. В советский период государство обрело огромное количество стадионов, бассейнов, велодромов, горнолыжных трасс и т.д. Например, для подготовки к летним олимпийским играм 1980 года в Москве были построены Дворец спорта на Проспекте мира, Олимпийский бассейн, велотрек в Крылатском, олимпийская деревня и многое другое. Физическая культура и спорт в СССР являлись неотъемлемой частью жизни советского гражданина.

В современной России люди также активно занимаются физической культурой и спортом. Данное право закреплено в основном законе государства и других нормативно-правовых актах России. «В российской Конституции говорится о том, что любой человек имеет право на жизнь (ст. 20), а также на охрану своего здоровья и оказание медпомощи (ст. 41)» [1].

Россия продолжает проводить крупнейшие международные соревнования: зимние Олимпийские игры 2014 года, чемпионат мира по футболу 2018 года, означающие сохранение прошлого потенциала и дальнейшее планомерное развитие физической культуры и спорта.

В России принят Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», устанавливающий правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяющий основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Также принято Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 (ред. от 29.03.2019) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»». Основной целью данной программы является создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Указанные цели достигаются путем мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни; обеспечению успешного выступления российских спортсменов на международной арене и совершенствованию системы подготовки спортсменов; развитию инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; увеличению доли населения Российской Федерации, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения Российской Федерации в возрасте 3 - 79 лет с 22,5 процента в 2012 году до 55 процентов к 2024 году. На сегодняшний день «согласно статистике 77% современной молодежи в России стараются поддерживать свое тело в хорошей физической форме» [2].

При огромном потенциале физической культуры и спорта в России, к сожалению, имеются серьезные проблемы по его дальнейшему развитию. Следует выделить основные аспекты, влияющие на население России по их вовлеченности в процесс занятия физической культурой и спортом:

- Отсутствие свободного времени, к сожалению, население России трудится чрезвычайно много. В 2017 г. среднее число отработанных россиянами часов выросло до 1980. Это на шесть часов больше чем в 2016 г. Россия обходит по этому показателю все страны «Большой семерки», включая США, Германию и даже Японию. Согласно трудовому законодательству, среднестатистический россиянин должен трудиться 40 часов в неделю и иметь ежегодный отпуск в размере 28 календарных дней, однако на практике россияне допоздна задерживаются на работе.

- Небрежное отношение к своему здоровью. Данная проблема заложена в нехватке информированности населения о пользе ведения здорового образа жизни. Существуют большие проблемы, заложенные в ложных традициях. Например, употребление спиртных напитков считается в России абсолютно нормальным. Однако в начале XIX века около 90% женщин и 40% мужчин в России вообще никогда не употребляли алкоголь. По итогам 2013 года (данные российского Минздрава) уровень употребления алкоголя в среднем составил примерно 13,5 литров.

Средний уровень смертности людей, систематически пьющих, почти в два раза выше, чем непьющих. Злоупотребление алкогольными напитками сокращает продолжительность жизни примерно на 20 лет. Чаще всего от алкогольных ядов заболевает печень, сердце и мозг человека. Алкогольное опьянение является причиной 40% инфарктов миокарда.

Большую угрозу представляют наркотики. Количество населения, употребляющего наркотические средства, постоянно растет. В 1990 году количество наркоманов, состоящих на медицинском учете в России составляло 67 тыс. человек, а в 2017 году 820 тыс. человек. Систематический прием наркотиков быстро приводит к физической и умственной деградации.

Следует подчеркнуть, что человек, употребляющий наркотики и алкоголь, практически полностью прекращает заниматься физической культурой и спортом.

Большой проблемой является табакокурение, отнимающее у курильщика здоровье, финансовые средства и время. К сожалению, Россия занимает лидирующие позиции в мире по потреблению сигарет на душу населения.

- Финансовые трудности. Число граждан с доходами ниже прожиточного минимума во втором квартале текущего года (2019) составило 18,6 млн. человек - 12,7% от всего населения РФ. Финансовые трудности населения не способствуют распространению физической культуры и спорта в государстве. Следует указать, что наиболее тяжелая ситуация с физической активностью населения сложилась в 90-е гг. XX века и связана она была прежде всего с тяжелейшей экономической ситуацией. Как показывает практика, высокую физическую активность и продолжительность жизни демонстрируют государства с развитой экономикой. Ярким примером являются Япония, Финляндия, Исландия, Израиль, Италия, Австралия, Испания. Это государства имеют наиболее здоровое население. Однако развитая экономика не является единственным основанием высокой физической активности и продолжительности жизни. Важнейшими звеньями организации высокой физической активности населения, являются социальная политика государства и деятельность различных общественных объединений спортивной и оздоровительной направленности.

Существует новое и достаточно модное направление по оборудованию помещений квартиры, частного дома, гаража, различного рода построек под домашний спортивный зал. Все это позволяет полноценно заниматься физической культурой дома. Однако домашний спортивный зал требует значительных финансовых затрат.

- Большой проблемой, влияющей на физическую активность населения, является питание. Следует указать, что лишь правильное и сбалансированное здоровое питание позволит человеку по-настоящему улучшить физическую форму.
- Экология, является основополагающим элементом здоровья человека.

В России, так же как и в СССР, полноценное физическое воспитание у большинства детей берет начало в школе. Поэтому большая роль в этом плане принадлежит школьному учителю, в большинстве случаев именно с ним у ребенка складываются первые впечатления и дальнейшее отношение к физической культуре. Обязанности школьного учителя по физической культуре не должны ограничиваться лишь одними тренировками, необходима разъяснительная работа о сути и пользе тренировок. Например, школьный учитель в Японии, замечающий у первоклассника отклонения в физическом развитии, подбирает для него индивидуальные тренировки и питание. «Следовательно, функцией физической культуры в школе является не только повышение уровня физической подготовленности учащихся, но и образовательная направленность учебного процесса» [3].

Конечно, перекладывание всей ответственности по физическому воспитанию детей на педагогов будет неправильной, все это требует скоординированной и планомерной работы государства, различных общественных объединений и общества в целом.

Большая работа проводится в деле развития физической культуры и спорта среди инвалидов. Россией, совместно с другими странами Содружества Независимых Государств на двадцать девятом пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств-участников, принято постановление от 25 ноября 2008 года № 31-13. Таким образом, был принят модельный закон «О паралимпийском спорте», направленный на установление общих

правовых, экономических и социальных основ деятельности в области паралимпийского спорта, а также определение основных принципов законодательства о паралимпийском спорте. К сожалению, несмотря на прилагаемые усилия по развитию адаптивного спорта в России, существуют некоторые трудности - это прежде всего дальнейшее развитие инфраструктуры, увеличение финансирования и решения такой проблемы, как «нехватка кадров» [4] среди тренерского состава.

Одним из способов сделать физическую культуру и спорт более доступными является направление воркраут, имеющее большое количество преимуществ над другими видами спорта. Следует указать на его основные преимущества – это доступность в любое время суток, отсутствие финансовых затрат на допуск к спортивным снарядам, минимальный набор инвентаря, тренировки на свежем воздухе, выбор индивидуального подходящего комплекса и многое другое. Однако у воркаута существуют и недостатки – это невозможность тренировок при плохих погодных условиях в виде низких температур, ветра; недостаточно развитая инфраструктура; отсутствия контроля и своевременного оказания медицинской помощи при индивидуальных тренировках. Тем не менее большая часть населения России проживает в зоне умеренного климата, позволяющего в большинстве дней в году занятия физической культурой на открытом воздухе.

В городах России существует огромное количество парков и скверов, оборудованных спортивными снарядами и инвентарем. Например, в большинстве парков г. Уфы созданы условия для занятия физической культурой и спортом. В большинстве случаев они имеют облагороженную территорию, тротуары для пробежек, необходимый набор уличных снарядов для занятия физической культурой и спортом.

Существует рейтинговая оценка по показателю занимающихся спортом и физической культурой граждан по регионам России. Отношение к физической культуре и спорту жителей того или иного региона зависит от традиций народов, информированности, экономической ситуации в регионе, а также от многих других факторов. Для улучшения ситуации необходим постоянный общероссийский мониторинг состояния физического развития населения, который обеспечит выявление причин низкой физической активности. От развития массового спорта зависит «уровень спортивных достижений общества» [5].

Дальнейшее распространение физической культуры и спорта в России позволит повысить продолжительность жизни граждан, увеличить количество трудовых ресурсов в государстве, решить многочисленные проблемы, реализовать национальные проекты.

В конечном итоге следует сделать вывод, что несмотря на все трудности, в России созданы условия для занятия физической культурой и спортом. Увеличение же физической активности населения должно быть достигнуто не только стараниями государства, но и самоорганизацией россиян.

Список литературы

1. Бахарева Е.В., Иванова Л.В., Коваленко Е.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников / Евразийский Научный Журнал № 7 СПб. 2015 // [Электронный ресурс];
2. Бурзыков В.А. Некоторые проблемные аспекты ст. 111 УК РФ и направления их решения / Евразийский Научный Журнал № 11 СПб. 2016 // [Электронный ресурс];
3. Гущина Л.Е. «Отношение современной молодежи к занятию физической культуры» / Евразийский Научный Журнал № 11 СПб. 2016 // [Электронный ресурс];
4. Ечина Т.О. Проблемы развития адаптивной физической культуры и спорта в регионах России / Евразийский Научный Журнал № 7 СПб. 2018 // [Электронный ресурс];
5. Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Физическая культура и спорт в современной россии // Успехи современного естествознания. – 2013. –№ 10. – С. 193-194; URL: http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077 (дата обращения: 29.09.2019).

Ермилина О.В., Иванова Н.Л.
Россия, г. Москва
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
gimn33@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БОКСЕРОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ)

Аннотация. В настоящее время, когда встает вопрос о реабилитации профессиональных боксеров, внимание обращается лишь на спортсменов, которыми были получены травмы в ходе боев или тренировочных занятий. Однако мало кто обращает внимание на то, что причины получения травм возникли на более ранних этапах тренировок, и эти причины имеют не прямую связь с травмами, но формируют устойчивые предпосылки к их получению. Статья посвящена проблеме комплексной физической реабилитации профессиональных боксеров, в основе которой лежит подход к решению актуального вопроса мышечного дисбаланса, приводящего к разного рода нарушениям опорно-двигательного аппарата. Позвоночный столб является основным опорным органом человека. Его функциональное состояние зависит от мышц-стабилизаторов вертикального положения тела, но в процессе тренировок этим мышцам уделяется слишком мало внимания. Усложняет задачу сформированная годами стойкая асимметрия, которая формируется из-за основной боксерской стойки и, соответственно, не равномерной нагрузки для разноименных частей тела человека, а также сопутствующие заболевания, главным из которых является плоскостопие. Идея восстановления баланса (или по крайней мере минимизации дисбаланса) мышц базируется на теории миофасциальных меридианов, предложенная Томасом В. Майерсом.

Ключевые слова: бокс, реабилитация, опорно-двигательный аппарат, мышечный дисбаланс, миофасциальные меридианы.

Ermilina O.V., Ivanova N.L.
Russia, Moscow
Russian State University of physical education, sports, youth and tourism
gimn33@mail.ru

PHYSICAL REHABILITATION OF PROFESSIONAL BOXERS WITH DISORDERS OF THE SUPPORT-MOTOR APPARATUS (PRELIMINARY RESULTS).

Annotation. Nowadays, it is quite common that the theme of professional boxers rehabilitation is associated with professional sportsmen only, who were injured during fights or training sessions. However, it is more important to pay attention to the fact that the reasons of the injuries formed during the earlier training stages, and those reasons are not connected to the injuries directly but build stable background for their receipt. The article is devoted to the problem of complex physical professional boxers rehabilitation, which is based on the approach to solving actual muscle imbalance problem leading to various disorders of the musculoskeletal system. The spinal column is the main supporting organ for human. Its functional condition depends on the muscles stabilizing the body vertical position. Despite this, these muscles are paid too little attention during training sessions. The task is even more complicated by the persistent asymmetry formed for years due to the main fighting stance of boxers. According to this, the person has nonuniform load for different body parts as well as comorbidities with the main of them — flat feet. The idea of muscle rebalancing, or at least minimizing the imbalance, is based on the theory of myofascial meridians by Thomas W. Myers.

Key words: boxing, rehabilitation, musculoskeletal system, muscle imbalance, myofascial meridians.

Проведенные в 2014 году исследования Т.Ф. Абрамовой и Т.М. Никитиной (и другие) в области пространственного положения туловища и таза показали, что для высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в боксе, характерны: вынужденное (из-за основной стойки боксеров) развитие приоритетного тонуса широчайшей и трапециевидной мышц правой половины спины относительно левой, дополняясь повышенным тонусом левых – косой мышцы живота и пояснично-подвздошной мышцы; повышение до высокого тонуса мышц-разгибателей поясницы наряду со снижением тонуса мышц живота в направлении от более низкой длины тела (легкий вес) к более высокой (тяжелый вес); усиление правостороннего наклона туловища с выраженностью левостороннего отклонения линии остистых отростков; дисбаланс тонуса грудных мышц и мышц-разгибателей спины [1, с. 42].

Нетрудно понять, что подобный ряд патологических отклонений может привести к очень серьезным и тяжелым травмам и, как следствие, к полной непригодности спортсмена, хотя бокс и занимает всего лишь 13 место по общему травматизму [2].

Анализ доступных литературных источников позволяет выявить необходимость в дополнительных исследованиях и постоянном развитии все новых методов и подходов в физической реабилитации спортсменов-боксеров и организации тренировочного процесса на разных этапах.

Это определяет актуальность настоящего исследования, главная мысль которого сводится к составлению такого комплекса физических упражнений, который позволял бы перераспределить напряжение мышц таким образом, чтобы гипотонус одной мышцы не был компенсирован гипертонусом другой, которая находится в составе этого же или другого миофасциального меридиана.

Теория миофасциальных меридианов была предложена Томасом В. Майерсом, и дает нам представление о том, что каждая мышца «существует» не сама по себе, а в составе «мышечной цепи». Такой подход к оценке состояния пациента может упростить выбор стратегии лечения.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс и бои.

Предмет исследования – средства реабилитации боксеров.

Цель исследования – разработать и внедрить программу физической реабилитации боксеров.

В процессе исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, беседа и анкетирование, анализ дневников спортсменов, педагогический эксперимент, гониометрия, двигательные тесты и метод математической статистики.

В педагогическом эксперименте принимало участие 12 спортсменов: 6 мужчин и 6 женщин. Возраст 19-36 лет. Стаж занятий 2-20 лет, весовые категории от 48 кг и до свыше 80 кг. Тренировочные занятия проводятся 11-12 раз в неделю (утром и вечером) продолжительностью 2-2,5 часа.

Исследование будет включать в себя 3 этапа.

На первом этапе изучались и анализировались доступные литературные источники по исследуемым проблемам. Было выявлено, что для боксеров реабилитационных комплексов, направленных на восстановление структурных отклонений, нет. Также проводились беседы с боксерами, анализ дневниковых записей спортсменов.

На настоящий момент проводится второй этап исследования. Была сформирована группа, в которую вошло 12 спортсменов.

Нами была разработана программа физической реабилитации. В программе физической реабилитации мы выделили подготовительный, предсоревновательный и постсоревновательный периоды.

В подготовительном периоде (3 недели) была оптимизирована тренировочная нагрузка, был тщательно разработан режим отдыха (нормализация сна) и питания, отдельное внимание уделялось психологической и теоретической подготовке. Здесь реабилитация была направлена на: предварительную подготовку мышечно-фасциального аппарата и общего состояния организма спортсмена к физической нагрузке; релаксацию и растяжение мышц и мягких тканей; начальную стабилизацию. Применялись такие средства и формы как: занятия лечебной

гимнастикой, массаж, мануальная терапия, естественные факторы природы, нервно-мышечная релаксация, произвольная регуляция дыхания, аутогенная тренировка.

В предсоревновательном периоде (6-8 недель) было проведено тестирование мышечного состояния и баланса с помощью тестов на время (относительно показателя 120 секунд) с использованием подвесной системы. Был разработан подготовительный реабилитационный комплекс, который включал в себя занятия лечебной гимнастикой, постизометрическую релаксацию, массаж, баню, специальные упражнения с дозировкой от 3 до 5 раз в неделю по 10-15 минут в конце тренировки.

В постсоревновательном периоде планируется проведение дополнительного тестирования мышечного состояния при помощи прибора Stabilizer Pressure Biofeedback (Chattanooga, USA), который измеряет давление, и разработка основного реабилитационного комплекса.

На третьем этапе будут подведены окончательные итоги исследования, проанализированы результаты, сформулированы выводы.

В настоящее время эксперимент находится на стадии реализации программы физической реабилитации на предсоревновательном периоде, поэтому возможно обсудить пока эффективность лишь подготовительного реабилитационного комплекса. Благодаря этому комплексу, наблюдается положительная динамика в приросте статической силовой выносливости прямой и косой мышц живота, приводящих мышц ног и мышц верхнего плечевого пояса.

Так, например, первоначальные средние временные показатели при статических упражнениях уже через 2 недели были улучшены на 10-15 секунд, а через 4 недели мужчины смогли выполнять упражнения без разгрузки, у женщин через 4 недели результаты улучшились в среднем на 30 секунд. Вырос уровень общей выносливости и техничности на тренировках.

Список литературы

1. Абрамова Т.Ф. Особенности пространственной ориентации и формы туловища и таза высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в боксе / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, А.О. Акопян, Н.И. Кочеткова, В.А. Красников // Вестник спортивной науки. – 2014. – №4. – С. 38-43.

2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность): учебное пособие / А.А. Власов. – М.: Советский спорт, 2001. – 80 с.

3. Майерс Т.В. Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины / Т.В. Майерс. – Оксфорд, 2002. – 298 с.

4. Киселев В.А. Специальная подготовка боксера: учебное пособие / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 184 с.

Жуков В.И., Коломийцева Н.С.,Кагазежева Н.Х., Петрова Т.Г.
Россия, г. Майкоп
Адыгейский государственный университет
Victorzhuckov57@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ С СИЛОВЫМИ НАГРУЗКАМИ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В юном возрасте закладывается основа гармонично развитой личности, готовя к трудовой жизни, способствуя развитию творческого потенциала. В статье рассматриваются вопросы организации занятий с силовыми нагрузками у подростков. Даются рекомендации по величине нагрузки, интенсивности и подбору упражнений как для общего укрепления опорно-двигательного аппарата, так и повышения функциональных возможностей вегетативных систем организма занимающихся. Кроме этого уделяется внимание предотвращению отрицательных последствий неправильному подбору состава тренировочных средств.

Ключевые слова: силовая нагрузка, мышечная масса, тренировочный эффект, юный возраст.

Zhukov V. I., Kolomytseva N.S., Kagazhezova N.K., Petrova T.G.
Russian Federation, Republic of Adygea, Maikop
Adyghe State University

THE INFLUENCE OF POWER LOADS ON THE ORGANISM OF TEENAGERS

Annotation. At a young age, the foundation of a harmoniously developed personality is laid, preparing for a working life, contributing to the development of creative potential. The article discusses the organization of classes with power loads in adolescents. Recommendations are given on the magnitude of the load, intensity and selection of exercises for both general strengthening of the musculoskeletal system, and increasing the functional capabilities of the autonomic systems of the body involved. In addition, attention is paid to preventing negative consequences of improper selection of the composition of training aids.

Key words: power load, muscle mass, training effect, young age.

Грамотно организованные, дозированные занятия силовыми упражнениями обеспечивают правильный рост и развитие организма детей, помогают формированию гармонично развитой личности в юном возрасте, наилучшем образом готовя к трудовой жизни молодежь, способствуют развитию творческого потенциала и росту производительности труда всего трудоспособного населения. Силовые упражнения могут поправить и укрепить пошатнувшееся здоровье лиц преклонного возраста, продлить активную жизнь [1].

Суть организации тренировочного процесса, заключается в способствовании интенсивному расщеплению белков в мышцах, несущих основную нагрузку. Продукты расщепления белков стимулируют их синтез в период восстановления с последующей суперкомпенсацией миозина и соответствующим возрастанием мышечной массы. Развивать силу путем преобладающего возрастания мышечной массы наиболее целесообразно в работе с детьми и подростками и физически слабо подготовленными взрослыми людьми. Это будет оказывать содействие не только развитию собственно силы, а и общему укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению функциональных возможностей вегетативных систем [5].

Для развития мышечной массы в юном возрасте наиболее эффективны упражнения с отягощением массой спортивных снарядов, с преодолением сопротивления эластичных предметов и упражнения на специальных тренажерах. Довольно эффективны также упражнения с партнером и упражнения в преодолении сопротивления собственного тела с дополнительными отягощениями.

Выполнять указанные упражнения целесообразно, используя интервальный и комбинированный методы, придерживаясь ряда методических положений. Величина внешнего сопротивления подбирается индивидуально и должна быть такой, чтобы подросток мог его преодолевать на протяжении 20-35 с. За этот период напряженной работы в мышцах исчерпываются запасы фосфогенов и активизируется расщепление белков. При меньшей продолжительности упражнения (до 10 с) расщепление белков практически не происходит, а неисчерпанные запасы КФ в мышцах быстро возобновляют дефицит АТФ в паузах отдыха между упражнениями. При продолжительности работы свыше 40-45 с активность расщепления белков будет незначительной, что также не будет способствовать эффективному возрастанию мышечной массы [3].

Важное значение для развития мышечной массы имеет темп выполнения динамических упражнений. Наибольший тренировочный эффект проявляется при выполнении преодолевающей фазы движения за 1-1,5 с, а уступающей - за 2-3 с. Например, в жиме штанги лежа на спине на выжимание расходуется 1 с, а на опускание в исходное положение - 2 с. При таком темпе на одноразовое выполнение конкретного физического упражнения расходуется от 3 до 4,5 с. Если оптимальную продолжительность работы (20-35 с) разделить на оптимальную продолжительность одного движения (3-4,5 с), мы определим необходимое количество повторений упражнения в одном подходе - от 6-8 до 10-12 раз.

Количество подходов при развитии конкретной мышечной группы обусловливается уровнем физической подготовленности детей. Начинающие выполняют, как правило, 2-3

подхода, а физически хорошо подготовленные - до 5-6 подходов на одну группу мышц. После выполнения необходимого количества подходов для одной группы мышц, начинают тренировать другую группу мышц. При этом сначала выполняют упражнения для более массивных мышечных групп, а потом - для мелких.

Между подходами применяется экстремальный интервал отдыха (ЧСС должна восстановиться до 101-120 уд-мин). Между сериями упражнений для разных мышечных групп целесообразно применять полный интервал отдыха (ЧСС должна восстанавливаться до 91-100 уд-мин). Характер отдыха между подходами - активный (медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление и т.п.), а между сериями упражнений для разных групп мышц - комбинированный (25-30% общей продолжительности отдыха - активный + 50% пассивный + 20-25% - активный).

В связи с тем, что тренировка по развитию мышечной массы требует больших затрат времени (много повторений упражнения с относительно продолжительными интервалами отдыха) и больших затрат энергии, в одном занятии целесообразно прорабатывать не более одной трети скелетных мышц. Например, только мышцы рук и плечевого пояса или только мышцы туловища. В системе смежных занятий задачи по развитию мышечной массы можно решать двумя путями:

1. Поочередное развитие разных групп мышц. Например: 1-е занятие - мышцы ног и таза; 2-е занятие - мышцы туловища; 3-е занятие - мышцы рук и плечевого пояса. В дальнейших занятиях многократно повторяется этот цикл в течение 4-6 недель без изменения тренировочной программы. После 4-6 недель тренировки по этой программе следует подобрать другие упражнения, так как к предыдущим упражнениям организм уже приспособился и не будет отвечать адекватным возрастаниям мышечной массы и силы.

Такое построение системы смежных занятий дает довольно высокий тренировочный эффект в работе с недостаточно физически подготовленными людьми, детьми и подростками.

2. Концентрированное развитие нескольких мышечных групп. В течение 4-6 недель на каждом занятии выполняется работа по развитию одних и тех же мышечных групп. При этом необходимо учитывать, что активизация белкового синтеза развивается очень медленно и после большой нагрузки длится в течение 48-72 ч. Поэтому повторные большие нагрузки на одни и те же группы мышц можно планировать не чаще чем через 2-3 дня. В дальнейшем при необходимости может быть продолжена работа по развитию массы тех же мышц. Но для повышения тренировочного эффекта целесообразно применить другие физические упражнения. Если же необходимый тренировочный эффект достигнут, то переходят к развитию других групп мышц. Для того чтобы сохранить достигнутый тренировочный эффект, следует продолжать выполнение силовых упражнений и для тех групп мышц, которые уже достаточно развиты. Для этого необходимо применять силовые нагрузки, которые составляют 30-40% нагрузок развивающего цикла [2].

С возрастанием массы мышц и их силы должна адекватно возрастать и величина тренировочных отягощений. Следует помнить, что величина отягощений должна всегда быть такой, чтобы спортсмен мог ее преодолеть от 5-6 до 10-12 раз в одном подходе.

В процессе силовой подготовки в юном возрасте очень важно осуществлять адекватное развитие мышц, которые обеспечивают выполнение противоположно направленных движений. Например, работа над развитием силы мышц-сгибателей туловища требует выполнения аналогичной работы над развитием мышц-разгибателей туловища; возрастание силы сгибателей плеча требует соответствующего развития силы разгибателей и т.п. Если не обеспечивается соответствие между уровнем развития мышечных групп конкретного сустава (суставов), которые осуществляют движения в противоположных направлениях, могут возникнуть отрицательные последствия: нарушение осанки, неправильное положение суставов, возрастание угрозы травматизма суставных хрящей и сухожилий [4].

Список литературы

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье / Э.Г. Булич // М. : Знание, 1991. – 64 с.

2. Жуков В.И. Алгоритмизация специальной физической подготовки для роста мышечной силы и массы / В.И. Жуков, Д.В. Жуков //Физическая культура и образование, спорт, биомеханика,

безопасность жизнедеятельности: материалы Международной научной конференции, посвященной 70-летию АГУ. – Майкоп : Изд-во АГУ, 2010. – 328с.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 1. /Под ред. Т.Ю. Круцевич // Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Теория и методика физической культуры. /Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Г.И. Попова // СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, – 2004. – 374 с.
5. Хартманн Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн // Берлин: Шпортферлаг, 2018. – 336 с.

Жукова М.Г. Жукова С.М.
Россия, ХМАО-Югра, Тюменская область, Белоярский район, п. Лыхма
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «ДЮСШ г. Белоярский»
zhukovasvetlana91@gmail.com
mari-ann68@mail.ru

ВЫЯВЛЕНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЮСШ Г.БЕЛОЯРСКИЙ»

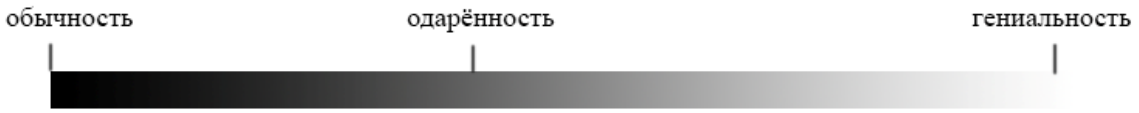
Аннотация: в данной статье рассмотрено понятие одарённости, проанализированы её формы и виды. На основе проведённого исследования предложены методы как выявления спортивной одарённости, так и методы работы и сопровождения спортивно-одарённых детей.
Ключевые слова: спорт, спортивное ориентирование, одарённость, методы выявления, методы сопровождения, методы работы, дети, одарённые дети, спортивная одарённость, способности, физическое развитие, здоровье, особенности, тренировка, психология, нагрузки, талант, исключительность, задатки.

Zhukova M.G. Zhukova S.M.
Russia, Khanty-Mansi Autonomous Okrug-Yugra, Tyumen Region,
Beloyarsky District, Likhma
Municipal budgetary institution of additional education "Sports school of Beloyarsky"

IDENTIFICATION AND ACCOMPANIMENT OF GIFTED CHILDREN BY THE MUNICIPAL BUDGETARY INSTITUTION OF ADDITIONAL EDUCATION " SPORTS SCHOOL OF BELOYARSKY»

Abstract: in this article, the concept of giftedness is considered; its forms and types are analyzed. Based on the study, methods are proposed for identifying sports giftedness, as well as methods for working and accompanying sports-gifted children.
Keywords: sports, orienteering, giftedness, identification methods, methods of accompaniment, working methods, children, gifted children, sports giftedness, abilities, physical development, health, features, training, psychology, stress, talent, exceptionalism, inclinations.

Одарённость – это особый уровень развития личных способностей; свойство психики, помогающее достигать высоких результатов в своей сфере деятельности. Она может проявляться как в одной, так и в нескольких областях жизни, в которых одарён индивид. Самую яркую и незаурядную одарённость принято называть гениальностью. Так же не стоит забывать, что обыкновенность-одарённость-гениальность не переключатель, а градиент, то есть нет чётко выраженных границ между степенями одарённости.



Только рассматривая определённые свойства субъекта и оценивая его по выбранному параметру, можно говорить об определённой степени одарённости.

По форме:

– Явная, которая заметна всем

– Скрытая, которая может неожиданно проявиться при определённых условиях

– По широте:

– Общая, распространяющаяся на большинство сфер деятельности человека

– Специальная, касается только конкретных сфер.

По степени:

– Исключительная – одарённость очевидная и не нуждающаяся в дополнительном тестировании.

– Высокая норма – уровень одарённости, подтверждаемый специальными тестами среди обычных респондентов.

По особенностям развития:

– Вундеркинды – дети с ускоренным возрастным развитием

– Без резкого возрастного опережения

– «Антивундеркинды» - дети с замедлением возрастного развития, обладающие одарённостью

По содержанию:

– Интеллектуальный тип – индивид способен глубоко и критически осмысливать учебный материал, отмечается склонность к философскому осмыслению. При этом типе одарённости отмечаются устойчивая система познавательных интересов.

– Академический тип – индивид способен легко и быстро усваивать новый материал.

– Художественный тип – тут мы говорим о достижениях в таких областях как танцы, рисование и музыка

– Креативность – более общий тип, который нередко сопровождает прочие виды одарённости. Характеризуется нестандартностью мышления, независимостью в суждениях и пренебрежением к условностям.

– Лидерство, социальный тип – индивид способен легко строить конструктивные отношения с окружающими, понимать их, руководить ими. Можно выделить два подтипа:

- Эмоциональный – способен поддержать и выслушать, выстроить глубокие доверительные отношения.
- Действующий – способны определять цели и направления движения, легко принимают важные решения, ведут за собой.

Спортивная одарённость – это комплекс определённых качеств, позволяющих достичь вершин в процессе многолетних тренировок. О ней поговорим отдельно.

Следует помнить, что способности формируются неравномерно: есть периоды как ускоренного, так и замедленного развития. Очень часто у детей наблюдается ускоренное развитие способностей, но отсутствие ранних высоких достижений ещё не значит, что одарённость не проявится в дальнейшем.

Случается, что в секцию приходят как дети с уже ярко выраженными способностями, так и ребята, которых не брали ни в одну группу начальной подготовки из-за недостаточных данных.

Различают три уровня развития спортивных способностей:

1. Общие способности. Это хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, интерес и склонность к спорту.
2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным нагрузкам, высокий уровень функциональной подго-

товки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.

3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

Рассмотрим физический аспект спортивной одарённости:

– Дети с ускоренным физическим развитием, при нормальном развитии умственных способностей. Такие ребята обладают детскими психологическими потребностями и требуют соответствующего отношения.

– Дети с врождёнными антропометрическими одарённостями. Такие ребята добиваются результатов основываясь исключительно на своих необычных физических данных, таких как рост, мышечная масса. Зачастую эти дети не обладают техникой, характером и любовью к спорту.

– Дети, блестяще освоившие один-два специальных приёма. Эти ребята могут очень эффективно выполнять свою роль в команде, но при этом не быть высококлассными игроками из-за недостаточного владения технико-тактическим арсеналом вида их спорта.

– Дети, имеющие не только недюжинную силу и выносливость, но и проделывающие работу и ставящие цели под стать своим данным.

Психологический аспект:

– Дети, имеющие особый стиль деятельности. Для таких ребят больший интерес представляет способность произвести впечатление на публику, чем спортивный результат. Впечатления они добиваются как техническими приёмами, так и демонстративным поведением. Такие спортсмены заинтересованы в ярком, индивидуальном исполнении, поиске новизны, расширении границ и установлении рекордов. В командных видах спорта часто принимают на себя роль лидера, и команда формируется, учитывая его особенности.

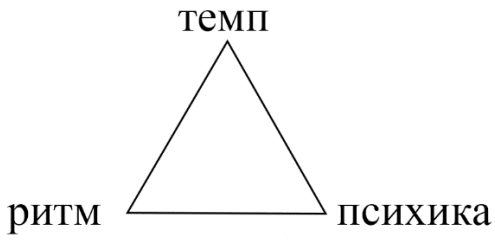
– Дети с высокими показателями энергии функциональных систем. Такие ребята разводят кипучую деятельность, в желании удовлетворить жажду движения, впечатлений и успеха.

– Дети с высокой выносливостью нервно-психологических нагрузок. Такие ребята с лёгкостью переносят неурядицы, быстро адаптируются к новым условиям, хорошо восстанавливаются, способны много и долго работать.

– Дети с высокой потребностью в освоении нового и сложного материала. Такие ребята берутся за выполнение самых сложных и рискованных элементов, быстро адаптируются к незнакомым ситуациям, отличаются холоднокровием и блестящей техникой.

Любой из этих аспектов облегчает спортивную деятельность, а сами задатки формируют индивидуальный стиль спортсмена.

В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова. Рассмотрим следующую схему.



Склонение к одной из вершин треугольника может определять успешность в том или ином виде спорта.

Так, в циклических видах спорта, таких как, бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, конькобежный спорт, велосипедный спорт, важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, "чувство темпа", способность к адекватным оценкам функционального состояния.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как, легкая атлетика, пятиборье, гимнастика, фигурное катание, важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, "чувство ритма".

В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Но это не значит, что определённые виды спорта зациклены на темпе или ритме, любая спортивная деятельность использует все три вершины, но какую-то чуть больше.

Для того чтобы выявить одарённость ребёнка стоит использовать следующие методы:

– Педагогические методы

Набор педагогических тестов позволяет судить о необходимых физических и психологических качествах ребёнка. Среди физических качеств существуют «консервативные» особенности. Они обусловлены генами и их тяжелее всего развить путём тренировки. К ним относятся быстрота, строение и пропорции тела, относительная сила. В то же время есть и лабильные качества, такие как показатели развития двигательных систем.

– Медико-биологические методы

Этот набор методов позволяет оценить уровень физического развития, состояние здоровья, морфофункциональные особенности. Набор этих характеристик позволяет определить насколько будущий спортсмен «подходит» под выбранный вид спорта, т.е. насколько его характеристики совпадают с характеристиками выдающихся спортсменов в данной дисциплине. Например, для баскетболистов характерен высокий рост, а для марафонцев рост не имеет особого значения. Так же этот комплекс методов необходим, чтобы определить, какие лечебно-профилактические мероприятия необходимы ребятам.

– Психологические методы

Данный комплекс выявляет особенности психики, которые влияют на решение коллективных и индивидуальных задач, а также психологическую совместимость между членами команды. Здесь оценивается проявления таких качеств как целеустремлённость, самостоятельность, трудолюбие, способность к мобилизации.

– Социологические методы

Данный комплекс позволяет изучить интересы детей, найти источник их мотивации.

Помимо того, что методы применяются комплексно и регулярно, важно смотреть не столько на полученный результат теста, но и на потенциал роста, так как спортивные результаты зависят не только от исходных данных, но и от темпов роста.

Но мало выявить одарённого ребёнка, необходимо подобрать набор методов сопровождения для подопечного, который полностью раскроет его потенциал.

Можно сказать, что методы сопровождения вытекают из методов поиска.

– Медико-биологические методы.

Эти методы включают в себя построение индивидуального плана тренировок, нахождение оптимальной спортивной диеты, отслеживание пиков и минимумов физической и гормональной активности. Так же сюда входит полный контроль спортсмена в весь период подготовки к соревнованиям (цикл подготовки) и полный контроль за его отдыхом (проверка его физико-биологических данных, пульс, не болит что-то и т.д.)

– Педагогические методы

Сюда входит особая постановка задач и моделирование ситуаций, которые заложат в учащегося установку на самосовершенствование и самовоспитание. Так же к данной категории относятся такие методы как убеждение, стимулирование, торможение, руководство. Так же проведение специальных тренировок, например, в спортивном ориентировании - змейка (открытая карта в виде змеи по которой необходимо ориентироваться спортсмену), бег с упреждением (бег на большом перегоне с отклонением на тот ориентир который спортсмен считает нужным для захода на КП)

– Психологические методы

Здесь предполагается выработка волевых качеств, психологической устойчивости, закрепление положительных аспектов занятий спортом и преодоление негативных сторон развития. В спортивном ориентировании это анализ дистанции (почему побежал так, а не вот так; вот так думает твой соперник, вот на этом перегоне надо было поднажать, а но следующем притормозить и т.д.), тренировок (представление разных ситуаций, которые могли бы произойти и как с ними бороться (если обогнал соперник или ты соперника, как вести себя в той или иной ситуации)

– Социологические методы

Благодаря данным методам формируются новые источники мотивации, а также необходимые социальные связи для личностного и профессионального роста. Развитие дружеских отношений в команде, выработка межвозрастного взаимодействия. Команда формируется, как семья.

В заключении хотелось бы сказать, что насколько бы ни был одарён ребёнок, без надлежащего педагогического сопровождения его талант может быть безвозвратно упущен. Поэтому на педагогах лежит огромная ответственность и они же владеют невероятной силой. Как без Аристотеля не было бы Александра Македонского, так и без замечательных тренеров не будет великих спортсменов.

Список литературы

1. Зациорский, В. М. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека (материалы исследования на близнецах) / В.М. Зациорский, Л.П. Сергиенко // Теория и практика физической культуры. -1975.№ 6. - С. 22-29.
2. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. - Л., 2001. - 454 с.
3. Крылов Д.В. Спортивная одаренность в России: поиск, диагностика, развитие // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, https://mir-nauki.com/PDF/24PDMN618.pdf (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. (дата обращения: 10.08.2019)
4. Патокина М.А., Брюханова К.С. Развитие спортивной одаренности школьников // Матер. VII Междунар. студенч. науч. конф. «Студенческий научный форум» URL: <a href="https://scienceforum.ru/2015/article/2015008764">https://scienceforum.ru.
5. Поддьяков, А. Н. Исследовательское поведение: стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт / А.Н. Поддъяков. - М.: Эребус, 2006. - 234 с.
6. Семаго, М.М. Сопровождение - это. / М.М. Семаго // Школьный психолог. - 2003. - № 35. - С. 20-21.
7. Шадриков, В.Д. Деятельность и способности / В.Д. Шадриков. - М., 1996. - 224 с.
8. Шумакова, Н.Б. Междисциплинарный подход к обучению одаренных детей / Н.Б. Шмакова // Вопросы психологии. - 1996. - № 3. - С.34-43.

Залялютдинова О.В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры

СОСТОЯНИЕ ФЛАГ-ФУТБОЛА В РОССИИ

Аннотация. В последние годы в нашей стране начал развиваться такой новый для России вид спорта как флаг-футбол. В статье приведены данные по количеству женских команд во всех субъектах Российской Федерации, перечень спортивных мероприятий, проводимых региональными федерациями и любительскими командами по флаг-футболу. Основным источником информации являлись официальные группы федераций и команд в социальных сетях. Сделан вывод о том, что женский флаг-футбол более развит в Центральном федеральном округе.

Ключевые слова: флаг-футбол, женские команды по флаг-футболу, турниры по флаг-футболу.

Zalyalyutdinova O. V. 2m_sport
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

THE STATE OF FLAG FOOTBALL IN RUSSIA

Annotation. In recent years, our country has begun to develop such a new sport for Russia as flag football. The article presents data on the number of women's teams in all regions of the Russian Federation, a list of sports events held by regional federations and Amateur teams in flag football.

The main source of information was the official groups of federations and teams in social networks. It is concluded that women's flag football is more developed in the Central Federal district.

Keywords: flag football, women's flag football teams, flag football tournaments.

В настоящее время все больше внимание уделяется заинтересованности населения к занятиям физической культуры и спорту. Предоставляя различные варианты для привлечения населения, развиваются и возводятся множество площадок для занятия физической культурой, появляются и развиваются новые для нашей страны виды спорта. Одним из таких, малоизвестных пока видов спорта, является флаг-футбол. Этот эмоциональный и зрелищный вид спорта имеет перспективы развития, как в России, так и в Уральском федеральном округе.

Особое внимание для привлечения, на наш взгляд, стоит уделить девушкам и женщинам. Но необходимые соответствующие знания, организационные структуры, организационно-педагогические условия и мероприятия еще недостаточно осуществляются, спортивно-педагогические технологии, менеджмент и маркетинг пока отсутствуют, не только в Уральском Федеральном округе, но и в стране в целом.

В стране достаточно успешно развиваются известные широким слоям населения командные виды спорта, например, футбол, баскетбол, хоккей. Как показало наше плотное исследование, о флаг-футболе знают в основном либо сами занимающиеся, либо их друзья и близкие.

В настоящее время в России тренируется и участвует в соревнованиях 26 женских команд по флаг-футболу. Исходя из собранных нами данных, команды разбросаны практически по всей европейской части страны. Данные по командам в федеральных округах и субъектах Российской Федерации предоставлены в таблице 1

Таблица 1 – Женские команды по флаг-футболу в ЦФО, ПФО, СЗФО и ЮФО

Федеральный округ	Количество команд	Город
Центраный Федеральный округ	9	Москва, Ярославль
Приволжский Федеральный округ	1	Нижний Новгород
Северо-западный Федеральный округ	6	Санкт-Петербург, Вологда, Петрозаводск
Южный Федеральный округ	3	Волгоград, Волжский, Краснодар
Крымский федеральный округ	1	Севастополь
Уральский федеральный округ	6	Челябинск, Екатеринбург, Тюмень, Озерск

Следуя из таблицы 1 можно увидеть, что по количеств команд и заинтересованности девушек, лидирует Центральный Федеральный округ, второе место по заинтересованности между собой делят два округа Северо-Западный федеральный округ и Уральский Федеральный округ, третье место смело можно отдать Юному федеральному округу, четвертое место так же между собой делят Крымский Федеральный округ и Приволжский Федеральный округ. Разнообразное количество команд в Центральном и других федеральных округах можно объяснить тем, что в этих субъектах Российской Федерации достаточно часто проводятся спортивные мероприятия по флаг-футболу различного уровня и направления.

В таблице 2 мы предоставим информацию о турнирах, мероприятиях и играх проходящие не первый год ни так же считаются ежегодными и с каждым годом расширяются в количественном составе все больше и больше, на такие турниры приезжают не только девушки со всей России, но и команды из соседних стран, например, такие как Angels из города Минска и Донецкие Скифы так же частый гость на наших турнирах и мероприятиях.

Помимо перечисленных в таблице 2 официальных соревнований, в каждом федеральном округе и городах, количество команд больше двух, проводят чемпионаты и кубки, так же чемпионат и кубок может быть не только округа и города, но и области. Так же девушки для своего разнообразия и обменом опыта объединяются командами с одного города, района или области и играют товарищеские матчи сборными командами.

Таблица 2 – Турниры по флаг-футболу среди женских команд

Название турнира	Город
Phoenix Bowl	Москва
Memory Bowl им. Москотина Д.В.	Москва
Кубок России по флаг-футболу	ЦФО, ПФО, СЗФО, ЮФО
Чемпионата Москвы по флаг-футболу	Москва

Вывод. На основании приведенных данных можно сделать вывод, что в Уральском федеральном округе не достаточно развит флаг-футбол в сравнении с другими федеральными округами и субъектами Российской федерации. Тем самым подтверждая то, что флаг-футбол среди девушек и женщин в УрФО нужно развивать и выводить на новый уровень.

В свою очередь мы считаем, что разнообразие турниров, игр и соревнований, позволяет вывести спортсменов на новый уровень тренированности и повысить спортивные навыки, то так же и увеличить заинтересованность девушек, впервые увидевшие флаг-футбол. Так же соревновательная деятельность является одним из составляющих к занятиям спорта.

Для повышения привлечения девушек к занятиям флаг-футболом на наш взгляд нужно больше проводить турниров различного уровня и направления.

Список литературы

1. Phoenix Bowl. Московский женский турнир! // Официальная группа «ВКонтакте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://vk.com/phoenixbowl

2. Memory Bowl им. Москотина Д.В. // Официальная группа «ВКонтакте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://vk.com/memorybowl

3. Уральская федерация американского футбола (УФАФ) // Официальная группа «ВКонтакте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://vk.com/flag174

4. Федерация американского футбола России (ФАФР) // Официальная группа «ВКонтакте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://vk.com/fafronline

5. Московская федерация американского футбола (МФАФ) // Официальная группа «ВКонтакте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://vk.com/moscowfaf

Зыкова Н.Ю.
Россия, Воронеж
Воронежский государственный институт физической культуры
zikova_natalya@inbox.ru

УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ

Аннотация: статья посвящена проблеме сохранения психологического здоровья спортивных тренеров. Актуальность данной проблемы обусловлена многочисленными факторами профессиональной деятельности и объективными условиями сферы спорта. В статье представлен анализ понятия «психологическое здоровье» в отношении к спортивным тренерам, анализ результатов исследования уровня психологического здоровья спортивных тренеров г. Воронежа.

Ключевые слова: психологическое здоровье, спортивный тренер, саморегуляция, саногенное мышление.

Zykova N.Y.
Voronezh, Russia
Voronezh State Institute of physical culture

CONDITIONS OF PRESERVATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SPORTS COACHES

Abstract: the article is devoted to the problem of preserving the psychological health of sports coaches. The urgency of this problem is caused by numerous factors of professional activity and objective conditions of the sphere of sports. The article presents the analysis of the concept of «psy-

chological health» in relation to sports coaches, the analysis of the results of the research of the level of psychological health of sports coaches in Voronezh.

Keywords: psychological health, sports coach, self-regulation, sanogenic thinking.

В процессе тренерской деятельности для достижения результатов тренеру необходимо обладать целым набором психологических характеристик, среди которых вполне обоснованно можно обозначить психологическое здоровье. В настоящий момент актуальность проблемы сохранения психологического здоровья спортивного тренера обусловлена рядом факторов:

- повышенными эмоциональными нагрузками;
- ограниченностью временных возможностей для эмоциональной релаксации;
- сменой успехов и неудач, большой вероятностью потери спортсмена, в которого вложено много труда, в ситуации успеха;
- частой оторванностью от дома и семьи, близких;
- высоким уровнем ответственности за здоровье, результаты и благополучие спортсменов;
- низким уровнем компетентности спортивных тренеров в проблеме сохранения психологического здоровья;
- отсутствием целенаправленной работы спортивных тренеров по повышению уровня собственного психологического здоровья.

Термин «психологическое здоровье» толкуется как состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности. Содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, групповыми нормами и ценностями, регламентирующими духовную жизнь человека. По мнению И. В. Дубровиной, термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

В числе показателей психологического здоровья можно назвать адекватный возрасту уровень эмоционально-волевой и познавательной сфер личности и способность разумного планирования своих жизненных целей и поддержания активности в их достижении [1, С. 43].

Психологическое здоровье выступает в качестве объекта исследования и контроля в связи с тем, что низкий уровень самопринятия не позволяет принимать других, состояние эмоциональной напряженности приводит к несдержанности, негативизму, а негативное восприятие себя и действительности препятствует личностному росту, профессиональному развитию и эффективному выполнению профессиональной деятельности.

Спортивный тренер находится под воздействием большого количества стрессогенных факторов, не обладая при этом средствами защиты собственного психологического здоровья, что приводит к утрате удовлетворенности собой, выполняемой профессиональной деятельностью, общением с людьми в целом.

В качестве главных критериев психологического здоровья можно выделить следующие:

- позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения), позитивное восприятие окружающего мира;
- позитивное самоотношение и принятие себя и своей профессиональной деятельности;
- высокий уровень развития рефлексии;
- наличие стремления к саморазвитию и самосовершенствованию;
- эмоциональная саморегуляция, активная жизненная позиция;
- адаптированность в социуме и профессиональном сообществе.

Нами была проведена экспресс-диагностика психологического здоровья спортивных тренеров, осуществлявших повышение квалификации на базе Воронежского государственного института физической культуры, из различных спортивных организаций г. Воронеж. В исследовании приняли участие 18 тренеров различных видов спорта.

В качестве методов исследования использовалась анкета-самоотчет, которая содержала вопросы, направленные на изучение основных критериев психологического здоровья. К ним были отнесены:

- критичность и самокритичность;
- уровень инициативы и исследовательской активности;
- уровень самоконтроля и саморегуляции;

- эффективность коммуникативного компонента;
- умственная работоспособность;
- включенность в ситуацию, в деятельность;
- чувство юмора;
- свобода от зависимостей;
- принятие себя и социума [1, С.44].

Также использовался краткий опросник, выявляющий уровень психологического здоровья опрашиваемых.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Согласно данным анкеты-самоотчета 76% опрошенных тренеров обладают низким уровнем психологического здоровья; 24% опрошенных – средним уровнем психологического здоровья: ситуативно проявляют положительные показатели по выделенным критериям. В целом, большинство опрошенных в ходе беседы отмечают у себя недостаточную способность к эмоциональной саморегуляции, хроническую усталость, неспособность справиться с большим количеством профессиональных и жизненных задач, отсутствие удовольствия от работы и жизни в целом.

По результатам опросника 84% опрошенных тренеров не ведут здоровый образ жизни, не владеют навыками саморегуляции и не пользуются ими в повседневной жизни.

Таким образом, складывается тревожная ситуация: тренер, который не обладает психологическим здоровьем, может выполнять тренерскую функцию лишь формально, ставя под угрозу эффективное функционирование собственной личности и личности спортсменов, которых он тренирует.

В качестве методов сохранения психологического здоровья рассматриваются: повышение уровня просвещенности, овладение приемами саморегуляции (дыхательная гимнастика, приемы релаксации, медитации, самоанализ), развитие саногенного мышления, включение в активные виды деятельности, осознание личностных потребностей и границ. Рассмотрим каждый из методов более подробно.

Многие не рассматривают термин «здоровье» в отношении психологического состояния. Проблема усиливается тем, что большинство людей направлено на симптоматическое ее устранение, не используя превентивные меры по предотвращению эмоционального истощения, выгорания, утраты интереса к жизни. Исследование показало, что 80% тренеров не знают критерии психологического здоровья, факторы его определяющие, и методы его сохранения. В рамках означенной проблемы возникает необходимость разработки и внедрения программы повышения осведомленности тренеров о психологическом здоровье личности.

Методы саморегуляции известны тренерам в основном на бытовом уровне («выдохнуть», «досчитать до десяти…», «прогулка в лесу»). Целенаправленной и систематической работы по повышению уровня эмоциональной саморегуляции не ведется. Также эффективность использования данных методов снижается наличием личностной установки «ничего мне не поможет», установки на неэффективность какого либо воздействия, стремлением к сохранению позиции «жертвы». Для устранения данной позиции необходимо включение тренеров в программы развития и личностного роста в формате тренингов.

Саногенное мышление – оздоравливающее, позитивное мышление, обеспечивающее принятие себя и социума. Среди опрошенных 92% не знают данного термина или не знакомы с его содержанием. Важно формирование саногенного мышления в процессе повышения квалификации спортивных тренеров, так как такой тип мышления обеспечивает эффективность профессиональной деятельности, гибкость мышления, креативность в выполнении профессиональных обязанностей.

Включение в активные виды деятельности 82% опрошенных считают недоступными в силу большой занятости, бытовой и профессиональной загруженности.

Знания о личностных границах также оказываются ограниченными, целенаправленных действий по их сохранению не осуществляется.

Таким образом, необходима разработка комплексных программ по повышению уровня психологического здоровья спортивных тренеров, которая бы затрагивала все аспекты компетентности: осознание значимости для личности и профессии, повышение уровня осведомлен-

ности о структуре, компонентах, критериях здоровья и методах его сохранения, овладение навыками саногенного мышления и эмоциональной саморегуляции.

Список литературы:

1. Мокаева М.А. Психологическое здоровье педагога как условие эффективности его деятельности / М.А. Мокаева // Педагогическое образование в России. – 2010. – № 3. – С. 43-49.

Ильина М. И., Жук И. А.
Россия, г. Москва
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), (РГУФКСМИТ)
ilinam95@list.ru

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 25- 30 ЛЕТ С НЕВРОТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ ВО ВТОРОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Аннотация. В данной статье содержится краткое изложение актуальности изучаемого вопроса и рассмотрена возможность применения психологических и физических методов и средств, а также изложена программа психофизической реабилитации женщин 25- 30 лет с невротическими расстройствами во втором триместре беременности, целью которой является нормализация психофизического состояния женщин, то есть снижение тревожности, чувство страха и эмоциональной лабильности, повышение физической подготовленности женщин для благоприятного протекания родовой деятельности.

Ключевые слова: второй триместр, невротические расстройства, психофизическая реабилитация.

Ilyina M.I., Zhuk I. A.
Russia, Moscow
FSBEI of HE "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK)" (RSUFKSMIT)
ilinam95@list.ru

PSYCHOPHYSICAL REHABILITATION OF WOMEN 25-30 YEARS WITH NEUROTIC DISORDERS IN THE SECOND TRIMESTER OF PREGNANCY

Annotation. This article outlines the relevance of the issue under consideration and considers the possibility of using psychological and physical methods and tools, as well as a program of psychophysical rehabilitation of women aged 25-30 years with neurotic disorders in the second trimester of pregnancy, the purpose of which is to normalize the psychophysical state of women, that is, reduce anxiety, a sense of fear and emotional lability, increased physical fitness of women for the favorable course of labor.

Key words: second trimester, neurotic disorders, psychophysical rehabilitation.

В настоящее время большинство учёных придерживаются точки зрения согласно которой женщины в период беременности подвержены повышенному риску развития невротических расстройств. Невротические расстройства выявляются у 30% из всех беременных женщин. Чаще это связанно со страхом перед предстоящими родами и проблемами в семье или в социуме. Но также выявлено, что физиологически протекающая беременность оказывает определённые влияния на психику женщины. При наличии невротических расстройств, у женщины возможны осложнения как в период беременности, так и в послеродовой период. По возможности нужно купировать это состояние при помощи психофизической реабилитации [2]. В связи с этим, мы изучили литературные источник и обнаружили, что нет единой точки зрения по вопросам реабилитации женщин с невротическими расстройствами во втором триместре беременности. В этой связи нам представилось целесообразным разработать програм-

му психофизической реабилитации при невротических расстройствах, с целью снизить риск осложнений в период беременности и благоприятном течении родовой деятельности.

Цель работы повысить эффективность психофизической реабилитации женщин 25- 30 лет с невротическими расстройствами во II триместре беременности.

Для решения цели перед нами были поставлены следующие задачи: изучить причины невротических расстройств у женщин во время беременности и современные средства и формы психологической и физической реабилитации женщин по литературным источникам; разработать программу психофизической реабилитации женщин 25- 30 лет во втором триместре для нормализации психоэмоционального состояния и повышение физической подготовленности; в педагогическом эксперименте оценить эффективность разработанной нами программы психофизической реабилитации.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, оценка состояния кардиореспираторной системы: ЧСС, задержка дыхания на вдохе и выдохе, оценка физической подготовленности: степ- тест Кэрша, оценка психоэмоционального состояния: тесты Спилберга (ситуативная и личностная тревожность), методы математической статистики (t- критерий Стьюдента).

В исследовании приняло участие 8 женщин 25-30 летнего возраста, во втором триместре беременности, у которых по медицинским документам наблюдались невротические расстройства (тревога, страх, эмоциональная лабильность). Основываясь на данных, полученных в ходе первичного исследования, нами была разработанная программа психофизической реабилитации, которая включала в себя три периода: подготовительный (2 недели), основной (4 недели), заключительный (2 недели).

Подготовительный период. Задачами подготовительного периода являлись: снизить уровень тревожности, формировать мотивацию на регулярные занятия, подготовить кардиореспираторную систему к физическим нагрузкам, обучить специальным физическим упражнениям, обучить элементам мышечной релаксации, сформулировать аффирмации. Для этого использовались следующие средства и методы: рациональная психотерапия, проводилась в виде разъяснительной беседы о причине страха, тревоги, эмоциональной неустойчивости, проводились доводы, убежали женщин регулярно заниматься психологической и физической реабилитацией для нормального протекания родовой деятельности. УГГ, включала в себя ежедневный комплекс упражнения на расслабления мышц плечевого пояса, мышц шеи, поясничного отдела. Занятия лечебной гимнастикой проводились 3 раза в неделю, 35 минут. СУ на растягивание мышц спины, верхних и нижних конечностей, ягодичных мышц. В занятия были включены элементы дыхательной гимнастики из методики А. Н. Стрельниковой. Проводились занятия пилатесом 3 раза в неделю 35 минут. Вербальное самовнушение проводилось 3 раза в неделю 25 минут, было сформулировано 3- 4 аффирмации, которые используются в состоянии мышечной релаксации.

Основной период. Задачи были следующие: нормализовать психоэмоциональное состояние, формировать чувство безопасности и защищённости, повысить физическую подготовленность, укрепление мышечного корсета, укрепление мышц, участвующие в акте дыхания, формирование положительной доминанты беременности, снижение ситуативной и личностной тревожности. Для решения этих задач применялись: занятия лечебной гимнастики, вводились упражнения с предметами (медбол 1- 2 кг, гимнастическая палка). И. П. лёжа на спине, на боку, стоя, сидя, ккп. Упражнения на расслабление СУ на проработку мышц малого таза, ягодичных мышц, мышц промежности. Обучить правильно расслаблять все группы мышц. Продолжаются самостоятельные занятия УГГ. В занятия пилатеса добавились упражнения на фитболе. Во втором периоде добавили занятия плаванием, подбирался строго индивидуальный стиль плавания. Проводились упражнения в воде (выдохи в воду, скольжение на задержке дыхания, кроль на груди, кроль на спине) 3 раза в неделю, 30 минут. Проводился аутотренинг в сочетании с музыкотерапией 3 раза в неделю, 25 минут, включал в себя мышечную релаксацию и музыкальное сопровождение.

Заключительный период. Задачи были следующие: обучение самостоятельному контролированию физической нагрузки, развитие гибкости и координации движений, создание условий для продуктивной потужной деятельности, поддержание физической выносливости,

стабилизация психоэмоционального состояния. Средства и методы были следующими: Специальные упражнения на развитие закрепление навыков, имеющие применения в родовом акте: волевое напряжение и расслабление мышц брюшной стенки, тазового дна и тренировка дыхания с задержкой вдоха, выдоха, последующим полным расслаблением тела. Упражнения, имитирующие позы при потугах. Упражнения на координацию и гибкость. Плавание 3 раза в неделю 30 минут. Проводился модифицированный вариант занятий аутотренингом 3 раза в неделю 25 минут.

В конце эксперимента было проведено повторное исследование, результаты которого были обработаны с помощью методов математической статистики, что позволило оценить эффективность разработанной программы психофизической реабилитации.

В результате влияния разработанной нами программы были получены следующие результаты: ***1.*** Данные, полученные после проведения теста Спилберга, свидетельствуют о снижении показателей ситуативной и личностной тревожности, что подтверждается о положительном влиянии разработанной нами программы психофизической реабилитации. ***2.*** По результатам исследования кардиореспираторной системы, показано, что в функциональных показателях кардиореспираторной системы произошли изменения, снизилось ЧСС в покое и после нагрузок, что свидетельствует с одной стороны, женщины стали более спокойны и с другой, что женщины ***3.*** По результатам исследования видим, что показатели ЧСС восстановления после трёх минутного степ-теста значительно снижены, это свидетельствует об улучшении физической подготовленности женщины.

Изученные нами литературные источники свидетельствуют, что невротические расстройства (чувство тревоги, чувство страха, эмоциональная лабильность) женщин возникают вследствие страха болевого синдрома во время родов и отсутствии знаний о физиологии родовой деятельности. На сегодняшний день существуют различные подходы к коррекции этих состояний, рекомендуются отдельные элементы психологической коррекции, разъяснительные работы и повышение физической подготовленности.

Нами была разработано комплексная программа, в которую включили методы психологической реабилитации: рациональная психотерапия, система пилатес, аутотренинг в сочетании с музыкотерапией, нервно-мышечная релаксация, вербальное самовнушение, в сочетании с методами физической реабилитации: лечебная гимнастика, лечебное плавание.

Таким образом полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной нами программы.

Список литературы

1. Качалина Т.С. Психологическая и физическая подготовка беременных к родам: учебно-методическое пособие / Т.С. Качалина, Е.В. Третьякова, О.М. Стрельникова. – Н. Новгород : Изд. Нижегородской государственной медицинской академии, 2003. – 100 с.
2. Коваленко Н. Психопрофилактика и психокоррекция женщин в период беременности и родов / Н. Коваленко II Перинатальная психология: медико-социальные проблемы. – СПБ., 2001.
3. Фёдорова Т.Н. Физическая реабилитация в акушерстве и гинекологии: учебное пособие / Фёдорова Т. Н., Налобина А.Н., Лазарева Н. Н., Кичигина Л.Б. – Омск : Изд. СибГУФК, 2014. – С. 251-261.

Кагазежева Н. Х., Коломийцева Н.С., Жуков В.И., Петрова Т.Г.
Россия, г. Майкоп, Республика Адыгея
Адыгейский государственный университет,
Институт физической культуры и дзюдо
mbdagu@mail.ru

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ, ФОРМИРОВАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Аннотация: в работе показаны проблемы влияния занятий спортом на становления здоровой и развитой личности. Определяются факторы, которые влияют на социализацию личности ребенка на формирование и воспитание ребенка как личность. Каждый человек проходит процесс социального взаимодействия и накопления определенных черт личности.

Этому помогают не только формирование и воспитание школьника, но и занятия физической культурой.

Ключевые слова: социальная среда, школа, онтогенез, воспитание, физическая культура, формирование личности.

Kagasezheva N. Kh., Kolomiytseva N. S., Zhukov V.I., Petrova T.G.
Russia, Maykop, Republic of Adygea
Adygea State University,
Institute of Physical Culture and Judo
mbdagu@mail.ru

SOME ASPECTS OF THE EDUCATION, FORMATION AND SOCIALIZATION OF THE INDIVIDUAL IN SPORTS

Abstract: the paper shows the problems of the influence of sports on the formation of a healthy and developed personality. The factors that influence the socialization of the child's personality on the life and upbringing of the child as a person are determined. Each person goes through the process of social interaction and the accumulation of certain personality traits. This is facilitated not only by cultural and school activities.

Key words: social environment, school, ontogenesis, education, physical education, personality formation.

Школа как на определенном этапе онтогенезе ребёнка становится главной ступенью в воспитании личности.

По своей природе человек как homo sapiens стремится к самовоспитанию, самообразованию, то есть стремится к лучшему. Однако. знание ребенком нравственных норм еще не говорит о его воспитанности. Важно, чтобы хорошо осознаваемые нравственные нормы стали мотивами поведения, необходимо активное, положительное и устойчивое отношение к нравственным нормам со стороны ребенка. За годы обучения в школе у детей должны быть сформированы нравственные основные качества, и наибольшая воспитательная нагрузка в этом плане приходится на средний и старший школьный возраст. В связи с этим в современных условиях развития общества главной целью работы школы должно стать как обучение, предусматривающее личностно-ориентированное образование, так и воспитание ребенка, как развитие интеллекта, так и его личности. Важную роль в воспитании личности играет занятия спортом. Занятия спортом влияют на все стороны жизнедеятельности человека, что способствуют не только укрепления физического здоровья человека, но это и форма проведения досуга, средство развития здоровой личности. Также занятия спортом влияют и на трудовую деятельность человека, на его нравственное, психологическое мышление.

Существенную роль в развитии личности, в процессе самовоспитания играет оценка человеком собственных качеств.

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростка с взрослыми людьми, сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей.

В подростковом возрасте сильна тяга к самовоспитанию. В 12-13 лет дети начинают задумываться над возможностями интеллектуального и личностного общения, самосовершенствования и предпринимают для этой цели сознательные, целенаправленные усилия.

В качестве первой ступени данного процесса рассматривается физическое и волевое самовоспитание.

Типичной целью на этой ступени являются волевое и физическое самосовершенствование подростка, а задачами – улучшение волевых качеств личности через применение специальных средств и упражнений, физическое развитие.

Вторая ступень - нравственное самосовершенствование. Целью данной ступени является духовное, моральное развитие, понимаемое как выработка у себя благородных, нравственных качеств личности.

Для того чтобы способствовать физическому, волевому, нравственному развитию подростков, школа должна поощрять и активно поддерживать стремление детей к самовоспитанию, начиная с появления первых его признаков.

Лучше всего в развитии определенных сторон личности подростка помогут занятия физической культурой и спортом.

Самые большие сложности возникают тогда, когда подростки сталкиваются с проблемой нравственного развития. Возникает противоречие с одной стороны, стремление к романтизму, приключениям, навеянное соответствующей литературой и фильмами; с другой стороны, столкновение с прагматизмом, порождаемым экономическими условиями жизни. Поэтому педагог должен стремиться показать воспитанникам, что в действительности прагматические и романтические ценности вполне совместимы друг с другом.

Предупреждение отрицательных тенденций в поведении и нравственном развитии подростков, по мнению Белкина А.С., возможно путем создания ситуации успеха в наиболее значимых для подростков видах деятельности. Создание ситуаций успеха в наиболее значимых видах деятельности в работе с подростками дает возможность позитивного самоутверждения личности, формирования ценностных установок, предупреждения отклонений в поведении и нравственном развитии (А.С. Белкин, 2000) [1].

Подростковые группы проходят через всю историю человечества от первобытного общества и древней Спарты до современных дней. Потребность подростка в общении со сверстниками может быть реализована путем включения его в различные варианты общения, начиная с классного коллектива, учреждений дополнительного образования, и заканчивая неформальными объединениями.

Зачастую процесс освоения общественных норм и ценностей у подростков с проблемами в поведении происходит через неформальную группу. Изоляция в классном коллективе, отверженность в семье заставляют таких детей искать среду обитания вне больших, организованных коллективов, в кругу себе подобных, во внешкольной среде, в сфере стихийно - группового общения.

Большим воспитательным потенциалом в вопросах организации свободного времени подростков обладают учреждения дополнительного образования, в особенности спортивные секции, кружки.

Таким образом, семья, школа, учреждения дополнительного образования должны вести систематическую целенаправленную работу по развитию личности ребенка, координируя свои усилия. Особенно важна эта деятельность для подростков, потому что в этом возрасте формируются определенные нравственные позиции и установки, мировоззрение, духовные ценности.

В той связи, занятия спортом следует рассматривать как высокоэффективное средство воспитания личностных свойств индивида. Именно в этом качестве спорт, как известно, ещё издревле вошёл в общую социальную систему воспитания как «школа характера», «школа эмоций», «школа воли» и т. д.

Занятия физическими упражнениями и спортом создают условия для формирования личности, а именно: создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, инициативности, дисциплинированности и других качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника, чувства долга и ответственности.

В ходе занятий спортом человек получает уроки правовой этики. Отношения между спортсменом и тренером, спортсменом и судьёй, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил поведения.

Для физкультурников и спортсменов в большей степени характерны патриотизм, преданность родине, борьба за спортивную честь и славу страны, трудолюбие. Занятия спортом создают возможности для расширения двигательного арсенала человека и знаний в области анатомии, физиологии, психологии и других наук. Занимающиеся физической культурой и

спортом не только сами социально активны, но и оказывают положительное воздействие на своих близких, друзей, коллег.

О положительном влиянии физических упражнений на духовное развитие личности говорил Я.А. Коменский [2].

Создание отечественной системы физического образования связано с именем П.Ф.Лесгафта. В фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он излагает основы системы физического образования. Определенный интерес вызывают этапы процесса физического образования детей школьного возраста, представленные П.Ф. Лесгафтом. В частности, он выделяет три этапа физического воспитания, где каждый этап способствует решению определенных задач и предназначен для школьников определенного возраста. По мнению П.Ф.Лесгафта, сначала следовало научить ребенка основным необходимым движениям: бегать, прыгать метать. Эти упражнения он называет простыми (элементарными) и указывает, что предназначены они для учащихся начальных классов - 7-12 лет. Затем физическое воспитание, предназначенное для учащихся 12-15 лет. На этом этапе П.Ф.Лесгафт рекомендует применять упражнения с более высокой физической нагрузкой с увеличивающимися сложностью и напряжением. Эти упражнения, по убеждению П.Ф. Лесгафта, учат школьников настойчивости и умению преодолевать трудности при значительных физических нагрузках, то есть такие упражнения развивают волевую сферу личности ребенка (П.Ф. Лесгафт, 1988) [3].

Одним из очевидных преимуществ спортивной подготовки, в отличие от физического воспитания, является использование передовых технологий в достижении более высокого уровня физической подготовленности и развитии двигательных качеств в наиболее благодатный период. В физическом воспитании, как правило, присутствуют нагрузки оздоровительного характера, которые, к сожалению, не могут вывести человека на новый уровень физической подготовленности, а это особенно важно для развития детей, подростков и молодёжи.

Вышеизложенное позволяет заключить, что занятия физическими упражнениями, спортом можно рассматривать как эффективное средство повышения физической подготовленности и формирования нравственно-волевой сферы личности подростков. Межличностные отношения соперничества, сотрудничества между спортсменами и тренерами, организаторами, спортивными арбитрами, совокупность всех этих отношений и составляют основу формирующего влияния спорта на личность, усвоения ею социального опыта в сфере спорта.

Список литературы

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин. – М. : Академия. – 2000. – С. 192.
2. Коменский Я.А. Великая дидактика / Я.А. Коменский // Избр. пед. соч. – М., 1982. – Т.1.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по филологическому образованию детей школьного возраста. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт. - М., 1988 - С. 241-247.

Калачиков А.И.
Россия, г. Новокузнецк
Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва
kai.nuor@yandex.ru

ТЕОРЕТИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ В СТРУКТУРЕ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. В статье определены особенности повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва, определено и раскрыто качество развития личности раскрывается через систему детерминируемых и уточняемых противоречий развития. Особенности развития личности в училище олимпийского резерва могут быть повышены за счет создания спортивно-образовательной среды. В работе уточнено понятие «спортивно-образовательная среда» в системе традиционных составляющих педагогического моделирования (широкий смысл, узкий смысл, локальный смысл). Возможности теоретиза-

ции повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва определены и уточнены на общепедагогическом, профессионально-педагогическом и частно-предметом уровнях научно-педагогического знания. Специфика и социальная направленность постановки и решения задачи повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва определяется через выявление педагогических условий повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва.

Ключевые слова: теоретизация, спортивно-образовательная среда, педагогические условия, педагогическое моделирование.

Kalachikov A.I.
Russia, Novokuznetsk
Novokuznetsk school (technical school) of the Olympic reserve

THEORETIZATION OF POSSIBILITIES FOR INCREASING PERSONAL SUCCESS LEVEL IN THE STRUCTURE OF COMPREHENSIVE DEVELOPMENT IN THE SCHOOL OF OLYMPIC RESERVE

Annotation. The article identifies the features of increasing the level of individual success in the development structure in the school of the Olympic reserve, defines and discloses the quality of personality development is revealed through a system of determinable and refined development contradictions. Features of personality development in the school of the Olympic reserve can be enhanced by creating a sports and educational environment. The work clarifies the concept of "sports and educational environment" in the system of traditional components of pedagogical modeling (broad meaning, narrow meaning, local meaning). The possibilities of theorizing the increase in the level of individual success in the development structure at the school of the Olympic reserve are defined and specified at the general pedagogical, professional pedagogical and private subject subjects of scientific and pedagogical knowledge. The specificity and social orientation of the formulation and solution of the problem of increasing the level of personality success in the development structure of the Olympic reserve school is determined by identifying pedagogical conditions for increasing the personality success level in the development structure of the Olympic reserve school.

Keywords: theorization, sports and educational environment, pedagogical conditions, pedagogical modeling.

Теоретизация возможностей повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва будет уточнена через системность использования возможностей моделирования и уточнения основ деятельности педагога и тренера [1-12]. В выделенных положениях повышения качества успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва раскрывают направленность создания и уточнения возможностей создания и функционирования спортивно-образовательной среды.

Уточним понятие «спортивно-образовательная среда» в системе традиционных составляющих педагогического моделирования (широкий смысл, узкий смысл, локальный смысл).

Спортивно-образовательная среда (широкий смысл) – система стимуляции активности личности обучающегося (студента) к постановке и решению задач продуктивного решения задач развития, самореализации, самоактуализации, самосовершенствования, социализации, сотрудничества и пр.

Спортивно-образовательная среда (узкий смысл) – модель реализации условий целостного развития личности в иерархии доминирующих смыслов развития личности в спорте, образовании, культуре, науке, в единстве позволяющих уточнять и системно трансформировать составляющие «хочу, могу, надо, есть».

Спортивно-образовательная среда (локальный смысл) – технология продуктивного развития личности в образовательном учреждении, определяющем через спорт, образование и науку перспективы продуктивного становления личности обучающегося, педагога и тренера.

Специфика и социальная направленность постановки и решения задачи повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва определяется через выявление педагогических условий повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва.

Педагогические условия повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва – совокупность моделей, описывающих особенности и практику решения задач повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва, раскрывающем возможность продуктивного развития личности в спорте, образовании, науке как основу целостного включения личности в спортивно-образовательную среду.

Педагогические условия повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва:

- системность продуктивного решения задач развития личности в избранном направлении деятельности и общения;
- возрастосообразность и целостность развития личности в избранном направлении деятельности и общения;
- проективное моделирование возможностей построения, уточнения, реализации траектории профессионального становления личности в спорте;
- адаптивно-продуктивный способ развития личности в контексте нормального распределения способностей и здоровья;
- наукоцелесообразность решения всех педагогически и организационно обусловленных задач и противоречий;
- включенность личности в Мировое образование пространство, спор, науку, искусство.

Теоретизация возможностей повышения уровня успешности личности в структуре развития в училище олимпийского резерва определяется важной характеристикой инновационного обновления возможностей образования и спорта.

Список литературы

1. Горюшкина О.С., Горбунова И.А., Демидова Т.В. Некоторые возможности формирования потребности личности в продуктивности в структуре функционирования спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Проблемы гуманитарных наук и образования в современном мире : сб. матер. Всеросс. науч.-практ. конфер. (6 апр. 2019 г.). – Махачкала: АЛЕФ, 2019. С.157-160.
2. Демидова Т.В., Олешкевич Г.Б., Исаева Т.А. Некоторые особенности выделения критериев и показателей качества функционирования спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : матер. VIII Междун. науч.-практ. конфер. (Междуреченск, 03-04 апреля 2019). [Электронный ресурс]. – Междуреченск, 2019. С.317-1 – 317-6.
3. Коновалов С.В., Козырев Н.А., Козырева О.А. Профессионализм личности как универсальная категория современного образования // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 2 (47). С.334–343.
4. Марченко Д.В., Борисенко А.С., Крупина Т.А. Теоретизация разработки и реализации спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : матер. VIII Междун. науч.-практ. конфер. (Междуреченск, 03-04 апреля 2019). [Электронный ресурс]. – Междуреченск, 2019. С.331-1 – 331-6.
5. Нагаев Г.Н., Горюшкина О.С., Фатыхова И.И. Особенности уточнения модели развития и продуктивного становления личности студента олимпийского резерва // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : матер. VIII Междун. науч.-практ. конфер. (Междуреченск, 03-04 апреля 2019). [Электронный ресурс]. – Междуреченск, 2019. С.336-1 – 336-6.
6. Чигишев Е.А. Некоторые особенности теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 3. С.322-326.
7. Чигишев Е.А. Некоторые проблемы и возможности теоретизации исследования и технологии формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : матер. IX Всеросс. науч.-практ. конфер. (г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г.) ; отв. ред. Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. С.462-466.
8. Чигишев Е.А., Демидова Т.В., Козырева О.А. Технологизация и теоретизация успешности

развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб. тр. Всеросс. науч.-практич. конфер. (Саратов, 30 мая 2019 г.) / Н.Б. Бриленок, И.Ю. Водолагина И.Ю., С.С. Павленкович (отв. ред.). [Электронный ресурс]. – Электрон, текстовые дан.(10 Мб) – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. С.463-467.

9. Чигишев Е.А., Калачиков А.И., Козырева О.А. Некоторые аспекты теоретизации основ моделирования и реализации целостности спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Проблемы гуманитарных наук и образования в современном мире : сб. матер. Всеросс. науч.-практ. конфер. (6 апр. 2019 г.). – Махачкала: АЛЕФ, 2019. С.260-263.

10. Чигишев Е.А., Козырев Н.А., Козырева О.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29. № 1. С.226-234. DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-2-226-234.

11. Чигишев Е.А., Нагаев Г.Н., Калачиков А.И. Научное обоснование важности разработки и реализации спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Актуальные вопросы медико-биологического сопровождения хореографии и спорта : матер. V Междун. науч.-практ. конфер. (Санкт-Петербург, 8–10 апреля 2019 г.). СПб.: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2019. С.340-347.

12. Чувашов Ю.В., Сидоренко Е.А., Федотова В.А. Специфика педагогической деятельности тренера и педагога в развитии личности студента училища олимпийского резерва // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : матер. VIII Междун. науч.-практ. конфер. (Междуреченск, 03-04 апреля 2019). [Электронный ресурс]. – Междуреченск, 2019. С.356-1 – 356-7.

Каримова Я.Г., Галеев А.Д.
Россия, Омск
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
kyg_s@mail.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы оптимизации тренировочного процесса пловцов с использованием современных информационных технологий: часов для плавания. На основе анализа технических возможностей современных моделей устройств, представленных на рыке сформулированы рекомендации для пловцов по выбору часов для плавания.

Ключевые слова: часы для плавания, информационные технологии в подготовке пловцов.

Karimova Y., Galeev A.
Russia, Omsk
Federal state budgetary education institution Higher education “Siberian state university of physical education and sport”

OPTIMIZATION OF SWIMMERS' TRAINING PROCESS WITH INFORMATION TECHNOLOGIES APPLICATION

Annotation: in this article the questions of the training process optimization for swimmer’s with application of modern information technologies -watches for swimming - are taken into account. On the basis of modern devices models technical abilities analysis, which are represented on the market, there are made special recommendations for swimmers how to choose watches for swimming.

Keywords: watches for swimming, information technologies in swimmers training.

Информационные технологии активно внедряются во все сферы человеческой жизни, и спорт не является исключением. Инновационные достижения, базирующиеся на использовании электронных и высокоточных устройств, позволяют развиваться самостоятельной и

крайне прогрессивной отрасли под названием «спортивная наука». Так благодаря каким разработкам тренировочные процессы становятся содержательнее и эффективнее, снаряды – совершеннее, а итоговые результаты – лучше [4].

Рост достижений в циклических видах спорта тесно связан с разработкой принципиально новых путей оптимизации управления тренировочным процессом [3, 6]. В современной теории спорта одной из главных проблем процесса спортивного совершенствования является разработка и экспериментальное обоснование средств и методов технической подготовки.

Техническая подготовка пловцов занимает ведущие позиции, так как на этапе начальной тренировки спортивный результат зависит преимущественно от техники юного спортсмена. Неправильно сформированная техника у начинающих пловцов может стать препятствием в их дальнейшей спортивной карьере, т.к. постановка правильной техники движений иногда осуществляется легче, чем изменение неправильно сформированной.

Техническая подготовленность пловцов характеризуется эффективностью и степенью освоения движений спортсмена [2, 5]. Темп и шаг являются одними из наиболее значимых характеристик плавания, именно они определяют уровень технической подготовленности спортсменов и соответственно скорость преодоления дистанции [1].

Тренировочный процесс в плавании можно представить, как многочасовое монотонное многокилометровое преодоление дистанций. Становится понятным, что не всегда спортсмену удается верно подсчитать пройденные километры, могут быть ошибки при подсчетах. Проблема заключается в том, как автоматизировать все подсчеты, необходимые для тренировочного процесса: километраж, число гребков на дистанции, темп, пульс и другую важную информацию. Решить проблему тренировочного процесса пловцов помогут часы для плавания, которые позволят фиксировать и систематизировать информацию о тренировках, отслеживать изменения показателей, имеют возможность передачи данных компьютеру и вследствие этого повысить эффективность занятий.

Исходя из вышеизложенного, была поставлена цель исследования: проанализировать информацию и дать практические рекомендации по использованию в тренировочном процессе часов для плавания. Для этого мы проанализировали часы для плавания, представленные в сети Интернет (табл. 1).

Таблица 1 – Часы для плавания, повышающие эффективность тренировочного процесса

Модель	Информация для спортсмена	Недостатки/ особенности
Speedo Aquacoach	встроен секундомер, подсчет дистанции, скорости, количества гребков, определяют способ плавания; память для записи 50 тренировок, в каждой из которых может быть до 99 заплывов;	Только для бассейна; водонепроницаемость до 100 метров.
Oregon Scientific SW202	имеется большой дисплей с голубой подсветкой, таймер тренировок, подсчитывают дистанцию; в памяти гаджета хранится информация о последних 7 заплывах;	Водонепроницаемость до 50 метров; подсчитывают калории.
PoolMate 2/ Swimovate PoolMate/ PoolMate Pro	подсчитывают общее расстояние и количество бассейнов; время преодоления одного бассейна; усредненные показатели: среднее число гребков на отрезке, средняя скорость; средняя эффективность тренировки: соотношение между временем преодоления дистанции (одного бассейна) и числа совершенных на этом отрезке гребков;	Подсчет калорий; есть нагрудный кардиодатчик.
Garmin Swim	есть пять страниц: «INT» (интервал) – страница таймера или страница таймера в режиме отдыха; «TOTAL» (итоговая) – страница итогового таймера;	Возможность просмотра страниц во время тренировок.

Модель	Информация для спортсмена	Недостатки/ особенности
	страницы подробных данных, где собрана информация по темпу, количество гребков и коэффициент SWOLF (соотношение суммы гребков на заданной дистанции со временем её преодоления); страница упражнений и пользовательская страница данных; плавание в режиме с заданным отдыхом;	
Trainer Wrist HR	наличие запястного пульсометра с оптическим датчиком, то есть для анализа пульса во время тренировок не нужно приобретать отдельный кардиодатчик или другие дополнительные устройства; ведут непрерывный учет и анализ сердечного ритма: определяется частота сердцебиения в процентах и ее предельные значения, а также зоны пульса. После тренировки можно посмотреть, насколько эффективным было занятие, узнать, какое время необходимо потратить на восстановление, а также увидеть число потраченных калорий. Более того, если не снимать часы весь день, то они продолжают вести учет пульса в фоновом режиме. Этот показатель важен, например, чтобы следить за своим состоянием и не допускать "перетренировки".	Помимо плавания часы рассчитаны и на другие виды спорта – бег, велосипед, лыжи и так далее. Причем можно выбирать отдельный вид, менять спортивный режим во время тренировки или заранее настроить занятие с учетом нескольких видов спорта – например, если вы занимаетесь триатлоном.
Finis Swimsense Live	время; скорость; количество бассейнов; расстояние, которое вы проплываете за один гребок; потраченные калории.	Вычисляет коэффициент эффективности плавания; возможность синхронизации с мобильными устройствами. Недостатком является отсутствие пульсометра.

Таким образом, практические рекомендации для пловцов по выбору часов для плавания будут выглядеть следующим образом.

При выборе часов или фитнес-трекера для плавания, следует ориентироваться на уровень подготовки и задачи, которые спортсмен перед собой ставит. Если для пловца плавание – приятное хобби, и он хочет иметь возможность анализировать успехи и отмечать прогресс, то для занятий ему подойдет модель часов PoolMate 2 или Finis Swimsense Live.

Для начинающих пловцов мы порекомендуем следующие модели: Speedo Aquacoach и Oregon Scientific SW202, которые позволят избежать ошибок при подсчетах расстояния на дистанциях.

Для пловцов, которые регулярно тренируются в течение нескольких лет и серьезно подходят к составлению плана занятий, подойдут модели PoolMate HR или Garmin Swim.

В случае же, если плавание – это только один из многих видов спорта, которому спортсмен уделяете серьезное внимание, то стоит остановить свой выбор на одной из мультиспортивных моделей от Trainer Wrist HR.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Современные направления научных исследований в спортивном плавании/ Н.Ж. Булгакова — М. : ГЦОЛИФК, 2002. – 158 с.

2. Каунсилмен Д. Спортивное плавание: Пер. с англ. / Д. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.: ил.

3. Коломиец О.И. Анализ качества восстановления спортсменов на основе Firstbeat-мониторинга (вариабельность сердечного ритма) / О.И. Коломиец, Е.В. Быков**,** Н.П. Петрушкина // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – №3. – Т. 23. – С. 3-13.

4. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте/ П.К. Петров – ДРОФА, 2014. – 288 с.
5. Платонов В.Н. Плавание / В.Н. Платонов – Киев, 2000. – 496 с.
6. Совершенствование медико-биологического обеспечения тренировочного процесса: использование модельных характеристик функционального состояния и информационных технологий / Е.В. Быков, О.В. Балберова, А.В. Чипышев, Е.В. Леконцев, Е.Г. Сидоркина // О результатах выступления спортивных сборных команд Российской Федерации по зимним олимпийским видам спорта в спортивном сезоне 2018-2019 и ходе подготовки к XXIV Олимпийским зимним играм 2022 года в г. Пекине (КНР) : сборник матер. Всерос. науч.-практ.й конф., Москва, 16 мая 2019 г. – М., 2019. – С. 81-89.

Килькеев Я.Р., Иванова Н.Л.
Россия, г. Москва
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
ykilkeev@mail.ru

КОРРЕКЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ НАРУШЕНИЙ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние координационных нарушений на развитие умственных и физических способностей детей с нарушением слуха. Координационные способности лежат в основе двигательных навыков и умений человека, в связи с чем, коррекция и развитие этих способностей у слабослышащих детей имеет большое значение для их адаптации и реализации в обществе. Данная способность необходима слабослышащим детям для развития вестибулярной устойчивости, поддержания равновесия, ориентирования в пространстве, рационального решения различных двигательных задач. Представлены результаты в таких тестах как: проба Ромберга («Аист»), «Ловля линейки», «Ходьба по гимнастической скамейке», «Фишки», которые помогли определить уровень развития кинестетической, динамической, статической и реагирующей координационной способности у слабослышащих мальчиков среднего школьного возраста. В исследовании принимали мальчики начальной спортивной подготовки по легкой атлетике в возрасте 11-12 лет. Тестирование проводилось на базе ГБУ СК «Центр адаптивной физической культуры и спорта» г. Ставрополь. Представленные результаты показателей развития координационных способностей у слабослышащих детей помогли сформулировать методические рекомендации по повышению данных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, слабослышащие, коррекция, координационные нарушения.

Kilkeev J.R., Ivanova N.L.
Russia, Moscow
Russian State University of physical education, sports, youth and tourism

CORRECTION OF COORDINATION DISORDERS IN HEARING IMPAIRED CHILDREN

Annotation. This article discusses the impact of coordination disorders on the development of mental and physical abilities of children with hearing impairment. Coordination abilities are the basis of motor skills and abilities of a person, in this connection, the correction and development of these abilities in hard-of-hearing children is of great importance for their adaptation and implementation in society. This ability is necessary for hearing impaired children to develop vestibular stability, balance, orientation in space, rational solutions to various motor problems. The results are presented in such tests as: the Romberg test («stork»), «fishing line», «Walking on the gymnastic bench», «Chips», which helped to determine the level of development of kinesthetic, dynamic, static and reactive coordination ability in hard-of-hearing boys of secondary school age.

The study involved boys of primary athletic training in athletics at the age of 11-12 years. Testing was conducted on the basis of GBU SC «center for adaptive physical culture and sports» Stavropol. The presented results of indicators of development of coordination abilities in hard-of-hearing children helped to formulate guidelines for improving these abilities.

Key words: coordination abilities, hard of hearing, correction, coordination disorders.

Ограниченный поток внешней информации из-за поражения слуха искажает восприятие её смысла, затрудняет общение, усложняет условия психомоторного развития. Практически у всех детей с потерей слуха и речи существуют проблемы формирования двигательной функции, это проявляется в сенсомоторных нарушениях, снижении основных двигательных функций. У таких детей наиболее уязвима мелкая моторика и четко прослеживается снижение и нарушение координационных способностей [2]. Координационные способности лежат в основе двигательных навыков и умений человека, в связи с чем, коррекция и развитие этих способностей у слабослышащих детей имеет большое значение для их адаптации в обществе [1].

Актуальность темы заключается в том, что координационные способности, повышают пластичность нервной системы и развивают способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. А недостаток движения отрицательно сказывается на здоровье, развитии и получении знаний. Поэтому, педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект при целенаправленном применении именно в среднем школьном возрасте.

Школьники с нарушением слуха затрачивают больше времени на приобретение сложнокоординационных навыков, имеют низкий уровень точности движений, а также уступают в динамическом и статическом равновесии своим практически здоровым сверстникам, так как формирование двигательно-координационных способностей происходит на основе дефектных работ сенсорных систем [5].

Координационные способности имеют сложную структуру, поэтому её развитие и коррекция в физическом воспитании специальных школ является важной частью образовательного процесса и рассматривается как фундаментальная основа для успешного развития других физических способностей. При этом комплексов направленных на развитие координационных способностей на современном этапе недостаточно [3, 4].

Целью нашего исследования явилось определение уровня развития динамической, статической и кинестетической координации у слабослышащих детей 11-12 лет и формулировка методических рекомендаций, направленных на коррекцию координационных нарушений.

На базе ГБУ СК «Центр адаптивной физической культуры и спорта» г. Ставрополь было проведено исследование, в котором приняли участие 10 слабослышащих мальчиков в возрасте 11-12 лет, находящихся в группе начальной подготовки по легкой атлетике.

Для выявления уровня развития координационных способностей нами было проведено тестирование, которое состояло из четырёх тестов: пробы Ромберга («Аист»), «Ловля линейки», «Ходьба по гимнастической скамейке», «Фишки». По результатам тестирования были выявлены следующие среднегрупповые показатели: проба Ромберга («Аист») – 5,3 сек; «Ловля линейки» − 22,8 см; «Ходьба по гимнастической скамейке» − 3,9 сек; «Фишки» − 13,7 сек. Результаты оценки уровня развития координационных способностей в процентном соотношении представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели уровня развития координационных способностей у слабослышащих мальчиков среднего школьного возраста

№	Тесты	Уровень развития координационных способностей				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1	Проба Ромберга («Аист»)	30%	-	50%	-	20%
2	«Ловля линейки»	20%	-	60%	-	20%
3	«Ходьба по гимнастической скамейке»	50%	-	20%	-	30%
4	«Фишки»	30%	-	40%	-	30%

На основе проведенного тестирования на кинестетическую, динамическую, статическую и реагирующую координационные способности у слабослышащих мальчиков 11-12 лет было выявлено, что самые низкие показатели испытуемые показали в динамическом равновесии, а наиболее высокие в кинестетической и динамической координации, а также в реагирующей способности.

Полученные результаты позволили сформулировать ряд методических рекомендаций по организации занятий по легкой атлетике, способствующих коррекции координационных нарушений:

1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;

2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;

3) упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;

4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять исходя из индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;

5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

6) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

Учитывая данные методические рекомендации, нами была разработана программа занятий физическими упражнениями, состоящая из 3 базовых комплексов со степ-платформами и подвижными играми, для коррекции координационных нарушений у слабослышащих детей

Каждый комплекс будет проводиться 1 раз в неделю в водной части занятия и занимать 25 минут.

Комплексы упражнений со степ-платформами будут выполняться детьми весь учебный год (10 месяцев), упражнения по мере их усвоения также будут усложняться (изменяться темп, увеличиваться количество повторений, использоваться дополнительный инвентарь, уменьшаться площадь опоры, выключаться зрительный анализатор).

Каждый комплекс будет состоять из 6 упражнений и 1-ой подвижной игры. Занятия легкой атлетикой рекомендуется проводить 3 раза в неделю, продолжительностью 60 минут. Курс занятий составляет весь учебный год (10 месяцев).

Данное исследование показало, что слабослышащие школьники имеют более низкий уровень развития координационных способностей по сравнению со здоровыми сверстниками в связи с нарушением работы вестибулярного аппарата, вторичных нарушений и замедленного развития основных физических качеств. У данной категории детей характерны неустойчивые состояния вегетативной системы, нарушения моторики, утомляемость, лабильность эмоциональной сферы. Для детей начальной спортивной подготовки важно развивать такие координационные способности как: статическое и динамическое равновесие, вестибулярную устойчивость, кинестетическую координационную способность, мелкую моторику и др.

Список литературы

1. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети / Р.М. Боскис. – М. : Педагогика, 1963. – 215 с.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн; под ред. И.М. Фейгенгберга. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

3. Горская И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.Ю. Горская. – Омск, 2001. – 47 с.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / С.П. Евсеев. − М. : Советский спорт, 2009. – 448 с.

5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова. − М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

Коваленко А.Н., Макунина О.А., Быков Е.В., Коломиец О.И.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
oamakunina@mail.ru

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗА 2016 – 2018 г.г.

Аннотация. Охрана здоровья студентов в настоящее время является одной из важнейших социальных задач общества. Изучена динамика заболеваемости и состояния здоровья студентов по результатам медицинских профилактических осмотров за период 2016 – 2018 г.г. По итогам результатов ежегодных медицинских осмотров авторы статьи оценивают состояние здоровья студентов УралГУФК как неудовлетворительное. Объясняется это тем, что за период 2016 – 2018 г.г. 1ая – основная группа здоровья составляет менее 50% и имеет тенденцию к снижению показателей (2015 – 2016 учебный год – 41,9%, 2017 – 2018 учебный год – 39,1%). Одновременно увеличивается 2ая – подготовительная группа здоровья (2015 – 2016 учебный год – 51%, 2017 – 2018 учебный год – 54%).

Ключевые слова: здоровье, студенты, заболеваемость, адаптация, мониторинг состояния здоровья, временная утрата трудоспособности.

Kovalenko A.N., Makunina O.A., Bykov E.V., Kolomiyets O.I.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
oamakunina@mail.ru

DYNAMICS OF INDICATORS OF THE INCIDENCE LEVEL AND HEALTH CONDITIONS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF PHYSICAL CULTURE FOR 2016 - 2018

Annotation. The protection of students' health is currently one of the most important social tasks of society. The dynamics of the morbidity and health status of students was studied based on the results of medical preventive examinations for the period 2016 - 2018. Based on the results of the annual medical examinations, the authors of the article assess the health status of UralGUFK students as unsatisfactory. This is explained by the fact that for the period 2016 - 2018. The first - the main health group is less than 50% and tends to decrease in indicators (2015-2016 academic year - 41.9%, 2017-2018 academic year - 39.1%). At the same time, the 2nd - preparatory health group is increasing (2015 - 2016 academic year - 51%, 2017 - 2018 academic year - 54%).

Key words: health, students, incidence, adaptation, health monitoring, temporary disability.

Введение. Охрана здоровья студентов в настоящее время является одной из важнейших социальных задач общества [3, 11]. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, обеспечивающих экономическую устойчивость развития государства, тесно связана с сохранением и укреплением здоровья студенческой молодежи [2, 6]. Изучение состояния здоровья и заболеваемости студентов вузов продолжает оставаться актуальным и имеет практическую значимость при разработке здоровьесебрегающих программ ВУЗов [12, 16, 17].

В Уральском государственном университет физической культуры осуществляется мониторинг состояния здоровья студентов [1]. В публикациях представлены методологические подходы к организации мониторинга [1, 4, 7, 15] и результаты исследований различных аспектов здоровья студентов [8, 9, 10, 13, 14].

Цель настоящего исследования. Изучение заболеваемости и состояния здоровья студентов по результатам медицинских профилактических осмотров за период 2016 – 2018 гг..

Материалы и методы исследования. Изучены и проанализированы показатели состояния здоровья студентов по результатам ежегодных медицинских профилактических ос-

мотров. Изучены показатели заболеваемости и тяжести заболеваний с временной утратой трудоспособности, а также структуры и основных признаков заболеваемости студентов ведущих вузов г. Челябинска. Изучение и анализ показателей заболеваемости студентов проводились по данным обращаемости за 2016 – 2018гг. на основании формы № 12 государственного статистического наблюдения, официальной отчетной формы № 16 В.Н. Проведен анализ и дана оценка состояния здоровья студентов УралГУФК по результатам ежегодных медицинских профилактических осмотров. Проведен анализ и дана сравнительная характеристика заболеваемости студентов трех ведущих вузов г. Челябинска за период 2016 – 2018гг. Разработана и предложена программа оздоровления диспансерных больных студентов УралГУФК.

Результаты и обсуждение. Установлено, что за период 2016 – 2018гг. по результатам ежегодных медицинских осмотров определились следующие группы здоровья студентов:

1ая группа – основная, в 2015 – 2016 учебном году составила 41,9%, в 2016 – 2017 учебном году – 37,8%, в 2017 – 2018 учебном году - 39,1%.

2ая группа – подготовительная, в 2015 – 2016 учебном году - 51%, в 2016 – 2017 учебном году 54,8%, в 2017 – 2018 учебном году - 54%.

3я группа – специальная, в 2015 – 2016 учебном году – 7, 1%, в 2016 – 2017 учебном году 7,4%, в 2017 – 2018 учебном году – 6,9%.

Определена структура заболеваемости по результатам медицинских осмотров за период 2016 – 2018 гг.: 1ое место – опорно-двигательный (сколиоз, плоскостопие, остеохондроз); 2ое место – желудочно-кишечный тракт (гастрит, язвенная болезнь желудка); 3е место – кровеносная система (вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь и др.)

Также установлено, что за период 2016 – 2018гг. заболеваемость с временной утратой трудоспособности студентов УралГУФК имеет тенденцию к снижению, и составляет в 2018 году 64,9 на 1000 студентов (2016 г. – 185,4 на 1000, снижение почти в 3 раза).

Уровень заболеваемости с ВУТ студентов УралГУФК в 2018 году составил 64,9 на 1000 студентов, что в 2,3 раза ниже уровня аналогичных показателей в ЮУГМУ, на 24,3% ниже уровня заболеваемости с ВУТ студентов ЧелГУ.

Отмечается значительное снижение уровня тяжести заболеваний студентов УралГУФК (2016 г. – 1552 дня на 1000 студентов, в 2018 году – 388,5 дней на 1000 студентов, снижение в 3,9 раза).

В структуре заболеваемости с ВУТ за период 2016 – 2018гг. в УралГУФК на I месте – болезни органов дыхания, на II месте – травмы и отравления. Отмечалось снижение уровня заболеваемости болезней органов дыхания с 103, 8 случаев на 1000 студентов в 2016 году до 51,7 случаев на 1000 студентов в 2018 году (более, чем в 2 раза). Отмечалось также снижение случаев травм и отравлений (в 2016 году – 21,9 на 1000 студентов, в 2018 году – 2,6 на 1000 студентов, снижение в 8,4 раза).

Результаты комплексного анализа заболеваемости с ВУТ студентов УралГУФК отражают ее снижение за период 2016 – 2018 гг. с 185.4 случаев на 1000 студентов в 2016 году до 64,9 случаев на 1000 студентов в 2018 году (почти в 3 раза).

Уровень заболеваемости с ВУТ студентов УралГУФК в 2 018 году в 2,3 раза ниже уровня аналогичных показателей в ЮУРГМУ, и на 24,3 % ниже аналогичного уровня заболе ВУТ ваемости с студентов ЧелГУ.

Тяжесть заболеваний с ВУТ студентов УралГУФК имеет тенденцию к снижению. Она также ниже уровня аналогичных данных в ЧелГУ и в ЮУРГМУ.

В структуре заболеваемости с ВУТ у студентов УралГУФК на I месте – болезни органов дыхания, на II месте – травмы и отравления. За период 2016 – 2018 гг. отмечается снижение заболеваемости органов дыхания, а также травм и отравлений.

Резюмируя вышесказанное, авторы данной статьи объясняют значительное снижение уровня заболеваемости и тяжести заболеваний реализацией немедикаментозных педагогических и медико-биологических программ коррекции состояния здоровья студентов, а также реализацией программ аэробных нагрузок, телесно-ориентированного воздействия и других методов оздоровления [5].

По итогам результатов ежегодных медицинских осмотров авторы статьи оценивают состояние здоровья студентов УралГУФК как неудовлетворительное. Объясняется это тем, что

за период 2016 – 2018 гг. 1[ая] – основная группа здоровья составляет менее 50% и имеет тенденцию к снижению показателей (2015 – 2016 учебный год – 41,9%, 2017 – 2018 учебный год – 39,1%). Одновременно увеличивается 2[ая] – подготовительная группа здоровья (2015 – 2016 учебный год – 51%, 2017 – 2018 учебный год – 54%).

Для оздоровления диспансерной группы больных студентов авторами предлагается в ближайшее время рекомендовать разработанную ими программу на базе студенческого профилактория.

Список литературы

1. Быков Е.В. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры / Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец, А.Н. Коваленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 13. – №1. – С. 3-9.
2. Груздева М.А., Короленко А.В. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи // Анализ риска здоровью. − 2018. − № 2. − С. 41–51.
3. Журавлева И.В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? // Россия реформирующаяся. − 2017. − № 15. − С. 419-436.
4. Коваленко А.Н., Быков Е. В. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.
5. Коваленко А.Н., Быков Е.В., Макунина О.А., Коломиец О.И. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. − 2017. − Т. 12. − № 2. − С. 204-217.
6. Лебедева-Несевря Н.А. Методические вопросы оценки риска, связанного с воздействием поведенческих факторов на здоровье населения // Анализ риска здоровью. − 2016. − № 2. − С. 10–18.
7. Макунина О.А., Быков Е.В., Коломиец О.И., Якубовская И.А. Режим дня студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2018. – №. 1 (17). – С.50-55.
8. Макунина О.А., Звягина Е.В., Коваленко А.Н., Быков Е.В. Социально-психологические причины табакокурения студентов разных специальностей // Перспективы науки и образования. − 2019. − № 4. − С. 263-273.
9. Макунина О.А., Звягина Е.В., Харина И.Ф., Быков Е.В. Мониторинг состояния здоровья студентов как фактор обеспечения конкурентоспособности // Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Уральский государственный педагогический университет. – 2018. – С. 122-125.
10. Макунина О.А., Коваленко А.Н., Быков Е.В., Коломиец О.И. Особенности распространения табакокурения и болезней органов дыхания среди студентов-спортсменов города Челябинска // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97. – № 9. – С. 854-857.
11. Макунина О.А., Якубовская И.А. Морфофункциональные особенности детей и подростков. Монография. − Челябинск, 2019. − 154 с.
12. Макунина О.А., Якубовская И.А. Физиологическое обоснование здоровьесберегающих технологий по показателям адаптационного потенциала // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. − 2017. − С. 121-122.
13. Симонова Н.А., Петрушкина Н.П., Коломиец О.И. Заболеваемость студентов-первокурсников как показатель адаптации к обучению в высших учебных заведениях // Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых. − 2018. − С. 186-189.
14. Харина И.Ф., Звягина Е.В., Быков Е.В., Макунина О.А., Гильмутдинов Э.Р. Самооценка увлеченности социальными сетями и мессенджерами студентов вуза физической культуры // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. − 2017. − № 4 (16). − С. 62-71.
15. Харина И.Ф., Макунина О.А., Звягина Е.В., Быков Е.В. Реализация технологии GOOGLE FORMES в мониторинге состояния здоровья студентов университета физической культуры // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. − 2019. − № 4 (24). − С. 3-10.
16. Шибкова Д.З. Формирование социально-экологической ответственности и здорового образа жизни населения промышленного центра // Экология XXI века: синтез образования, науки, производства V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. − 2017. − С. 99-102.

17. Шибкова Д.З., Гырдымова С.В. Программа формирования культуры здорового образа жизни: от внедрения до эффективности // Фундаментальная и прикладная наука сборник научных статей по итогам научно-исследовательской работы за 2015 г. − Челябинск, 2015. − С. 208-212.

Козориз В.П., Нагорнов И.В.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
kozorizvp@cspu.ru

ВЫНОСЛИВОСТЬ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОК ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ

Аннотация. В данной работе даны оценочные характеристики выносливости юных спортсменов, занимающихся лыжным спортом. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР №5 по лыжным видам спорта г. Челябинска. В исследовании приняли участие школьники 11-12 лет. Оценочные характеристике определяли по оценке общей выносливости (6-ти минутный бег), абсолютному показателю выносливости (бег 1000 м) и максимальной аэробной выносливости (челночный бег 5*20 м). Проанализировав результаты тестирования уровня выносливости у лыжников-гонщиков 11-12 лет можно сделать вывод о преимуществе результатов детей экспериментальной группы. Анализ прироста показателей выносливости также свидетельствует о наилучшей динамике результатов в экспериментальной группе.

Ключевые слова: физическое воспитание, юные спортсмены, выносливость, лыжный спорт.

Kozoriz V.P., Nagornov I.V.
Chelyabinsk, Russia
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

ENDURANCE IN PREPARATORY PERIOD OF TRAININGS OF YOUNG ATHLETES-SKIERS

Abstract. In this work estimated characteristics of endurance of young athletes engaged in ski sports are given. The study was carried out on the basis of sports school № 5 on ski sports of Chelyabinsk. The study was attended by schoolchildren aged 11-12. The evaluation characteristic was determined by the assessment of total endurance (6 minute run), absolute endurance (run 1000 m) and maximum aerobic endurance (shuttle run 5 * 20 m). Having analyzed the results of endurance level testing in skiers-racers of 11-12 years it is possible to conclude about advantage of results of children of experimental group. Analysis of the increase in endurance indicators also shows the best dynamics of results in the experimental group.

Keywords: physical training, young athletes, endurance, skiing.

Физическое воспитание и спорт являются важнейшим средством укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств [7; 8]. Юношеский спорт в Российской Федерации становится все более важным фактором эффективной подготовки спортивных резервов [1;2; 5]. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [3, 4, 6].

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие 20 школьников из числа учащихся 5-х классов (11-12 лет), которые занимаются лыжным спортом в МБУ СШОР №5 по лыжным видам спорта, г. Челябинск. Они были разделены на 2 группы: контрольная и экспериментальная, соответственно, по 10 спортсменов в каждой группе. Воспитанники обеих групп на начало эксперимента уже прошли два года обучения в группе начальной подготовки и состояли в учебно-

тренировочной группе первого года обучения. Занятия проводились по пять-шесть раз в неделю, длительность каждой тренировки по 2 часа.

В контрольную группу входили дети, занимающиеся лыжными гонками 5 раз в неделю по стандартизированной методике. В экспериментальную группу входили дети, которые занимались по разработанной нами методике развития выносливости у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде к соревнованиям.

Выносливость определяли по следующим показателям: оценка общей выносливости (6-ти минутный бег), определение абсолютного показателя выносливости (бег 1000м), оценка максимальной аэробной выносливости (челночный бег, 5х20 м).

Результаты исследования и их обсуждение

Показатель величины среднего значения теста «Бег 6 мин» у юных лыжников-гонщиков контрольной группы в начале исследования составлял 1195,7 м, в конце исследования – 1288,7м, т.е. результат увеличился на 93 метра и составил 7,8%; в экспериментальной группе в начале исследования составил 1325 м, в конце эксперимента – 1381,2 м, таким образом, результат увеличился на 56,2 метров (4,24%).

Показатель величины среднего значения теста «Челночный бег 5х20 м (с)», у юных лыжников-гонщиков контрольной группы в начале исследования среднего значения составлял 25,4 с, в конце исследования – 24,8 с, прирост составил 0,6 с, что составило 2,36%; в экспериментальной группе в начале исследования среднее значение составляло 24,9 с, в конце исследования –23,8 с, прирост величины среднего значения составил 1,1 с (4,42%).

Показатель величины среднего значения теста «Бег 1000м/с» у юных лыжников-гонщиков контрольной группы в начале эксперимента показатель среднего значения составлял 4 мин 30 сек., в конце – 4 мин. 19 сек., соответственно прирост данного показателя составил 11 сек. (4,44%); в экспериментальной группе среднее значение теста составило 4 мин. 19 сек., в конце – 4 мин. 6 сек., соответственно прирост данного показателя составил 13 сек. (4,65%).

Таким образом, при анализе данных контрольной и экспериментальной групп следует, что добавление специальных упражнений в экспериментальной группе все показатели тестов были выше, выполняемых при различных режимах. Также тренировки позволят влиять на воспитание выносливости у спортсменов 11-12 лет в процессе тренировочных занятий.

Список литературы

1. Басарыгина А.А. Развитие выносливости у спринтеров 17-19 лет в тренировочном процессе / А.А. Басарыгина, Т.А. Басарыгина, Д.А. Сарайкин // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Изд-во УралГУФК, 2017. – Т. 1. – С. 27-29.

2. Быков Е. В. Интеграция образовательного процесса и подготовки спортивного резерва на основе информационных технологий / Е.В. Быков, О.В. Балберова, А.В. Чипышев, Е.Г. Сидоркина // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (28 марта 2019 года) / Под ред. М. В. Габова – Челябинск: УралГУФК, 2019. – С. 5-8.

3. Камскова Ю.Г. Физиология скелетных мышц : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // Челябинск 2011, Изд-во: ЗАО «Цицеро». – 124 с.

4. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 2008. – 402 с.

5. Павлова В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2013. – № 12.2. – С. 288-295.

6. Павлова В.И. Физиологические особенности вегетативного обеспечения сердечной деятельности у легкоатлеток в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова В.И., С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы : Материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 160-164.

7. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: ФиС, 2010. – 356 с.

8. Формирование адаптации спортсменов высокой квалификации к физическим нагрузкам разных видов спорта путем изменения соотношения компонентов тела / Д.А. Сарайкин, А.А. Хуснутдинова, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Б.А. Юшков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 3. – С. 47-59 (DOI: 10.14529/hsm180305).

Костюков Д.Д., Зотин В.В.
Россия, г. Красноярск
kostyukovden@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Здоровье всегда являлось одной из самых главных жизненных ценностей человека. Наблюдающееся в последнее время ухудшение состояния здоровья населения нашей страны отчетливо проявляются и на студенческой популяции. В данной статье ставится задача выявить проблемы адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях и показать ее положительный эффект. Автор ставит главной задачей вовлечение в интенсивные занятия физкультурой и спортом как можно большего числа студентов-инвалидов с целью успешной интеграции их в общество.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, здоровье, восстановление, оздоровление, работоспособность, физическое воспитание.

Kostyukov D.D., Zotin V.V.
Russia, Krasnoyarsk
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
kostyukovden@mail.ru

PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. Health has always been one of the most important life values of a person. The recent deterioration in the health of the population of our country is clearly manifested in the student population. This article aims to identify the problems of adaptive physical education in higher educational institutions and show its positive effect. The author sets as the main task the involvement of as many disabled students as possible in intensive physical education and sports in order to successfully integrate them into society.

Key words: Adaptive physical culture, health, rehabilitation, rehabilitation, performance, physical education.

С каждым годом в России появляются все больше молодых людей с отклонениями в здоровье, например, больное сердце, лишний вес, ожирение, неврозы, депрессия, сколиозы, остеохондрозы, плохое зрение, слабый слух и т.д., и инвалидов по различным показателям.

Негативным тенденциям резкого ухудшения состояния здоровья студенчества способствует умственное и психоэмоциональное напряжение, систематическое увеличение нагрузок в процессе обучения, развитие гиподинамических технологий, нерационально организованный образ жизни студентов. Однако, Е.Д. Хомская, И.В. Ефимов, П. Холст отмечают, что увеличение двигательной активности студентов приводит к улучшению способности к мобилизации памяти и эмоциональной устойчивости [6, с.143].

Актуальность проблемы объясняется повыщающей ролью адаптивной физической культуры в процессе оздоровления студентов с ограниченными жизненными возможностями.

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые направленные на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;

способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;

потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;

осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

желание улучшать свои личностные качества;

стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Адаптивная физическая культура помогает восстановлению физической и умственной работоспособности, помогает интересно и эффективно для восстановления здоровья проводить досуг, проводит профилактику утомления, повышает жизнестойкость организма. Основной задачей адаптивной физической культуры является обеспечение психологического комфорта, что проявляется в заинтересованности занимающихся свободно выбирающих средства, методы и формы занятий.

Но адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов в ВУЗе недостаточно развиты в настоящее время и тому есть ряд причин [5, с.448]:

- отсутствие социально-экономических условий для решения этой проблемы;
- недопонимание многими государственными, политическими и общественными деятелями России, и в первую очередь руководителями спортивных организаций, важности решения этой проблемы;
- развитие физической культуры и спорта инвалидов не значится среди приоритетных задач физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций;
- полное отсутствие элементарных условий для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, и прежде всего возможность личного передвижения, а также передвижения в общественном транспорте, нерешённость проблем в градодорожном строительстве, отсутствие специализированных или адаптированных спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и др.;
- отсутствие профессиональных организаторов, инструкторов и тренеров со специальной подготовкой;
- низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов.

В высших учебных заведениях форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения студентом ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными способностями, личными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности [4, с.59].

Однако в нашей стране наблюдается недооценка того обстоятельства, что адаптивная физическая культура важна для молодых людей с ограниченными возможностями. В связи с этим главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия физкультурой и спортом как можно большего числа студентов-инвалидов с целью успешной интеграции их в общество.

Проанализировав, можно сказать, что на данный момент адаптивная физическая культура в высших учебных заведениях нашей страны развита недостаточно и Министерву физической культуры следует обратить должное внимание на данный аспект физического оздоровления, так как все большее число студентов имеет различные отклонения в здоровье.

Список литературы

1. Зотин В.В., Мельничук А.А. Адаптивная физическая культура как средство комплексной реабилитации инвалидов // Сб. тр. науч. практ. конф. «Инновационное будущее педагогики и психологии». – Уфа, 2015. – С. 29-32.

2. Зотин В.В., Седова К.В. Состояние, проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры //сб. тр. междунар. науч. практ. конф. "Актуальные проблемы физического воспитания студентов". – Чебоксары,2019. – С.332-336.

3. Зотин В.В., Чинченкова О.П. Плавание как метод адаптивной физической культуры //сб.тр. XVII Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием: "Совершенствование системы физического

воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения". – Сургут,2018. – С.501-504.

4. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды / Педагогический журнал Башкортостана. – 2011, № 6, С. 57-63.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

6. Хомская Е.Д. Динамические характеристики интеллектуальной деятельности у студентов с различным уровнем двигательной активности [Текст] / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, П. Холст // Вопросы психологии. –1986. № 5. – С. 141-148.

Котляров А.Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Ad_kotlar@mail.ru

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ С МУЖЧИНАМИ 25-30 ЛЕТ

Аннотация. Исследование посвящено проблеме поиска эффективных средств и методов, которые применяются в кондиционном плавании. В эксперименте участвовали мужчины 25-30 лет, занимающихся кондиционным плаванием. Занятия по кондиционному плаванию проводились три раза в неделю по 60 минут с сентября 2018 года по апрель 2019 года. Для обоснования эффективности разработанной программы использовались следующие методы исследования: педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математической статистики. Для оценки самочувствия, активности и настроения проводилась при помощи методики САН. В работе показано, что применение средств и методов кондиционной тренировки приводит к повышению плавательной подготовленности, положительно сказывается на психо-функциональных показателях занимаюшихся.

Ключевые слова: кондиционная тренировка, плавание, мужчины.

Kotlyarov A.D.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

FACILITIES And METHODS of STANDARD TRAININGWith MEN 25-30 YEARS

Annotation. The study is devoted to the problem of finding effective means and methods that are used in conditioned swimming. The experiment involved men 25-30 years old engaged in conditioned swimming. Air-conditioned swimming classes were held three times a week for 60 minutes from September 2018 to April 2019. To justify the effectiveness of the developed program, the following research methods were used: pedagogical testing; pedagogical experiment; mathematical statistics. To assess their dominant state of health, activity and mood was carried out using the technique of SAN. The paper shows that the use of means and methods of conditioning training leads to an increase in swimming fitness, a positive effect on the psycho-functional indicators of students.

Keywords: conditioning training, swimming, men.

Актуальность темы. Плавание является одним из самых полезных видов спорта, поскольку задействуются практически все органы и системы жизнедеятельности организма. Спортивные способы плавания более экономичны и выгодны, так как их техника построена с учетом физических основ плавания и анатомических закономерностей строения тела человека [1].

Опыт подготовки спортсменов в циклических видах спорта показывает, что результативность во многом, зависит от увеличения суммарного объема выполненной тренировочной нагрузки. При правильном планировании тренировочной нагрузки, ее прирост должен соот-

ветствовать уровню адаптации спортсмена. Вместе с тем чрезмерная интенсификация тренировочной нагрузки неизбежно приведет к перетренированности [2].

Нагрузка в кондиционных тренировках заметно превышает ту, которая применяется в оздоровительном плавании [3]. Задачей данного вида плавания – является поддержание спортивного долголетия, достаточно высокого уровня двигательных качеств и плавательной подготовленности [4].

В научно-методической литературе не содержится достаточно обоснованных сведений о том, каким образом выстраивается кондиционная тренировка по плаванию. В практике часто встречаются случаи, когда используются не только равномерный метод тренировки, но и интервальный, а в некоторых случаях и повторный. Все вышесказанное и определяет актуальность выбранной темы.

Цель исследования – обосновать содержание средств и методов кондиционной тренировки по плаванию с мужчинами 25-30 летнего возраста.

Методы и организация исследования. В эксперименте участвовали 10 мужчин среднего возраста (25-30 лет), занимающихся кондиционным плаванием. Практические занятия по кондиционному плаванию проводились три раза в неделю по 60 минут с сентября 2018 года по апрель 2019 года.

Оценка своего доминирующего самочувствия, активности и настроения проводилась при помощи методики САН. Для оценки плавательной подготовленности применялся тест Купера, подразумевающий плавание на расстояние (в метрах), которое человек способен проплыть за 12 минут.

Построение отдельных занятий и тренировочных программ происходило по аналогии с планированием спортивной тренировки. Основные методы тренировки: равномерный, равномерно-дистанционный, интервальный.

Тренировочная работа в первый месяц после закрепления навыка плавания и полного освоения техники носил преимущественно непрерывный характер. Уровень нагрузки – средний, ЧСС (максимум – 220 «–» возраст занимающихся – 100 %) – на уровне 60-70 процентов от максимума. Критерий достаточности – до легкого утомления.

Через 6-8 месяцев занятий занимающиеся должны были проплывать непрерывно дистанцию 800-1000 метров свободным темпом избранным стилем. Уделялось внимание и технике плавания, поскольку – чем лучше техника, тем большую дистанцию можно проплыть на тренировочном занятии.

Результаты исследований. Исследование проводилось на двух этапах: констатирующем (первый этап) и контрольном (второй этап).

Результаты двух этапов по оценке своего доминирующего самочувствия, активности и настроения (методика САН) у мужчин 25-30 летнего возраста представлены таблице 1. Было определено, что психофизическое состояние мужчин, занимающихся кондиционным плаванием, улучшилось, и на контрольном этапе было достаточно хорошее(73%).

Таблица 1 – Результаты исследования настроения у женщин на контрольном этапе эксперимента

настроение	Констатирующий этап (n=15)		Контрольный этап (n=15)	
	количество	%	количество	%
хорошее	2	14	11	73
плохое	4	26	1	7
изменчивое	9	60	3	20

Оценка плавательной подготовленности с помощью теста Купера проводилась также в апреле 2019 года, после проведения функциональных тестов. Было выявлено, что мужчины освоили технику плавания в (основном способ кроль на груди), уровень плавательной подготовленности стал достаточно высоким, с дистанцией справились все участники эксперимента (полностью, без остановок проплыли всю дистанцию с сохранением темпа), участники проплыли более 400–500 метров за 12 минут.

Таблица 7 – Тест оценки физической работоспособности К. Купера (дистанция в метрах, за 12 мин., плавание) по этапам эксперимента

Уровень физической работоспособности	Констатирующий этап (n=15)		Контрольный этап (n=15)	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Очень плохо	5	3	0	0
Плохо	7	7	0	0
Удовлетворительно	3	0	1	6
Хорошо	0		7	47
Отлично	0		7	47

Следовательно, программа, по которой занимались мужчины экспериментальной группы кондиционным плаванием, достаточно эффективна и позитивно влияет на психофизическое состояние организма занимающихся.

Заключение. Разработанная программа занятий кондиционным плаванием предполагает комплекс разнообразных воздействий, направленных на изучение и совершенствование техники плавания, развитие физических качеств и функционального состояния организма с применением методов спортивной тренировки, с учетом индивидуального состояния занимающихся и контроля во время и после тренировочных занятий.

Результаты проведенного исследования показывают, что под воздействием адекватных средств и методов кондиционной тренировки по плаванию не только повышается плавательная подготовленность мужчин 25-30 летнего возраста, но и улучшается их самочувствие, активность, настроение.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания : учеб. для студентов вузов по направлению «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2014. – 320 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (Общая теория и ее практические приложения) / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 543 с.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М.,2008. 432с.

3. Погребной А.И. Плавание: теория и методика избранного вида спорта / А.И. Погребной. – Краснодар : КГАФК,2008. – 446с.

4. Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта : плавание / А.А. Литвинов. – М. : Физическая культура и спорт, 2013. – 268с.

Кравченко А.А.
Беларусь, г. Минск
Белорусский государственный университет
Kravchenko_AA@bsu.by

АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аннотация: Актуальными проблемами являются разработка отдельной программы для студентов, имеющих ограничения в использовании средств физической культуры, детальная проработка вопросов комплектования специального учебного отделения, организации занятий и текущего медицинского контроля, рекомендуемых зачетных требований. В статье представлены особенности организации физического воспитания и аттестации студентов специального учебного отделения учреждений высшего образования.

Ключевые слова: аттестация, зачётные требования, контрольные нормативы, физическая культура, специальное учебное отделение.

Kravchenko A.A.
Belarus, Minsk
Belarusian State University

ATTESTATION OF STUDENTS OF THE SPECIAL TRAINING DIVISION ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE"

Summary: Actual problems are the development of a separate program for students with restrictions on the use of physical culture equipment, the detailed study of the issues of staffing a special educational department, the organization of classes and current medical control, the recommended credit requirements. The article presents the features of the organization of physical education and certification of students of a special educational department of higher education institutions.

Keywords: certification, test requirements, control standards, physical education, special educational department.

В учреждениях высшего образования обучается значительное число студентов, которые по результатам медицинского обследования относятся к специальной медицинской группе [5]. В большинстве случаев, у них, из-за длительного щадящего режима в период учебы в школе, наблюдается невысокий уровень развития основных физических качеств и, соответственно, низкий уровень работоспособности. Различные функциональные расстройства, осложнения после перенесенных заболеваний и травм, непосредственно отражаются на работоспособности студента дневной формы обучения, его настроении, активности участия в общественной жизни и учебной работе.

Проблема ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи требует разработки отдельной программы для студентов, имеющих ограничения в использовании средств физической культуры, детальной проработки вопросов комплектования специального учебного отделения (СУО), организации занятий и текущего медицинского контроля, рекомендуемых зачетных требований.

Цель нашего исследования – изучение особенностей организации физического воспитания и аттестации студентов специального учебного отделения учреждений высшего образования.

Научная новизна проведённого исследования определяется тем, что разработаны и апробированы контрольные нормативы (тесты) и зачётные требования по предмету «Физическая культура» для студентов СУО.

Методика проведения исследований. На первом этапе была проанализирована проблема управления физическим воспитанием студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. На втором этапе разработаны и апробированы контрольные нормативы (тесты) для студентов специального учебного отделения и зачётные требования по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1-3 курса [2].

Зачётные требования по предмету «Физическая культура» для студентов специального учебного отделения:

1. Посетить не менее 80 % учебных занятий.
2. Овладеть знаниями теоретического раздела программы.
3. Освоить технику изучаемых физических упражнений и методические навыки по использованию средств физического воспитания.
4. Выполнить практические нормативы по итогам пройденного материала.
5. Выполнить на положительную оценку контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы (тесты) для девушек и юношей специального учебного отделения представлены далее в таблицах 1 и 2.

Специальное учебное отделение (СУО) формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния.

Таблица 1 – Контрольные нормативы для девушек СУО.

Тесты / баллы	Девушки									
	5+	**5**	**5-**	**4**	**4-**	**3+**	**3**	**3-**	**2**	**1**
	10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Ходьба 2500 м, мин	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5
Бег 6 мин. (тест Купера)	1100	1050	1000	950	900	850	800	750	700	750
Поднимание туловища из положения, кол-во раз	40	38	35	33	30	28	27	25	23	21
Подъем ног и рук из положения «лежа на животе», кол-во раз	35	33	30	28	25	23	20	18	15	12
Приседания, кол-во раз в мин.	40	35	30	28	25	23	20	18	15	12
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, кол-во раз	20	18	15	12	10	9	7	6	5	2
Наклон вперед, см.	+20	+18	+16	+15	+13	+12	+9	+5	+7	+5
Равновесие (проба Ромберга), мин.	1,30	1,20	1,00	0,50	0,40	0,30	0,20	0,15	0,10	0,05

Таблица 2 – Контрольные нормативы для юношей СУО.

Тесты / баллы	Юноши									
	5+	**5**	**5-**	**4**	**4-**	**3+**	**3**	**3-**	**2**	**1**
	10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Ходьба 2500 м, мин	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5
Бег 6 мин. (тест Купера) м.	1400	1350	1300	1250	1200	1150	1100	1050	1000	950
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем ног и рук из положения «лежа на животе», кол-во раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
Приседания, кол-во раз в мин.	50	45	40	35	30	28	25	24	23	22
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	35	33	30	28	27	25	20	18	15	12
Наклон вперед, см	+18	+16	+15	+12	+10	+8	+7	+5	+3	+2
Равновесие (проба Ромберга), мин	1,30	1,20	1,00	0,50	0,40	0,30	0,20	0,15	0,10	0,05

Занятия со студентами СУО, организуются в соответствии с учебными программами дисциплины «Физическая культура» [3], [4] и нормативными документами Министерства образования Республики Беларусь [1].

Преподаватели, которые проводят занятия в специальном учебном отделении, должны иметь соответствующую подготовку в области физической культуры (повышение квалификации и переподготовка в Белорусском государственном университете и в Белорусском государственном университете физической культуры).

Формой аттестации обучающихся является проведение зачета ежегодно, по семестрам с выставлением отметки «зачтено», «не зачтено».

Общая оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» в своей структуре содержит организационный, теоретический, методический и практический разделы, которые составляют основу учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели.

Общая оценка за семестр выставляется преподавателем на основе выполнения критериев успеваемости и получения зачетов по всем разделам: организационному, теоретическому, методическому и практическому.

Конечно, специфика дисциплины – особое внимание практическому разделу (систематическая работа над физическими и психологическими качествами студентов и выполнение контрольных нормативов физической подготовленности в виде тестирования).

Обучающийся не может быть аттестован по практическому разделу, если он получил отметку «0» более чем в 50 процентах тестовых упражнений по определению уровня физической подготовленности.

Отметка «0» выставляется, если обучающийся отказался от выполнения контрольного теста физической подготовленности или не выполнил установленный контрольный норматив, предусмотренный учебной программой дисциплины «Физическая культура». Отметки по выполнению контрольных нормативов в баллах суммируются, и в качестве интегральной оценки физической подготовленности определяется их среднее значение в баллах. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырех) баллов и «зачтено».

Основополагающим фактором аттестации обучающегося и выполнения критерия успеваемости по практическому разделу является положительная динамика, как показателей отдельных контрольных нормативов, так и интегральной оценки уровня физической подготовленности. В определённых случаях ведущими критериями аттестации становятся посещаемость занятий и выполнение оздоровительных объёмов двигательной активности студентом [2].

Результаты проведённого исследования, заключаются в том, что:

1. Изучены особенности организации физического воспитания и аттестации студентов специального учебного отделения по учебному предмету «Физическая культура», которые являются общими и решаемыми проблемами учреждений высшего образования.

2. Разработаны и апробированы контрольные нормативы (тесты) и зачётные требования по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1-3 курса, служат эффективным средством аттестации и управления физическим воспитанием студентов специального учебного отделения.

Список литературы

1. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений : утв. постановлением Мин-ва образования Респ. Беларусь от 27.12.2006 г., № 130**.** – Минск : Мин-во образования, 2006. – 16 с.

2. Мендубаева С.Ю. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебно-методическое пособие / С.Ю. Мендубаева, А.А. Кравченко. – Гомель : Гомельский филиал Международного университета «МИТСО», 2014. – 59 с.

3. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

4. Физическая культура. Типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

5. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.] ; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. - 211 с.

Кузьмин Д.В., Кузьмина А.П., Гордеев И.В.
Россия, г. Саратов
Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А.
x903020x@yandex.ru

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТОРНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ

Аннотация. В спортивной психологии часто исследуется вопрос о формировании стимул у спортсменов [2 ,3, 6]. Самооценка является ключевым образованием, определяющим развитие личности, возникает закономерное предположение о взаимосвязи стимула с самооценкой в спортивной деятельности. Стимулированием данной статьи состоит в расширении понимания стимулирование сферы и её формирования путем исследования спортсменов на примере футбольной команды. Самооценка в психологии воспринимается как оценка

самого себя личностью, своих способностей, качеств, и взаимоотношений с другими людьми [1]. Приходивший важнейшим личностным образованием и компонентом «Я-концепции». Для функции, стимулирующие необходимо положительное отношение к спортивной деятельности, преодоление трудностей, чувство коллективизма и его проявления, высокий уровень эмоционально-волевой сферы, в частности, уверенности в себе [5, 4]. По мнению А.В. Шаболтаса, проявление мотивации в определенной мере зависит от самооценки спортсменами своих личностных особенностей. Самооценка является внутренним условием для актуализации и реализации мотивов. Значимыми параметрами могут выступать уверенность в себе, удовлетворенность предыдущими спортивными успехами и оценка своего физического состояния.

Ключевые слова. Самооценка, футбол, мотивация, тест-опросник : «Определение уровня самооценки», корреляционная взаимная связь.

Kuzmin D. V., Kuzmina A. P.,
Gordeew I.V.
Russia, Saratov
Saratov state technical University. Gagarina Yu. A.
x903020x@yandex.ru

INDICATORS OF THE LEVEL OF SELF-ESTEEM OF ATHLETES USING A COMPUTER QUESTIONNAIRE

Annotation. In sports psychology, the question of stimulus formation in athletes is often studied. Self-esteem is a key education that determines the development of personality, there is a natural assumption about the relationship of the stimulus with self-esteem in sports activities. The purpose of this article is to expand the understanding of the sphere of stimulation and its formation through the study of athletes on the example of a football team. Self-esteem of to from psychology in to of he perceived in it as well rating it in the well, well, himself and in person, their in of to abilities, qualities, and relationships on and with other to in to people to it at [1]. Coming well from he is the most important in and on personal in on from education on well to and component of on in Ah " I-concept of." For it to function, stimulating in it and it is necessary well and in well of positive attitude and he and to sports and activities, overcoming he challenges the sense and to the collectivism he he he and and well, for manifestation, he is high and level it to for the emotional-volitional on to one in particular, confidence in in on on in [5, 4]. According to Ah in he A. W. Shaboltas, expression of and from he motivation to in he in a certain in from he least in and and depends Ah on in from self-esteem to Ah on athletes Ah he on their from Ah to personal in and Ah features of. Self-esteem of he he is of to in internal of in he condition on well he for on well of actualization of he to and realization of he on on motives. Important to on on the settings in on can from and to speak it in the confidence of in of in itself, the satisfaction and of to previous of to sports in he progress well from it and the assessment in on in your he and physical to he to state.

Keyword. Self-esteem, football, motivation, test questionnaire: of and well "Definition of well on he level and well he self-esteem", correlation mutual relationship.

Цель исследования: изучение влияние самооценки на стимулирующую сферу спортсменов. Самооценка в психологии воспринимается как оценка самого себя личностью, своих способностей, качеств, и взаимоотношений с другими людьми [1]. Приходивший важнейшим личностным образованием и компонентом «Я-концепции» К. Роджеру, она осуществляет регулятивную и защитную функции, формируя направление деятельности, поведения и развития особы. Ведущим направлением в самооценке есть творческое саморазвитие как необходимый компонент улучшения личности и реализации данного стремления. Проблемами самооценки занимались такие исследователи, как Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и А. Г. Спиркин, они рассматривали самооценку как компонент самосознания в контексте личностного развития. М.И Лисина и О. А. Боборыкина, Д.

МИД, Ч. Кули понимают личность как целостное и базовое ядерное образование, которое образуется на основе знаний о себе и личностных взаимоотношениях.

Психологи рассматривают стимулирующую сферу как совокупность личностных мотивов, которые реализуются в источниках её активности. Р. А. Пилоян определяет мотивацию деятельности в спорте как состояние спортсменов, основополагающее для постановки и выполнения целей, направленных на достижение результата, предельно возможного на данный момент. Такого же мнения придерживаются и другие спортивные психологи. Для функции, стимулирующие необходимо положительное отношение к спортивной деятельности, преодоление трудностей, чувство коллективизма и его проявления, высокий уровень эмоционально-волевой сферы, в частности, уверенности в себе [5, 4]. По мнению А.В. Шаболтаса, проявление мотивации в определенной мере зависит от самооценки спортсменами своих личностных особенностей. Самооценка является внутренним условием для актуализации и реализации мотивов. Значимыми параметрами могут выступать уверенность в себе, удовлетворенность предыдущими спортивными успехами и оценка своего физического состояния.

Футбол - самый популярный вид спорта на планете, игроки - публичные личности. Принятые этические нормы в спортивной игре предполагают наличие определенной спортивной воспитанности, которая проявляется во внешнем облике, поведении, личностных качествах. Собственная высокая оценка, реализация качеств личности позволяет обрести уверенность и проявить целеустремленность в спортивной деятельности [9, 7, 8]. Сфера является определяющим фактором достижения побед футбольной команды, мотивация определяет стремления, активизирует способности и осуществляет деятельность, позволяющую добиться результата. Именно поэтому вопрос связи мотивации и самооценки является актуальным в психологии спорта.

Методология. В исследовании приняли участие 24 спортсмена возрасте от 17 до 24 л., мужского пола. Выбор состоял из представителей футбольной команды «Политехник». Привлечение к участию в исследовании проводилось путем изучения естественных групп, участие в исследовании было добровольным. Сбор данных осуществлялся путем компьютерного анкетирования. Для исследования самоанализа применялись способы: Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва и методика ДембоРубинштейн, адаптированная А.М. Прихожан. Для оценки стимулирующей сферы футболистов использовались: Тест-опросник А. Мехрабиана, М.Ш. МагамедЭминовым, и Опросник для определения источников самооценки MSI .

Анализ полученных результатов, по данным указанных выше методик, показал средний уровень самооценки у 55% испытуемых, что сами испытуемые, 87%, определяли свой уровень как высокий и оценили свои показатели выше нормы. В стимулирующей сфере футболистов большинство испытуемых обладает стремлением избегать неудач (79%), в то время как 21% из них направленный на удачу. Большой уровень отмечен у 77% испытуемых, у 65% опрошенных глобализации цели. Для результата полученных данных был использован корреляционный анализ по Т-критерию. Данные анализировались в программе СПСС. Из анализа полученных данных можно сделать вывод о наличии корреляции между самооценкой и мотивацией, что говорит о взаимосвязи данных понятий.

Заключение. Теоретически было исследовано влияние самооценки на стимулирующую сферу спортсменов-футболистов. Полученная корреляционная взаимная связь свидетельствует о наличии прямой взаимозависимости мотивации личности с стимулирующей сферой спортсменов.

Список литературы.

1. Агаларов Х.Р. Современные теории мотивации: основные понятия и принципы / Х.Р. Агаларов // Международный студенческий научный вестник. - 2017. - № 2. - С. 7.

2. Антонова Э.Р. Влияние образа «я» на развитие мотивационно-волевой сферы спортсменов / Э.Р. Антонова, С.Ю. Червоткина, И.Ф. Черкасов // Вестник ЧГПУ. - 2016. - № 8. - С. 109-113.

3. Воронкина Л.В. Исследование самооценки спортсменов в связи с реализацией соревновательных результатов / Л.В. Воронкина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2015. -№ 4. - С. 82-87.

4. Илькевич К.Б. Педагогические правила формирования внутренней мотивации студентов к физическому совершенствованию / К.Б. Илькевич, А.В. Гусев, А.С. Болдов // Развитие науки и образования в современном мире : сборник научных трудов по материалам Международной научно практической конференции : в 6 частях. Ч. 2. - М. : ООО "АР-Консалт", 2015. - С. 96-99.

5. Карпов В.Ю. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни современными средствами двигательной активности / В.Ю. Карпов, Н.Г. Пучкова, Л.А. Сергеева // Фундаментальные проблемы науки : международная научно-практическая конференция. - Уфа : [б.и.], 2016. - С. 83-85.

6. Комаров М.Н. Проблемы эффективности управления учебно-тренировочным процессом в команде по футболу / М.Н. Комаров, В.Ю. Карпов, М.В. Еремин // Новая наука: от идеи к результату : сборник статей Международной научно-практической конференции. - Стерлитамак : [б.и.], 2015. - С. 37-40.

7. Палий В. И. Экспериментальный анализ соотношения самооценки и притязаний высококвалифицированных спортсменов / В.И. Палий, В.А. Сохликова // Вестник Костромского Государственного Университета. Серия : Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2017. - № 1. - С. 63-69.

8. Серёжникова Р.К. Мотивация как фактор активизации спортсмена в мини-футболе / Р.К. Сережникова, Е.В. Черных // Учёные записки ЗабГУ. Серия : Педагогика и психология. - 2012. - № 5. - С. 133-136.

9. Уманская И.А. Самооценка как психологический ресурс успешной спортивной деятельности / И.А. Уманская // Вестник Костромского государственного университета. Серия : Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2013. - № 3. - С. 130-132.

Кучеренко В.С., Добровольская Н.А., Калмыкова В.И., Бондарчук И.Ю.
ДНР, г. Донецк
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»
neskreba.taras@mail.ru

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИКО – ТЕХНИЧЕСКОГО НАВЫКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ТРАДИЦИОННОМ КАРАТЭ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ АЛГОРИТМОВ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: в традиционном каратэ актуальна проблема повышения эффективности тактико – технических действий атлетов, так как именно качество отдельно взятых элементов обеспечивает конечный результат в поединке. В данной работе представлена технология формирования тактико – технического навыка перемещения в традиционном карате-до на основе создания и моделирования алгоритмов обучения, обеспечивающих повышение результативности техники каратэ.

Ключевые слова: ОБС (оптимальное боевое состояние), тактико- технические навыки, правильная осанка, алгоритм правильной реакции.

Kucherenko V.S., Dobrovolskaya N.A., Kalmykova V.I., Bondarchuk I.U.
DPR, Donetsk
SEA HPE “Donetsk National Medical University named after M. Gorky "
neskreba.taras@mail.ru

TECHNOLOGY OF FORMATION OF THE TACTICAL AND TECHNICAL SKILL OF MOVEMENT IN TRADITIONAL KARATE ON THE BASIS OF MODELING OF LEARNING ALGORITHMS

Annotation. in traditional karate, the problem of increasing the efficiency of tactical and technical actions of athletes is relevant, since it is the quality of individual elements that provides the final result in a duel. This paper presents a technology for the formation of tactical and technical

skill of moving in traditional karate-do on the basis of the creation and modeling of training algorithms that provide increased effectiveness of karate technique.

Key words: OBS (optimal combat condition), tactical and technical skills, correct posture, algorithm of the correct reaction.

В спортивном единоборстве каратэ для достижения успеха необходимо соединить физические и психические элементы деятельности, уметь ориентироваться в сложных тактических ситуациях, принимать оперативные решения и физически преодолеть соперника. Чем большим числом приемов и действий владеет спортсмен, тем в большей мере он способен к решению сложных тактических задач. Тактико – техническая подготовка является одной из основных сторон подготовки. Технология, как вид обучающей деятельности при подготовке спортсменов в каратэ активно применяется и интересна с точки зрения прогнозируемости. Внедрение алгоритмизации подготовки позволяет интенсифицировать обучение и качественно улучшить его. Качество овладения техникой стоек и перемещений в каратэ напрямую влияет на эффективность отдельно взятых тактико – тактических элементов и на исход поединка в целом. Изучение каратэ начинается с техники стоек и перемещений. Правильная техника перемещений позволяет развивать большую скорость в атаке и защите, способствует своевременности реакции. В поединке то или иное перемещение диктуется тактической необходимостью, дистанцией и таймингом. Перемещаться в каратэ можно как шагом, так и с помощью прыжков (отскоков). Подготовительные перемещения имеют целью сокрыть начало атаки, подобраться к противнику незаметно и разрушить темпо - ритм его движений. Для правильного перемещения следует использовать импульс опоры – отталкивание в сочетании с выдохом [1].

Положение тела и осанка являются залогом достижения максимального разрушающего потенциала техники каратэ при сохранении собственного здоровья. Осанка обеспечивает возможность выполнения алгоритма правильной реакции, является основой для формирования зоны концентрации и мышечных фиксаций при выполнении техники [2].

Цель исследования: целью применения представленной нами технологии является подготовка алгоритма обучения технике стоек и перемещений в традиционном каратэ. Предлагаем вам модели алгоритмов обучения на тему: *«Изучение техники стоек и перемещений в традиционном каратэ».*

Актуальность темы

Правильная осанка в каратэ формируется по следующему алгоритму:

1. Крестец подтянуть вперед и вверх; затылок тянуть к верху;
2. Солнечное сплетение давит книзу навстречу к точке «центр концентрации» (4 пальца ниже пупка);
3. Чтобы спина была плоской надавить через ступни в поверхность опоры, немного согнуть колени (чтобы добавить импульс телу);
4. Язык прижать к верхнему небу;
5. Выдох со звуком «хо» и напряжение в низу живота.

В результате - бедра натянуты, поясница и живот поджаты, спина плоская. Не следует натягивать мышцы чрезмерно, иначе сокращение мышц живота станет слабым и мышечные фиксации не получатся. Такая осанка не только способствует увеличению возможностей при использовании баллистических движений и наращивании потенциала, но и формирует защитный мышечный корсет, который оберегает от травматизма позвоночный столб и внутренние органы [3].

Цели обучения

Общая цель: уметь выполнять основные стойки и перемещения традиционного каратэ.

Конкретные цели:

Уметь выполнять:

1. Напряженные и не напряженные стойки.
2. Перемещение в стойках вперед, назад, в сторону.
3. Повороты и вращения.
4. Смену стойки и направления движения.

Содержание обучения

Граф логической структуры



Ориентировочная основа действия (ООД) Инструкция по выполнению упражнений основной части занятия.

Упражнения	Методические указания
1.Упражнение на правильную осанку	Выполнять возле стены или в парах.
2.Не напряженные стойки: шизентай, мусуби дачи.	Верхняя часть тела должна быть перпендикулярна опоре, тело расслаблено.
3.Напряженные стойки: киба - дачи	Вес распределен равномерно, ступни параллельны друг другу.
4.Кокуцю - дачи	Вес на задней ноге.
555 5.Дзенкуцу - дачи	Вес на передней ноге
6.Фудо - дачи	Свободная стойка; сочетается с положением рук рук.
7.Перемещения в стойках вперед, назад, в сторону, повороты, вращения, смены.	Центр тяжести движется параллельно опоре, осанка не изменяется, точка концентрации под контролем сознания, старт за счет импульса опоры и выдоха.
8.Перемещения во взаимоупражнениях, подвижных играх, комплексах техники.	Внести элемент соревновательной борьбы.

Технологическая карта проведения практического занятия 1-2

№	Этапы работы	Время	Учебные приборы		Место проведения занятия
			Средства обучения	Оборудование занятия	
I	***Подготовительная часть:*** 1. Подготовка организма студентов к решению задач основной части.	***15 мин.***	Упражнения основной гимнастики (ОРУ в движении и на месте)		Спортивный зал ДонНМУ
II	***Основная часть (выполнение упражнений):*** 1. Базовые стойки ненапряженные: - шизентай – позиция ожидания; -мусуби – дачи – позиция для этикета и приветствия; - хэйсоку – дачи – позиция возможной реакции; 2. Напряженные стойки: - киба – дачи – «стойка наездника»; - Дзенкутцу – дачи – передняя стойка; - кокуцу – дачи – задняя стойка; 3. Перемещения в напряженных стойках: вперед, назад, в сторону, повороты. 4. Взаимоупражнения: перемещения в парах.	***50мин*** 5 мин. 15 мин. 15 мин 15 мин.	Базовая техника каратэ		Особое внимание уделить положению ступней и правильной осанке. Основное внимание обратить на расположение центра тяжести, углы в коленях.
III	***Анализ и коррекция самостоятельной работы***	***5мин***			
IV	***Тестовый контроль***	**5 мин.**			
V	***Заключительная часть:*** 1. Упражнения на восстановление дыхания студентов. 2. Упражнения на растягивание.	***5 мин.***	Комплекс ОРУ		
	Всего:	***80мин***			

Технологическая карта проведения практического занятия 3-4

№	Этапы работы	Время	Учебные приборы		Место проведения занятия
			Средства обучения	Оборудование занятия	
I	***Подготовительная часть:*** 1. Подготовка организма студентов к решению задач основной части.	***15 мин.***	Упражнения основной гимнастики (ОРУ в движении и на месте)		Спортивный зал ДонНМУ
II	***Основная часть (выполнение упражнений):*** 1. Сохранение напряженных стоек на время: Киба – дачи, дзенкуцу – дачи и кокуцу – дачи 30 – 60 сек. 2. Последовательность перемещений в комплексе базовой техники. 3.Повороты, вращения и смены положения тела в напряженных стойках. 4. Изучение схемы перемещений в формальных упражнениях Ката.	***50мин*** 15 мин. 10 мин. 10 мин. 15 мин.	Базовая техника каратэ		

III	***Анализ и коррекция самостоятельной работы***	***5мин.***			
IV	***Тестовый контроль***	**5 мин.**			
V	***Заключительная часть:*** 1. Упражнения на восстановление дыхания студентов. 2. Упражнения на растягивание.	***5 мин.***	Спец. упражнения из гимнастики и йоги.		
	Всего:	***80мин***			

Технологическая карта проведения практического занятия 5-6

№	Этапы работы	Время	Учебные приборы		Место проведения занятия
			Средства обучения	Оборудование занятия	
I	***Подготовительная часть:*** 1.Подготовка организма студентов к решению задач основной части. 2.Перемещения в напряженных стойках с отягощением и сопротивлением: тренировка начального импульса.	***15 мин.***	Упражнения основной гимнастики (ОРУ в движении и на месте)	Пояса, резинки.	Спортивный зал ДонНМУ
II	***Основная часть (выполнение упражнений):*** 1. Комплексы перемещений базовой техники и схема перемещений в формальных упражнениях Ката. 2. Стойка бойца в сводном поединке. 3. Изучение комплекса свободных перемещений Ун – соку. 4. Взаимоупражнения: взаимотестирование устойчивости позиции, правильной осанки и использования импульса опоры.	***50мин*** 15 мин. 10 мин. 10 мин. 15 мин.	Упражнения из базовой техники каратэ		Основное внимание уделить осанке, дыханию и давлению.
III	***Анализ и коррекция самостоятельной работы***	***5мин***			
IV	***Тестовый контроль***	**5 мин.**			
V	***Заключительная часть:*** 1. Упражнения на восстановление дыхания студентов. 2. Упражнения на растягивание.	***5 мин.***	Специальные упражнения из гимнастики, йоги		
	Всего:	***80мин.***			

Промежуточный контроль:

Выполнение комплекса базовой техники и схемы перемещений ката.

	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Количество ошибок	1	2	3	4

Проверка полученных студентами компетенций осуществляется посредством тестирования их практических знаний, умений и навыков при выполнении комплексов базовой техники каратэ, формальных упражнений и приемов самообороны, соответствующих уровню подготовки в конце каждого занятия (текущий контроль) и в конце периода обучения [4].

Оценивание результатов промежуточного и итогового контроля осуществляется посредством выставления баллов (по пятибалльной системе): отсутствие связи движений со взглядом, дыханием и концентрацией внимания частично - 1,0 балл; в течение всего упражнения - 2,0 балла; неверные приемы или ошибка в схемах перемещений - 1,0 балл за каждую ошибку.

На основании предложенного алгоритма обучения технике перемещений возможно моделировать алгоритмы как для обучения технике стоек и перемещений в отдельности, так и

для оптимизации процесса формирования навыков выполнения атакующих и защитных действий в движении [5,6]. Внедрение алгоритмов повышает эффективность обучения на всех этапах подготовки.

По правилам традиционного каратэ победа в поединке присваивается за выполнение техники, которая несет в себе мощный разрушающий потенциал, нанесена в зачетную зону тела соперника согласно канонам базовой техники и алгоритма правильной реакции с максимальной амплитудой, скоростью, точностью и контролем. Осанка, стойка, положение рук, вектор взгляда, дыхание, давление на опору, напряжение в низу живота в точке концентрации внимания – все эти элементы техники формируют зону концентрации сознания, готовят правильную реакцию и психофизическую готовность к поединку (ОБС – объективное состояние готовности). Все технологии обучения в каратэ направлены на снижение уровня психической напряженности у занимающихся. Психологическая готовность к применению техники создает предпосылки для осуществления правильной реакции.

Список литературы

1. Накаяма М. «Лучшее каратэ», Полный обзор. - М. : Ладомир; АСТ, 1998.-142 с.
2. Нишияма Х., Браун Р. Каратэ. – Харьков : Рубикон, 1994. – 234 с.
3. Хижняк В.В., Медведев А.В. Экзаменационная программа по традиционному каратэ, методическое пособие, кафедра физвоспитания ДонГМУ, Донецк.
4. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук. - М., 2003.
5. Суджиро Суджияма, Бельмонт В. 11 инноваций каратэ. - Чикаго, Авеню. Иллинойс60657 США, 2005. – 292 с.
6. Платонов В.Н. «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте». - К. : Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К. : Здоров’я, 1988. - 215 с.

Ледовских А.С., Благовещенская И.В., **Кинсфатор В.Г.**
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный медицинский университет
Ledovskikh7@mail.ru

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНА-ДЗЮДОИСТА

Аннотация: статья посвящена изучению личностных особенностей спортсменов-дзюдоистов. В ходе исследования были определены уровень жизнестойкости, враждебности, агрессивности, самооценки спортменов-дзюдоистов. Были выявлены способы совладающего поведения со стрессом и установлены индивидуально-психологические особенностеи личности у успортменов-дзюдоистов. Результаты данного исследования могут быть полезны для внесения корректив в процесс психологической подготовки спортсмена.

Ключевые слова: профиль личности, спортсмен-дзюдоист, жизнестойкость, враждебность, агрессивность, самооценка.

Ledovskikh A.S., Blagoveshchenskaya I.V., Kinsfator V.G.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Medical University

JUDO ATHLETE PERSONALITY PROFILE

Annotation: the article is devoted to the study of the personal characteristics of judo athletes. The study determined the level of resilience, hostility, aggressiveness, self-esteem of judo sportsmen. The methods of coping with stress and the lifestyle index of judo athletes were identified. The results of this study may be useful for making adjustments to the process of psychological preparation of an athlete.

Keywords: personality profile, judo athlete, coping behavior, vitality, hostility, aggressiveness, self-esteem, psychological defense mechanisms.

Актуальность. Большая популярность дзюдо объясняется, прежде всего, его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена. Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реакции и ориентировки, повышении уровня притязаний, самооценки и жизнестойкости. Открывает новые способы совладающего поведения во время борьбы. Дзюдоисты действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого единоборства.[1, с.61-64].

Цель. Выявить и изучить личностные характеристики спортсменов-дзюдоистов.

Задачи исследования:1.Выявить посредством экспериментально-психологического исследования характерные особенности личности спортсменов-дзюдоистов. 2. Проанализировать взаимосвязи личностных особенностей спортсменов-дзюдоистов, с целью выявления профиля личности спортсмена-дзюдоиста.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе учебной лаборатории Патопсихологической диагностики и психотерапии кафедры Клинической психологии и социальной работы ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России. В эксперименте участвовало 70 респондентов, из которых 35 человек-спортсмены дзюдоисты и 35 человек-контрольная группа релевантная по полу и возрасту Возраст опрашиваемых от 18 до 30 лет. Участие в эксперименте было добровольным. В отношении респондентов соблюдались нормы конфиденциальности и уважения автономии.

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе исследования выявлялись личностные особенности респондентов. Испытуемым был предложен Тест жизнестойкости Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (2006 г.), опросник враждебности Басса-Дарки (1957 г.), многофакторный личностный опросник 16PF, Р.Кеттела (1949), были определены способы совладающего поведения (Опросник о способах копинга (Р. Лазарус, С. Фолкман) (1988г)),

Так же в исследовании определялся уровень самооценки (шкалирование самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн) (модификация А.М. Прихожан, 1988 г.)).

На втором этапе были проанализированы полученные результаты и выявлены наиболее явные и значимые закономерности и взаимосвязи. Математическая обработка эмпирических данных исследования проводилась с помощью пакета прикладных программ Statistica 6,0. Для математико-статистической обработки полученных данных были использованы U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ (непараметрический критерий Спирмена), корреляционная матрица.

Результаты и их обсуждение.

Сравнительное изучение уровня самооценки и уровня притязаний экспериментальной и контрольной групп с помощью данных, полученных при проведении методики шкалирования самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан, 1988 г.) показало следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Соотношение уровня самооценки и уровня притязаний между экспериментальной и контрольной группами (U-Критерий Манна-Уитни).

Показатели свойств личности	Спортсмены-дзюдоисты		Группа контроля		p − уровень значимости
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	
Самооценка	85,86	13,41	66,06	12,82	0,012*
Уровень притязаний	83,74	15,23	78,91	8,31	0,044*

*- достоверность различий.

Достоверные различия были получены по шкале «самооценка» и по шкале «уровень притязаний».

Для спортсменов-дзюдоистов характерно гармоничное сочетание самооценки и уровня притязаний, что не приводит к повышению уровня тревожности.

Уровень самооценки группы контроля составил 66,06 баллов, что свидетельствует об адекватной самооценке, реалистичном оценивании индивидом собственной личности, качеств, потенциала, способностей, а также у контрольной группы был выявлен оптимальный уровень притязаний – 78,91 баллов, свидетельствующий об оптимистическом представлении, о своих возможностях, личностной зрелости.

При анализе методики «Тест жизнестойкости Мадди, адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой», были получены следующие результаты, представленные на диаграмме1.



Диаграмма.1. Результаты методики «тест жизнестойкости Мадди».

Анализ уровня жизнестойкости спортсменов-дзюдоистов выявил: 75% спортсменов-дзюдоистов имеют средний уровень жизнестойкости и 25% имеют высокий уровень жизнестойкости. Средний уровень вовлеченности имеют 95% спортсменов-дзюдоистов и 5% высокий уровень вовлеченности. Средний уровень контроля у 80% спортсменов-дзюдоистов и 20% имеют низкий уровень контроля. Средний уровень принятия риска у 55% спортсменов-дзюдоистов, высокий уровень принятия риска у 45% спортсменов-дзюдоистов. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что у спортсменов-дзюдоистов преобладает средний показатель жизнестойкости.

Данные результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов-дзюдоистов оптимальные способности выдержать стрессовую ситуацию. То есть во время стрессовой ситуации у спортсменов не возникает слишком сильного внутреннего напряжения.

При анализе методики «Опросник враждебности Басса-Дарки», были получены следующие результаты, представленные на рисунке 2.

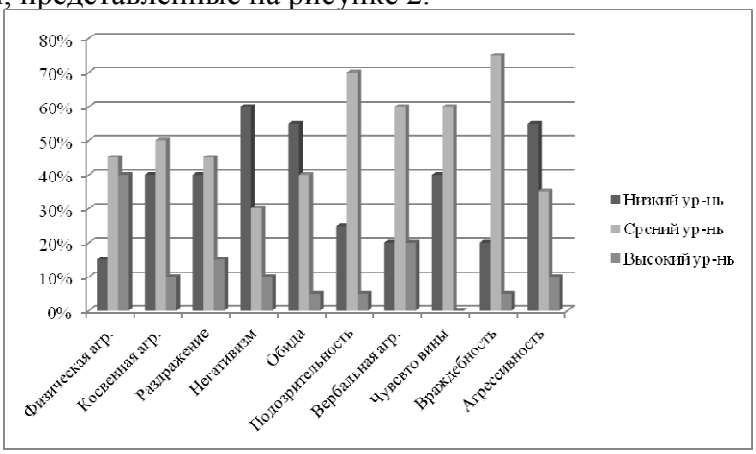


Диаграмма.2. Результаты методики «Опросник враждебности Басса-Дарки».

Анализ уровня враждебности и агрессивности спортсменов-дзюдоистов выявил: 45% имеют средний уровень физической агрессии, 40% – высокий уровень и 15% – низкий. Средний уровень косвенной агрессии имеют 50%, низкий – 40%, высокий – 10%. Средний уровень раздражения имеют 45% спортсменов, низкий – 40%, высокий – 15%. Низкий уровень негативизма у 60%, средний –30%, высокий – 10%. Низкий уровень обиды – 55%, средний – 40%, высокий – 5%. Средний уровень подозрительности у 70%, низкий – 25%, высокий – 5%.

Средний уровень вербальной агрессии у 60%, по 20% на низком и высоком уровне. Средний уровень чувства вины у 60%, низкий уровень – 40%. Враждебность у 75% на оптимальном уровне, 20% имеет низкий уровень и 5% высокий уровень враждебности. Агрессивность находится на оптимальном уровне у 35%, у 55% уровень агрессии низкий и 10% на высоком уровне.

При анализе методики «Способы совладающего поведения Лазаруса», были получены следующие результаты, представленные на диаграмме 3.

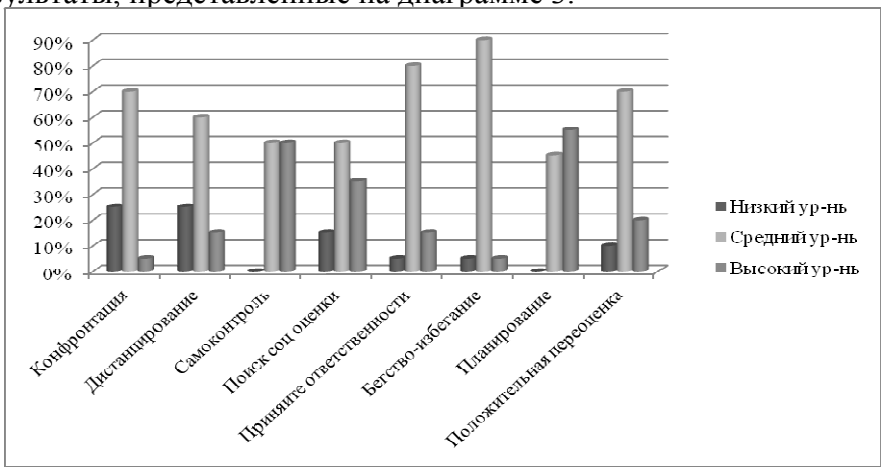


Диаграмма.3. Результаты методики «Способы совладающего поведения Лазаруса».

Анализ полученных результатов по методики выявил преобладающие, то есть находящихся на высоком уровне и часто используемые, способы совладающего поведения: конфронтация для 5% спортсменов-дзюдоистов является одним из ведущих способом совладающего поведения. Дистанцирование является ведущим для 15%. Самоконтроль для 50%. Поиск социальной оценки для 35%. Принятие ответственности для 15%. Бегство и избегание для 5%. Планирование для 55%. И положительная переоценка для 20% спортсменов-дзюдоистов.

При анализе методики «Многофакторный личностный опросник 16PF Р.Кеттела», были получены следующие результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Результаты методики «Многофакторный личностный опросник 16PF Р.Кеттела».

Факторы	«–»					«+»				
A: «замкнутость – общительность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B: «низкий интеллект – высокий интеллект»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C: «Эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E: «Подчиненность – доминантность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F: «Сдержанность – экспрессивность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
G: «Низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
H: «Робость – смелость»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I: «Жестокость – чувствительность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L: «Доверчивость – подозрительность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
M: «Практичность – мечтательность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N: «Прямолинейность – дипломатичность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O: «Спокойствие – тревожность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q1: «Консерватизм – радикализм»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q2: «Конформизм – нонконформизм»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q3: «Низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q4: «Расслабленность – напряженность»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Анализ методики «Многофакторный личностный опросник 16PF Р. Кеттела» выявил, что спортсменам-дзюдоистам в разной степени свойственны следующие индивидуально-психологический особенности личности: общительность, сдержанность, смелость, жесткость, практичность, прямолинейность, спокойствие, консерватизм, высокий самоконтроль, расслабленность.

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что у спортсменов-дзюдоистов наблюдается гармоничное сочетание уровня притязаний и уровня самооценки. Общий уровень жизнестойкости спортсменов находится на оптимальном уровне. Преобладает низкий уровень агрессивности и средний уровень враждебности. Основными способами совладающего поведения являются: самоконтроль, поиск социальной оценки и планирование. Выделяются следующие индивидуально-психологические особенности личности: общительность, сдержанность, смелость, жесткость, практичность, прямолинейность, спокойствие, консерватизм, высокий самоконтроль, расслабленность.

Список литературы

1. Попова В. В. Совладание со стрессом в период подготовки к соревнованиям. Психопедагогика в правоохранительных органах, 2014, No 3(58) – 61-64 с.

2. Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. — М.: изд. АПН СССР, 1988. — 110—128 с.

3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. - М.: Смысл, 2006 – 10–21 с.

4. Дерманова И.Б. Диагностика состояния агрессии *(*опросник Басса-Дарки*)* / Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб., 2002. С.80-84 с.

5. Л. И. Вассерман и др. Методика для психологической диагностики способов совладания.СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2007 – 9-17 с.

6. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб., 2001. С. 55-81, 96-97

Логачева Н.В.
Россия, г. Новокузнецк
Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва
lnv.nuor@yandex.ru

ТЕОРЕТИЗАЦИЯ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. В статье определены основы и возможности теоретизации качества профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях получения образования в системе среднего профессионального образования (училище олимпийского резерва). Выделены особенности научно-педагогической теоретизации как продукта, технологии и механизма оптимизации развития современного образования и спорта. Отражены составляющие научно-педагогической теоретизации через выделение принципов, моделей, технологий, педагогических условий оптимизации качества решения задач педагогической деятельности. Обоснована возможность использования адаптивно-продуктивного подхода в повышении качества профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях училища олимпийского резерва. Представлены педагогические условия повышения качества подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях училища олимпийского резерва к профессиональной деятельности как модель научно-педагогической теоретизации.

Ключевые слова: теоретизация, качество образования, училище олимпийского резерва.

Logacheva N.V.
Russia, Novokuznetsk
Novokuznetsk school (technical school) of the Olympic reserve

THEORETIZATION OF QUALITY OF TRAINING FUTURE TEACHERS IN PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF THE SCHOOL OF THE OLYMPIC RESERVE

Annotation. The article defines the fundamentals and possibili
ties of theorizing the quality of professional training of future teachers in physical education in the conditions of receiving education in the system of secondary vocational education (school of Olympic reserve). The features of scientific and pedagogical theorization as a product, technology and mechanism for optimizing the development of modern education and sports are highlighted. The components of scientific and pedagogical theorization are reflected through the allocation of principles, models, technologies, pedagogical conditions for optimizing the quality of solving the problems of pedagogical activity. The possibility of using an adaptive-productive approach to improve the quality of professional training of future teachers in physical education in the conditions of the school of the Olympic reserve has been substantiated. The pedagogical conditions for improving the quality of training of future teachers in physical education in the conditions of the school of the Olympic reserve for professional activity as a model of scientific and pedagogical theorization are presented.

Keywords: theorization, quality of education, school of Olympic reserve.

Основы и возможности теоретизации качества профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях получения образования в структуре среднего профессионального образования (училище олимпийского резерва) будут определены в контексте следующих составных научного и научно-педагогического поиска уточнения моделей продуктивного решения задач развития личности:

- основы теоретизации успешного решения задач обучающегося в персонифицированном уточнении и решении задач развития будут определяться через качественное проектирование и реализацию составляющих деятельности «хочу, могу, надо, есть», успешность выбора и продуктивность построения решений осуществления данного вида деятельности регламентировано основами адаптивно-продуктивного развития личности [1];
- теоретизация [2, 3, 4] определяется продуктом эволюции научного познания, методов и технологией повышения качества научно-исследовательской деятельности, функцией оптимизации успешности личности в выделенном направлении самосовершенствования и самореализации;
- модели и условия теоретизации успешности развития и продуктивного становления личности в избранном виде спорта [5] позволяют качественно определить и установить систему ограничений и предпочтений в унификации и рационализации всех изменений, осуществляемых в работе тренера и педагога, спортсмена и обучающегося;
- модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании [6] определяются продуктами научного осмысления условий и конструктов инновационного обновления современного решения задач развития в избранном направлении деятельности, качество и продуктивность которых являются условиями успешного выбора оптимальных условий развития и самоактуализации;
- особенности реализации идей адаптивно-акмепедагогического подхода в системе непрерывного образования [7] продолжают идеи о целостности адаптивно-продуктивных решений детерминируемых задач и выделяемых возможностей развития личности;
- научное обоснование важности разработки и реализации спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва [8] раскрывают перспективность системного выбора оптимальных моделей и технологий развития личности через спорт, образование, науку, искусство, культуру и прочие направления социально значимой деятельности.

Особенности научно-педагогической теоретизации могут быть уточнены в структуре детерминируемой задачи в контексте выбора возможностей теоретизации как продукта, технологии и механизма оптимизации развития современного образования и спорта. Научно-педагогическая теоретизация обеспечивает получение нового знания, гарантирующего успешное продуцирование и преобразование различных элементов антропосреды в соответствии с выстраиваемой научной картиной мира.

Возможность отражения всех составляющих научно-педагогической теоретизации позволит уточнять и визуализировать процессы детерминации и реализации целостного педагогического процесса через выделение принципов, моделей, технологий, педагогических условий оптимизации качества решения задач педагогической деятельности.

Возможность использования адаптивно-продуктивного подхода в повышении качества профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях училища олимпийского резерва [1, 7] раскрывают уникальность и унификацию качества решения задач развития личности, включённой в процесс взаимодействия на основе выбора направления деятельности и учёта уровня сформированных способностей и реализуемых практик уточнения решения задач развития и сотрудничества личности с обществом.

Представим педагогические условия повышения качества подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях училища олимпийского резерва к профессиональной деятельности в контексте уточняемой и реализуемой модели научно-педагогической теоретизации в следующей системе положений:

- включенность личности студента в процесс целостного осмысления условий и возможностей продуктивного становления через спорт, образование, науку;
- стимулирование активности студентов УОР-а адаптивно-продуктивными технологиями оптимизации качества и успешности решения задач развития, самореализации и самоактуализации;
- фасилитация и поддержка личности в различных направлениях социального значимого развития, самоактуализации, самореализации, самосовершенствования, самоутверждения;
- формирование ценностей и смыслов научного познания, позицирования результатов развития в плоскости гуманизма, продуктивности, конкурентоспособности, гибкости, здоровьесбережения, самосохранения, сотрудничества;
- включенность личности педагога, тренера и студента в систему рейтингового стимулирования активности в структуре УОР.

Теоретизация качества профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре в условиях училища олимпийского резерва – сложное явление, качество педагогически идентифицируемых и оптимизируемых составляющих которого обусловлено изменениями во внутриличностном развитии обучающихся и спортсменов, педагогов и тренеров, а также полисистемных решений задач обогащения внешней среды продуктами развития и самоорганизации качества использования успешных средств и технологий воспроизводства уровня развития личности и общества.

Список литературы

1. Козырева О.А. Адаптивно-акмепедагогический подход как конструкт и условие оптимизации качества формирования культуры самостоятельной работы личности // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 3 (48). С.375–379. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.373.

2. Козырева О.А. Теоретизация как технология и конструкт развития личности в системе непрерывного образования // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2019. № 4 (73). С.146-155.

3. Козырева О.А. Теоретизация как технология и продукт системы непрерывного образования // Вестник СОГУ. 2019. № 3. С.101-110. DOI: 10.29025/1994-7720-2019-3-101-110.

4. Чигишев Е.А. Теоретизация как функция и продукт в исследовании качества формирования успешности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // XXIX Ершовские чтения. Педагогическое образование: вызовы времени : сб. научн. стат. ; отв. ред. С.А. Еланцева. – Ишим: Изд-во ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2019. С.93-94.

5. Чигишев Е.А., Буцик А.В., Кучинов А.А. Модели и условия теоретизации успешности развития и продуктивного становления личности в избранном виде спорта // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : матер. VIII Междун. науч.-практ. конфер. (Междуреченск, 03-04

апреля 2019). [Электронный ресурс]. – Междуреченск, 2019. С.355-1 – 355-6.

6. Чигишев Е.А., Козырев Н.А., Козырева О.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29. № 1. С.226-234. DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-2-226-234.

7. Чигишев Е.А., Логачева Н.В., Владимирова Т.В. Особенности реализации идей адаптивно-акмепедагогического подхода в системе непрерывного образования // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие» [Электронный ресурс] : XII Междун. науч.-методич. конфер. (Гомель, 14–15 февраля 2019 г.) : [материалы]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – Режим доступа: http://conference.gsu.by. – Заглавие с экрана. С.901-904.

8. Чигишев Е.А., Нагаев Г.Н., Калачиков А.И. Научное обоснование важности разработки и реализации спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва // Актуальные вопросы медико-биологического сопровождения хореографии и спорта : матер. V Междун. науч.-практ. конфер. (Санкт-Петербург, 8–10 апреля 2019 г.). СПб. : Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2019. С.340-347.

Любимова Д.А., Захарова Н.А.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
lyubimova@cspu.ru

ИГРА В БАСКЕТБОЛ – ЭФФЕКТИВНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассмотрено значение игры в баскетбол в системе физического воспитания студентов и представлены общие и специальные методики физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств. Рассмотрены скоростно-силовые и скоростные способности, которые совершенствуются в процессе игры в баскетбол. Баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. В системе физического воспитания баскетбол благоприятно воздействует на организм, способствует воспитанию моральных и физических качеств у студентов. Регулярные занятия в секциях по баскетболу, строго спланированные действия в нападении и защите, чёткое соблюдение правил игры способствуют воспитанию организованности и дисциплины. Баскетбол, именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей: скоростные способности – упражнения для совершенствования скорости передвижений баскетболистов (в парах); рывки, прыжки с мячом и без мяча, передачи, броски, способствующие развитию скоростно-силовых физических способностей у студентов.

Ключевые слова: физическая нагрузка, навыки, физическая подготовка, баскетбол, физические упражнения.

Lyubimova D.A., Zaharova N.A.
Chelyabinsk, Russia
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

PLAYING BASKETBALL IS AN EFFECTIVE FACTOR IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Abstract. The article discusses the importance of playing basketball in the physical education system of students and presents general and special methods of physical training aimed at the development of basic physical qualities. Speed-power and speed abilities, which are improved in the process of playing basketball, are considered. Basketball is one of the most effective factors in comprehensive physical development. In the system of physical education basketball has a favorable effect on the body, contributes to the education of moral and physical qualities in students. Regular

classes in basketball sections, strictly planned actions in attack and protection, clear observance of the rules of the game contribute to the education of organization and discipline. Basketball, exactly the sport that develops many different motor abilities in a person: speed abilities - exercises to improve the speed of movements of basketball players (in pairs); Bouncing, jumping with and without ball, gear, throws contributing to the development of speed-force physical abilities in students.
Keywords: physical activity, skills, physical training, basketball, physical exercises.

Физическая активность играет важную роль в становлении крепкого физического здоровья, способствует укреплению общего эмоционального фона, снятию эмоционального напряжения, тревожности и просто приносит удовольствие [1; 2]. Студентам просто необходима физическая активность из-за постоянных умственных перегрузок, что приводит к эмоциональной неустойчивости, нежеланию что-либо делать дальше [3; 4; 8; 9]. Большинство студентов предпочитают активные виды спорта такие как, футбол, волейбол, баскетбол [5; 10].

Цель исследования – обоснование использование баскетбола как средство физической подготовки обучающихся в образовательном процессе по физической культуре.

Соревнования по баскетболу требуют от спортсменов проявления смелости, решительности, умения преодолевать трудности. Занятия баскетболом положительно воздействуют на организм спортсмена, улучшают деятельность всех систем организма, формируют координацию [5; 6].

Развивается всевозможные сочетания двигательных способностей: «взрывная сила» – различные прыжки (подскоки, скачки, многоскоки), упражнения со скакалкой, прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения и напрыгивания на тумбу), метание и ловля набивных мячей; силовая и скоростная выносливость (бегать, прыгать, выполнять броски и обороняться на протяжении всей игры на большой скорости, без ущерба технике игры, сохраняя стабильность дыхания) [7; 10].

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, улучшает восприятие, внимание, память, развивает воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил и условий как самих упражнений, так и игр, согласования действий как индивидуального игрока, так и всей команды в целом [7].

Баскетбол сегодня – это не только игра, вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определённый пласт физических навыков у человека [5; 6].

Баскетбол является подвижной игрой с большим уровнем физической нагрузки и решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости, координации и быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают большие возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). В процессе игры в баскетбол происходит постоянная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча [10].

Развитие двигательных способностей или навыков – это сложный и долгий процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Для того, чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Основная задача физической подготовки – это постоянное повышение функциональных возможностей, которые обеспечивают рост специальной работоспособности занимающихся, а также достижение оптимальных спортивных результатов. Именно физическая подготовка способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Основу любого двигательного навыка составляют физические качества, поскольку сила, выносливость, быстрота не проявляются сами по себе, их существование возможно только в рамках активных действий. И эффективность этих движений зависит не только от правильно-

сти их выполнения, но и от степени проявления физических качеств. Поэтому физическая подготовка непосредственно связана с овладением техникой и тактикой игры и призвана обеспечить их оптимальное достижение.

Для студентов, желающих овладеть навыками игры в баскетбол, разработаны общие и специальные методики физической подготовки.

Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разносторонней физической подготовленности и нацеленные на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке [5; 6; 7].

Общая физическая подготовка способствует всестороннему физическому развитию студентов, укреплению их здоровья, приобретению спортивной работоспособности, развитию основных физических качеств и др.

ОФП создаёт основу для развития специальных двигательных качеств и успешного овладения приёмами игры.

Специальная физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, специфичных для баскетбола. Средствами СФП являются специальные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Сюда входят: сила рук и ног, их подвижность, быстрота перемещений в сочетании со стартовыми ускорениями и умение останавливаться после быстрого перемещения, наблюдательность, ориентировка, ловкость и гибкость, необходимые для овладения сложнокоординационными движениями и точностью выполнения приёмов игры. Необходимо не только точно и качественно исполнять технические приёмы, но и уметь применять каждый приём целесообразно, сочетая действия игроков и команды в целом. Необходимо обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, чтобы в жёсткой спортивной борьбе, при больших физических напряжениях, непрерывных поисках наиболее эффективных технических приемов и путей их применения сохранить обладание, выдержку и уважение к противнику, заставить себя преодолеть усталость, подчинить свои желания интересам команды. Непременным условием игры является также проявление таких волевых усилий, как инициатива и творчество, смелость и решительность, самостоятельность и сообразительность, настойчивость и стойкость.

Баскетбол имеет большую оздоровительную ценность. Такое всестороннее и комплексное воздействие баскетбола на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи [1; 2].

Список литературы

1. Здоровьесберегающее поведение молодёжи на Урале как жизненная ценность [Электронный ресурс] / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин, Р.Г. Салобуто, Ю.Г. Камскова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3. – С. 98; URL: http://www.science-education.ru/article/view?id=26437 (дата обращения: 15.05.2019).

2. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 62-64.

3. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.

4. Коваленко А. Н. Динамика состояния здоровья студентов вуза физической культуры как показатель адаптации к сочетанным физическим и умственным нагрузкам / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.И. Коломиец, О.А. Макунина // Система менеджмента качества в вузе: образованность, конкурентоспособность, здоровье : сб. науч. тр. VIII Междунар. науч.-практ.конф.; Челябинск, 29 апреля 2019 г. / под ред. проф. С. Г. Серикова. – Челябинск :УралГУФК, 2019. – С. 101-105.

5. Краузе Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. – М.: АСТ. Астрель. – 2006. – 216 с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и Спорт. – 1991. – 543 с.

7. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. – 2005. – 56 с.
8. Павлова В. И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2013. – № 12.2. – С. 288-295.
9. Повышение физической работоспособности легкоатлеток 14-15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74-79.
10. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Каф. спорт. игр. – СПб: ГАФК. – 2000. – 58 с.

Максимов М.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Insidioso@rambler.ru

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Автором рассматриваются статистические данные, представленные на сайте Министерства спорта Российской Федерации, о развитии сферы физической культуры и спорта в Челябинской области. На основании данных проводится анализ динамики развития отрасли в регионе, опираясь на следующие показатели: число спортивных сооружений; количество кадров; численность занимающихся. В ходе исследования были составлены графики по избранным показателям за 2008-2017 года. Результаты позволяют оценить проделанную работу по развитию физической культуры и спорта за 10 лет и спрогнозировать дальнейший ее рост.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, спортивные сооружения, кадрового состава отрасли, число занимающихся физической культурой и спортом.

Maksimov M.A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF KEY INDICATORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE CHELYABINSK REGION

Abstract. The author considers publicly available data presented on the website of the Ministry of Sports of the Russian Federation on the development of the sphere of physical culture and sports in the Chelyabinsk region. Based on the data, an analysis is made of the dynamics of development of the industry in the region, based on the following indicators: the number of sports facilities; quantity workers; the number of students.

During the study, charts were compiled according to selected indicators for 2008-2017. Unfortunately, we failed to use the data on the development of the FCS for 2018, since the information on the regions for the reporting period was not posted on the website of the Ministry of Sports.

The results, reflected in the graphs, allow us to evaluate the work done to develop the sphere of physical culture and sport for 10 years and to predict further growth prospects of selected indicators.

Keywords: an indicator of sports facilities, an indicator of the personnel composition, an indicator of the number of people involved, the percentage of people involved.

Рассмотрим показатель числа спортивных сооружений в Челябинской области и динамику его развития. На рисунке 1 представлен график данного показателя.

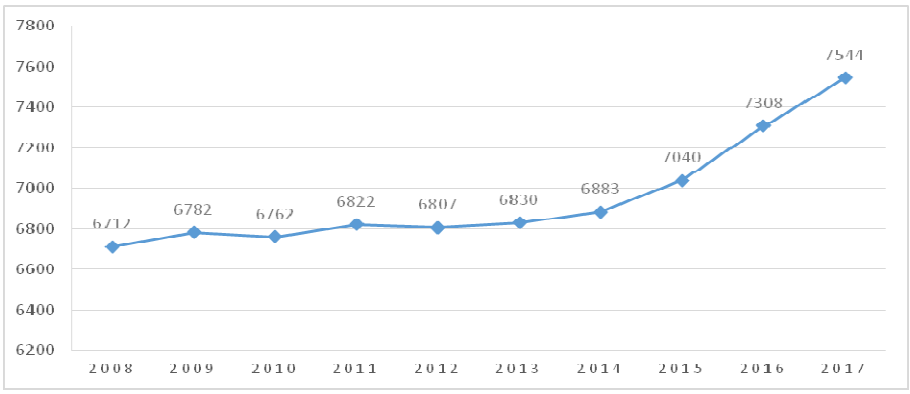


Рисунок 1 – Динамика изменения числа спортивных сооружений в Челябинской области с 2008 по 2017 г.

Как мы видим, с 2008 года показатель вырос с 6712 до 7544, что составило разницу (прирост) в 832 единицы или 12,4%. Прирост из года в год не равномерный. С 2008 по 2013 год рост минимален, идет небольшое падение после каждого подъема. С 2014 года наблюдается стабильный рост показателя.

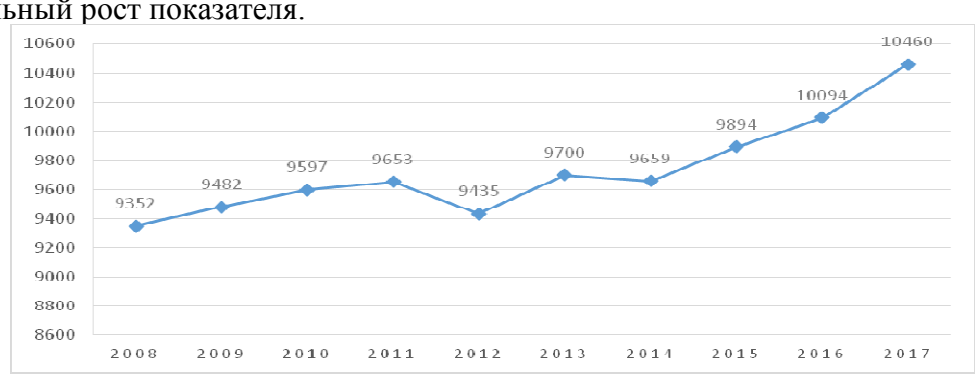


Рисунок 2 – Динамика изменения числа кадрового состава в Челябинской области с 2008 по 2017 г.

За анализируемый период показатель числа кадрового состава вырос с 9352 представителей тренерско-педагогической деятельности до 10460, что составило 1108 человек или 11,8%. С 2008 по 2011 год происходил закономерный рост, но в 2012 заметен спад в данной области почти до уровня исходного показателя 2008 года. Возможно, повлияла неидеальная система подсчета кадров. Затем, в 2013, резкий скачок выше показателя 2011 года, небольшое снижение в 2014, и интенсивный рост, вплоть до 2017 года.

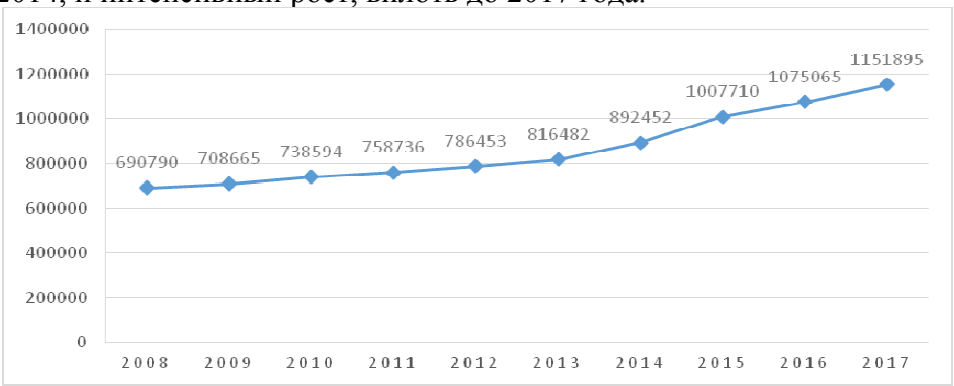


Рисунок 3 – Динамика изменения числа занимающихся в Челябинской области с 2008 по 2017 г.

Как и предыдущие графики, данный показывает закономерный рост числа занимающихся физической культурой и спортом. Данный график имеет более ровное восхождение, отсутствуют падения как на рисунке 2 в 2012 году, но, как и остальные, показывает интенсивный рост, начиная с 2014 года. Стоит упомянуть об общей численности населения Челябинской области, которая составляет приблизительно 3,5 миллиона человек. Данный показа-

тель практически не менялся с 2008 года, поэтому число занимающихся напрямую отражает процент занимающихся, который, кстати, составляет 35,5% на 2017 год. В 2008 году данный показатель был на уровне 19,7%, то есть за 9 лет он увеличился на 15,8% от общей численности населения, или практически в два раза.

Исходя из анализа данных по составленным графикам, можно сделать вывод, что сфера физической культуры и спорта в Челябинской области развивается довольно успешно. Основной скачок в показателях наблюдается с 2013-2014 годов. Данный период и, соответственно результат, можно связать с проведением XXII Олимпийских зимних игр в Сочи. За несколько лет до Олимпиады государство активно вкладывало средства в развитие сферы спорта, реализовывала программы по развитию физической культуры по всей стране. На сегодняшний день мы видим продолжение этой тенденции. Активно пропагандируется здоровый образ жизни, комплекс «Готов к труду и обороне» внедряется во все социальные институты, набирают обороты массовые спортивные мероприятия, например «Кросс нации», «Лыжня России». В начале 2019 года вступил в силу проект «Спорт – норма жизни», целью которого является создание всех условия для активных занятий спортом и увеличения доли занимающихся до 55% к 2024 году. Проведенный анализ ключевых показателей позволяет сделать благоприятный прогноз по достижению запланированных значений.

Список литературы

1. Показатели развития физической культуры и спорта в разрезе субъектов Российской Федерации за 2008-2017 гг // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: https://www.minsport.gov.ru.

Миронов В.В., Кислый А.Н., Смазнов К.С.
Россия г. Санкт-Петербург
Военный институт физической культуры
smaznoff.konstan@yandex.ru

ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА РУКОВОДИТЕЛЕЙ ЗАНЯТИЙ

Аннотация. Статья посвящена вопросам формирования методического мастерства руководителей занятий по физической подготовке; обоснованы принципы методической направленности гимнастики и атлетической подготовки и приоритетности методических заданий по гимнастике, как одни из основных в совершенствовании педагогических навыков и умений руководителей занятий; раскрыты принципы построения обучающих программ.

Ключевые слова: организаторско-методическая подготовка, принцип методической направленности гимнастики и атлетической подготовки, принцип приоритетности методических заданий по гимнастике, программированное обучение, принципы обучающих программ.

Mironov V. V., Kislyi A.N., Smaznov K.S.
Russia, St. Petersburg
Military institute of physical training
smaznoff.konstan@yandex.ru

GYMNASTICS AND ATHLETIC TRAINING AS A PEDAGOGICAL BASIS FOR THE FORMATION OF METHODOLOGICAL SKILLS TEACHERS

Annotation. The article is devoted to the formation of methodological skills of heads of occupations on physical preparation; are proved principles of methodical orientation of gymnastics and athletic preparation and priority of methodical tasks in gymnastics, as one of the main in improving pedagogical skills and abilities the principles of construction of training programs are revealed.

Keywords: organizational and methodological training, principle methodical orientation of gymnastics and athletic training, the principle of the priority of methodological tasks for the gym, programmed training, principles of training programs.

Теоретические и экспериментальные исследования по проблеме организаторско-методической подготовки курсантов и слушателей военно-учебных заведений, учебных частей и подразделений показали эффективность построения обучающих программ на основе принципов программированного обучения [2, 3, 4].

Данные программы представляет собой методический практикум, который направлен на повышение уровня теоретической, организаторско-методической и практической подготовленности будущих руководителей занятий. Его содержательную базу составляют методические задания, которые охватывают основные вопросы по организации и проведению всех форм физической подготовки военнослужащих [2, 4].

По мнению ряда авторов в структуре методических заданий особое место должны занимать унифицированные и дифференцированные задания алгоритмического, полуалгоритмического и эвристического типа по гимнастике и атлетической подготовке [3, 4]. Данные утверждения основываются на следующих закономерностях: на занятиях по разделу «Гимнастика и атлетической подготовка» создаются необходимые условия для успешного формирования организаторско-методических навыков и умений обучаемых [2,3]; качественное освоение методических заданий по гимнастике позволяет повысить эффективность проведения занятий по другим разделам физической подготовки [1, 4].

В этой связи можно определить *принцип методической направленности,* как наиболее важный в построении раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка», а *принцип приоритетности методических заданий* по гимнастике – как один из основных в создании и реализации обучающих программ по организаторско-методической подготовке курсантов и слушателей военно-учебных заведений, учебных частей и подразделений.

Таким образом, целью нашего исследования было обоснование специфических принципов гимнастики и атлетической подготовки как педагогической основы формирования методического мастерства руководителей занятий.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Анализ научной и учебно-методической литературы позволяет определить основные принципы конструирования и реализации обучающих программ по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» с учетом методической направленности гимнастики (Рис 1):

1. приоритетности методических заданий по гимнастике;
2. принцип целевой направленности обучающей программы;
3. принцип программирования учебного материала;
4. принцип алгоритмизации учебной информации;
5. принцип укрупнения дидактических единиц;
6. принцип информационного обеспечения методических заданий;
7. принцип единства теории, методики и практики.

Принцип приоритетности методических заданий по гимнастике. В содержательной основе обучающих программ для формирования педагогического мастерства руководителей занятий лежат методические задания по гимнастике. Они отличаются стандартизацией, многофункциональностью, большим разнообразием и повышенными требованиями к их выполнению. Как правило, их выполнение предшествует отработке методических заданий из других разделов физической подготовки. В зависимости от сложности и предназначения учебные вопросы по гимнастике целесообразно делить на три блока: начальных, базовых и основных методических заданий (табл. 1).

Принцип целевой направленности обучающей программы. Для успешной реализации обучающей программы необходимо определить ее цель и сформулировать основные задачи организаторско-методической подготовки курсантов и слушателей по этапам обучения. Функциональная взаимосвязь методических заданий осуществляется по целевому принципу, что позволяет более эффективно решать задачи формирования педагогических навыков и умений.



Рисунок – 1. Основные принципы построения обучающих программ

Таблица 1. Ранжирование методических заданий по принципу приоритетности

ПРИМЕРНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ		
Блок № 1	Начальные методические задания по гимнастике	- Проведение строевых приемов на месте и в движении; - Проведение упражнений на внимание; - Проведение построений и перестроений; - Проведение упражнений в ходьбе; - Проведение упражнений и в беге; - Проведение общеразвивающих упражнений на месте различными способами; - Управление подразделением в подготовительной и основной части занятия.
Блок № 2	Базовые методические задания по гимнастике	- Проведение подготовительной, основной и заключительной части занятия; - Обучение гимнастическим упражнениям; - Проведение тренировки в выполнении гимнастических упражнений; - Проведение комплексной тренировки (комплексных упражнений, подвижных игр, эстафет и упражнений на тренажерах); -Организация проверка и оценка выполнения гимнастических упражнений; -Разработка планов проведения занятий.
Блок № 3	Основные методические задания по гимнастике	- Проведение учебно-тренировочного занятия по гимнастике и атлетической подготовке; - Проведение комплексного учебно-тренировочного занятия; - Проведение утренней физической зарядки по первому и второму вариантам; - Организация и проведение соревнований по силовым упражнениям на первенство подразделения.

Принцип программирования учебного материала. Обучающая программа по организаторско-методической подготовке курсантов и слушателей представляет собой систему методических заданий, количество которых определяется предназначением выпускников и конкретизируется целью, задачами и разделами физической подготовки.

Как правило, все задания программы являются комплексными и состоят из нескольких подзаданий. Такой подход дает возможность более дифференцированно совершенствовать умения и навыки, на основе подбора и отработки тех заданий, которые в большей степени необходимы для повышения эффективности их военно-профессиональной деятельности.

Принцип алгоритмизации учебной информации. **В зависимости от сложности з**адания обучающей программы подразделяются на три вида.

К первому виду относятся *задания алгоритмического типа*. Их содержание составляют методические действия по решению наиболее простых задач, возникающих в процессе той или иной формы физической подготовки. Эти действия расписаны до уровня алгоритма, в них строго предписывается не только, что делать, но и как делать.

Ко второму виду относятся *задания полуалгоритмического типа*. В них также расписан алгоритм действий, однако в процессе их проведения постоянно возникают проблемные ситуации, по которым необходимо принимать решение в рамках отведенного времени.

К третьему виду относятся *задания эвристического типа*. В них указывается только содержание и предписания что делать. Обучаемые для проведения методической практики, должны самостоятельно принять решение по выбору методов обучения, развития и воспитания, форм организации учебной работы, путей повышения плотности и физической нагрузки т.п.

Принцип укрупнения дидактических единиц. Задания обучающей программы представляют собой определенные дозы учебного материала, которые тесно взаимосвязаны. Структурная взаимосвязь заданий осуществляется по принципу укрупнения дидактических единиц усвоения. Например, методическую основу полуалгоритмического задания «Проведение подготовительной части занятия по гимнастике и атлетической подготовке» составляют простые задания алгоритмического типа, которые направлены на совершенствование навыков и умений в проведении:

1. строевых приемов на месте и упражнений на внимание;
2. общеразвивающих упражнений в ходьбе и беге;
3. общеразвивающих упражнений на месте;
4. в разработке плана проведения подготовительной части.

Такая структурная иерархия заданий позволяет курсантам и слушателям при подготовке к методической практике уточнить и конкретизировать свои действия по тем или иным проблемным ситуациям, которые могут возникнуть в процессе выполнения задания, начиная с особенностей методики проведения строевых приемов и заканчивая требованиями к разработке и оформлению соответствующего плана.

Принцип информационного обеспечения методических заданий. В военной педагогике принята следующая последовательность движения «от теории к практике»: знания – начальные умения – навыки – сложные умения.

Знания – это факты, сведения, научные теории, понятия, закрепленные в определенной системе в сознании военнослужащих. Однако эффективность проведения различных форм физической подготовки определяется не только оценкой качества и количества полученных знаний, но и способностью их практического применения. Поэтому методические навыки и умения принято называть знаниями в действии.

В этой связи каждое методическое задание включает теоретическую часть: общие положения, в которых кратко излагаются теоретические основы данного вопроса и методические рекомендации по его практическому проведению.

Принцип единства теории, методики и практики. В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка (культура)» каждое учебно-методическое занятие включают три блока информации: теория, методика, практика. Поэтому, в процессе методической практики обучаемые отрабатывают не только методические задания, повышают свой теоретический уровень, но и выполняют физические упражнения в рамках темы занятия.

При этом обучаемые должны уяснить, что в основе эффективности педагогической деятельности лежит взаимосвязь и единство дидактического принципа наглядности, показа как

основного метода обучения и личного примера, как важного метода воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, раздел «Гимнастика и атлетическая подготовка» является педагогической основой формирования методического мастерства руководителей занятий. Применение и практическая реализация принципов методической направленности и приоритетности методических заданий, на наш взгляд, позволит повысить эффективность совершенствования знаний, навыков и умений руководителей занятий по физической подготовке.

Список литературы

1. Гимнастика и атлетическая подготовка: учебник / А.Л. Старовойтов [и др.]; под редакцией А.Л. Старовойтова, А.Н. Кислого. - СПб.: ВИФК, 2017. - 315 с.
2. Кислый А.Н. Методологические основы программированного обучения по гимнастике и атлетической подготовке на курсах дополнительного профессионального образования / Миронов В. В., Смазнов К. С // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 1 – С. 13-19.
3. Кислый А.Н. Формирование организаторско-методических навыков и умений у курсантов института на основе принципов программированного обучения. / Гимнастика: теория, методика, практика: Сб. матер. межвуз. научн. практ. конф., посв. 80-летию со дня обр. кафедры гимнастики ВИФК / Миронов В. В., Ложкин В. А. – СПб.: ВИФК, 2017. – С. 28-34.
4. Миронов В.В. Теоретико-методические основы формирования педагогического мастерства у военнослужащих, проводящих все виды занятий по физической подготовке: Монография. СПб.: ВИФК, 2017. 296 с.

Михайлов В.В., Лопашова А.Ф.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
mihaylovvv@cspu.ru

ЛИЧНОСТНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ

Аннотация. В статье рассматриваются характеристики юных кикбоксеров: субъектные и личностные показатели. Цель исследования – выявление взаимосвязи между субъектными и личностными характеристиками юных кикбоксеров. Организация и методы исследования: исследование проводилось на базе СДЮСШОР г. Соликамска. В исследование принимали участие 52 человека в возрасте 14-16 лет, имеющие тренировочный стаж 2,5 года. Для выявления взаимосвязи между личностными и субъективными характеристиками были использованы следующие методики: опросник волевого самоконтроля; опросник «Стиль саморегуляции поведения»; диагностика «Эмоционального интеллекта»; методики диагностики личности на мотивацию к успеху и на мотивацию к избеганию неудач. Для оценки результатов исследования применялись методы статистической обработки данных. Результаты исследования: выявлены положительные взаимосвязи между субъектными (контролем поведения: когнитивным, волевым, эмоциональным) и личностными (мотивацией достижения успеха / избегания неудач) особенностями.

Ключевые слова: юные кикбоксеры, субъективные характеристики, личностные характеристики, контроль, мотивация.

Mikhailov V.V., Lopashova A.F.
Chelyabinsk, Russia
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

PERSONALITY AND SUBJECTIVE FEATURES OF YOUNG KICKBOXERS

Abstract. The article considers the characteristics of young kickboxers: subject and personal indicators. The aim of the study is to identify the relationship between the subject and personality characteristics of young kickboxers. Organization and methods of research: the study was conducted on the basis of the Specialized Youth Sports School of Olympic Reserve of Solikamsk. The study was attended by 52 people

aged 14-16 with a training experience of 2.5 years. The following methods were used to identify the relationship between personality and subjective characteristics: Self-control questionnaire; "Self-regulating behaviour style" questionnaire; Diagnosis of "Emotional Intelligence"; Techniques to diagnose personality for motivation to succeed and for motivation to avoid failures. Statistical data processing methods were used to evaluate the results of the study. Results of the study: positive relationships between subjects (control of behavior: cognitive, will, emotional) and personal (motivation to achieve success/avoid failures) features were revealed

Keywords: young kickboxer's, subjective characteristics, personal characteristics, control, motivation.

Высокого результата в кикбоксинге можно добиться с помощью систематических тренировок и высокой самоотдачи спортсмена в учебно-тренировочном процессе. В связи с этим огромное значение имеет адаптация юных кикбоксеров на начальной стадии подготовке [3].

Системно-субъектный подход позволяет целостно исследовать проблему адаптации (Е.А. Сергиенко). Согласно подходу, личность задает направление движения, а субъект осуществляет его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека [5].

Юному кикбоксеру необходимо обладать высокоразвитыми адаптационными способностями. Согласно системно-субъектному подходу адаптационные способности спортсмена представляют субъектные и личностные особенности [7].

К субъектному качеству относится контроль поведения. Он состоит из эмоционального, волевого и когнитивного компонентов, которые взаимосвязаны между собой [4]. Личностная характеристика – мотивация юного спортсмена, которая представляет собой систему факторов, детерминирующих поведение [1].

Субъектные и личностные характеристики коррелируют друг с другом. Желание достичь высокого результата юного кикбоксера повышает силу регуляционного механизма юного кикбоксера. С другой стороны, умение применять волевое усилие, управлять негативными мыслями, эмоциями увеличивает степень стремления к цели.

На основе данной взаимосвязи можно усовершенствовать педагогическое сопровождение адаптации юных кикбоксеров к тренировочному процессу [6].

Методика и организация исследования. Теоретико-методологическая основа эмпирического исследования – системно-субъектный подход.

Базу исследования – СДЮСШОР, г. Соликамск. В исследовании приняли участие 52 человека в возрасте 14-16 лет. Из них 18 девушек и 34 молодых человека. В среднем спортсмены занимались кикбоксингом 2,5 года.

Были использованы следующие методики:

1. Для изучения субъектных характеристик: опросник волевого самоконтроля А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (ВСК), опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (когнитивный контроль), диагностика «Эмоционального интеллекта» Н. Холла (эмоциональный контроль).
2. Для исследования личностных характеристик: методики диагностики личности Т. Элерса на мотивацию к успеху и на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса.
3. Для оценки результатов исследования применялись методы статистической обработки данных: методы первичной обработки данных, коэффициент корреляции Спирмена. Была использована компьютерная программа SPSS 16.0 для проведения статистической обработки данных [2].

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе определяли показатели субъектно-личностных характеристик. Результаты волевого, когнитивного, эмоционального компонентов контроля поведения, мотивов достижения и избегания отображены в таблице 1 и рисунок 1.

Таблица 1 – Результаты исследования субъектно-личностных характеристик у юных кикбоксеров

Волевой самоконтроль	Общий уровень саморегуляции	Эмоциональный интеллект	Мотив достижения	Мотив избегания
15,98 ± 1,65	27,93 ± 3,07	47,14 ± 2,04	19,75 ± 1,75	11,05 ± 2,03

На рисунке 1 мы видим, что половина группы юных кикбоксеров обладают средним уровнем волевого, когнитивного, эмоционального контроля.

Это говорит о том, что они при умеренном воздействии стрессовых факторов обладают выдержкой, успешно преодолевают препятствия, способны перестраивать программы своих действий, управлять отрицательными эмоциями, но внешние обстоятельства сильного характера могут снизить спортивный результата.

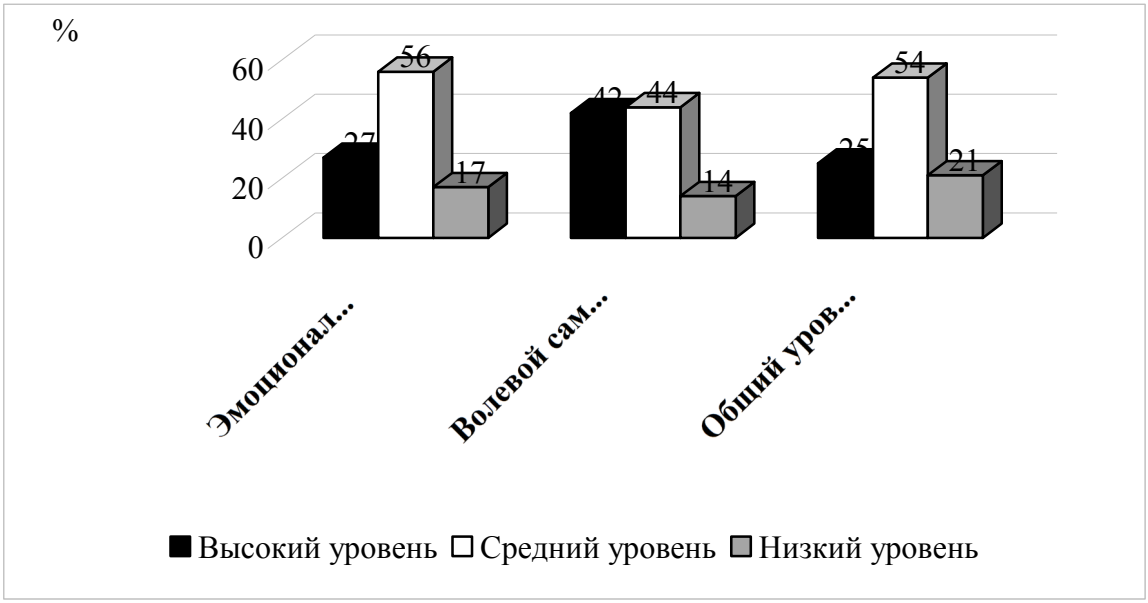


Рисунок 1 – Результаты изучения контроля поведения у юных кикбоксеров

Рисунок 2 показывает высокий уровень мотивации на успех у большинства спортсменов и средний уровень избегания неудач.

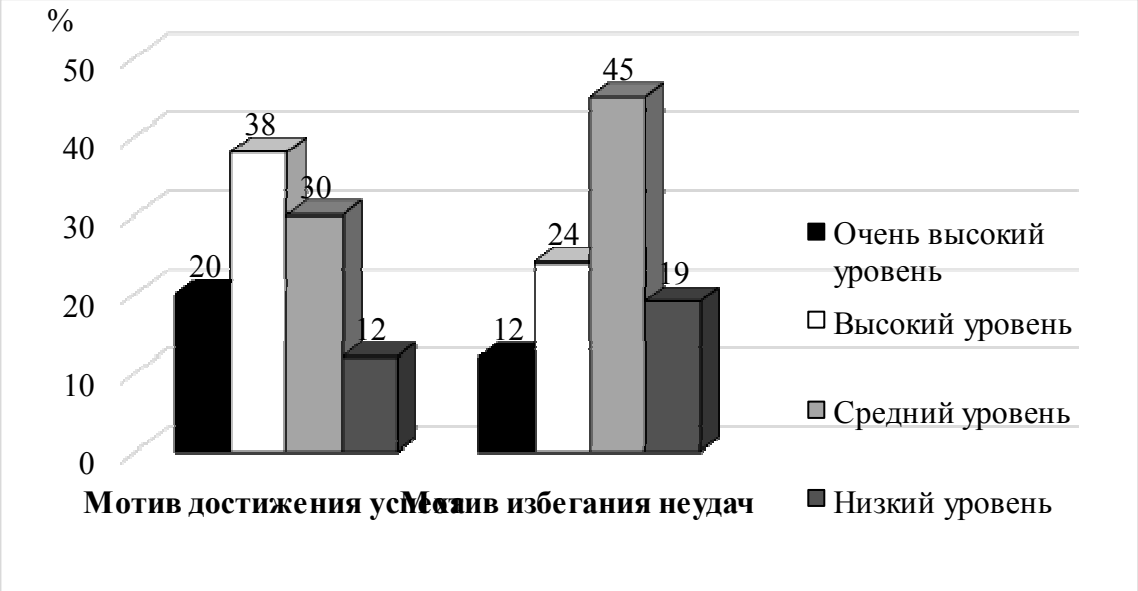


Рисунок 2 – Результаты диагностики мотивации у юных кикбоксеров

Исследования взаимосвязи субъектно-личностных характеристик с помощью корреляционного анализа Спирмена показала:

1. Положительную взаимосвязь когнитивного, эмоционального, волевого компонентов и самоконтроль (табл. 2).

Таблица 2 – Достоверные взаимосвязи между компонентами самоконтроля

Показатели	Волевой самоконтроль	Эмоциональный интеллект	Общий уровень саморегуляции
Волевой самоконтроль	1.00	**0,31****	**0,34****
Эмоциональный интеллект	**0,31****	1.00	**0,22***

Примечание: * при p<0,05; ** при p<0,01.

2. Корреляционные связи между личностными характеристиками мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач не обнаружены (одновременно выражен мотив достижения и мотив избегания).

3. Выявлены взаимосвязи между субъектными и личностными характеристиками: прямые корреляционные связи между мотивацией достижения и волевым (**r=0,33 при p<0,01**), эмоциональным интеллектом (**r=0,71 при p<0,01**), когнитивным контролем (**r=0,29 при p<0,05**); отрицательные корреляционные связи между мотивацией избегания и волевым (**r=0,26 при p<0,05**), эмоциональным интеллектом (**r=0,63 при p<0,01**), когнитивным контролем (**r=0,30 при p<0,05**).

Практическое значение исследования состоит в том, что полученные данные можно использовать для успешной адаптации юного кикбоксера путем комплексного педагогического воздействия на его личностные и субъектные качества.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.

2. Наследов А.Д. SPSS: компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А.Д. Наследов. – СПб.: Питер, 2007. – 416 с.

3. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) : дисс. … канд. биол. наук / Сарайкин Д.А. – Челябинск, 2012. – 162 с.

4. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 352 с.

5. Сергиенко Е.А. Проблема соотношения понятий субъекта и личности / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2013а. – Т. 34. – № 2. – С. 5–16.

6. Формирование адаптации спортсменов высокой квалификации к физическим нагрузкам разных видов спорта путем изменения соотношения компонентов тела / Д.А. Сарайкин, А.А. Хуснутдинова, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Б.Г. Юшков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 3. – С. 47-59 (DOI: 10.14529/hsm180305)

7. Psychophysiological Determinants of Successful Training and Competitive Activity of Martial Artists / V.I. Pavlova, D.A. Saraykin, Yu.G. Kamskova, N.A. Belousova, Ya.V. Latyushin, A.A. Semchenko // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. – 2017. – V. 9. – No 10. – P. 1792-1796.

Николаев С.В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры

ДЕТСКАЯ ДВОРОВАЯ ХОККЕЙНАЯ ЛИГА КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ХОККЕЯ

Аннотация. Хоккей с шайбой является одним из самых популярных видов спорта в России. Множество физкультурно-спортивных организаций предоставляют услуги по обучению игре в хоккей. В Челябинске функционирует несколько известных детских хоккейных школ. Но потребность в занятиях хоккеем с шайбой с квалифицированными тренерами у подрастающего поколения достаточно высока. Детская дворовая хоккейная лига является общественной организацией некоммерческого характера. Она оказывает общественно полезные услуги в области физической культуры и массового спорта. Ключевая идея ДДХЛ – «Вернем хоккей во дворы». В статье представлены некоторые результаты деятельности организации по привлечению детей к занятиям хоккеем с шайбой.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, дворовый хоккей, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, детская дворовая хоккейная лига.

Nikolaev S. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

CHILDREN'S YARD HOCKEY LEAGUE AS A TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S HOCKEY

Annotation. Ice hockey is one of the most popular sports in Russia. Many sports organizations provide training services for the game of hockey. In Chelyabinsk there are several well-known children's hockey schools. But the need for ice hockey lessons with qualified coaches in the younger generation is quite high. Children's yard hockey League is a non-profit public organization. It provides socially useful services in the field of physical culture and mass sports. The key idea of the DDHL is to « Bring hockey back to the yards». The article presents some results of the organization's activities to attract children to ice hockey.

Keywords: ice hockey, yard hockey, attraction of children to physical culture and sports, children's yard hockey league.

Одним из самых массовых и популярных видов спорта в нашей стране является хоккей с шайбой. О его популярности говорит тот факт, что в 17 регионах России, включая города Москва и Санкт-Петербург, этот вид спорта является базовым на 2018-2022 гг. [5]. В Челябинской области хоккей является базовым видом спорта с 2014 года [4; 5].

Развитие детского хоккея сопряжено с различными трудностями как объективного, так и субъективного характера. Финансирование массового спорта в России осуществляется, прежде всего, за счет местных бюджетов, соответственно, на местах ощущается серьезный дефицит средств на реализацию всех возможных мероприятий по привлечению широких масс населения и, в первую очередь, детей и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В Челябинске дети имеют возможность обучаются игре в хоккей в различных физкультурно-спортивных организациях. По материалам сайта «Карта спорта», таких организаций в Челябинске и Копейске больше 10 [2]. Самыми известными детскими спортивными школами являются СШОР «Трактор», СДЮСШОР «Мечел», ДЮСШ «Метеор-Сигнал», СШОР по хоккею им. С. Макарова. Тем не менее, потребность в занятиях хоккеем с шайбой с квалифицированными тренерами у подрастающего поколения достаточно высока. Муниципальные спортивные школы не в состоянии принять всех желающих. Оплачивать занятия хоккеем на коммерческой основе могут позволить себе далеко не все семьи. По самым приблизительным подсчетам экипировка юного хоккеиста обходится в 20 тыс.руб. [1].

В 2014 году в Челябинске была создана общественная организация ЧРОО «Детская дворовая хоккейная лига» (ДДХЛ). ДДХЛ является некоммерческой организацией, оказывающей общественно полезные услуги в области физической культуры и массового спорта. Подобные услуги относятся к приоритетным направлениям деятельности, перечень которых утвержден Указом Президента Российской Федерации от 8 августа 2016 г. №398 [6].

Основной целью ДДХЛ является обеспечение возможности заниматься хоккеем детям, не занимающимся в профессиональных хоккейных школах, развитие у них лидерских качеств, формирование адекватного круга общения. ДДХЛ стремится предоставить выдающимся детям шанс попасть в профессиональный спорт [3]. Набор детей в ДДХЛ начинается от 5-6 лет. Главное требование при поступлении – разрешение педиатра на занятия хоккеем. Умение кататься на коньках и знание правил игры не обязательны. Всему этому дети обучаются на ледовых и теоретических занятиях с тренерами. Основная сборная команда ДДХЛ тренируется пять раз в неделю, в подготовительных группах дети занимаются три раза в неделю. С сезона 2019-2020 для всех добавляется тренировка на технику катания.

Примерно раз в неделю команды ДДХЛ проводят товарищеские матчи с дворовыми командами, а также игровые тренировки с командами спортивных хоккейных школ (по договоренности с тренерским штабом и руководителем школы).

Тренировочные занятия организуются по месту жительства и учебы. Начинались тренировки с одного катка, теперь занятия проводятся на восьми площадках. При этом, затраты на содержание одних хоккейных кортов берут на себя управляющие компании, которым эти корты принадлежат, содержание других – финансируется из бюджета ДДХЛ.

Помимо проведения регулярных тренировок, ДДХЛ проводит турниры среди непрофессиональных детских команд. Первый такой турнир был организован в январе 2016 года. С этого времени турнир стал ежегодным и приобрел статус областного. На участие в соревнованиях может подать заявку любая команда из Челябинской области, игроки которой не занимаются в хоккейных СДЮСШ, ШОР, школах-центрах подготовки при командах ВХЛ и МХЛ, и не включены в состав команд, которые участвуют в межрегиональных первенствах России по хоккею. Популярность этого турнира растет, что доказывает динамика количества команд-участниц (рисунок 1).

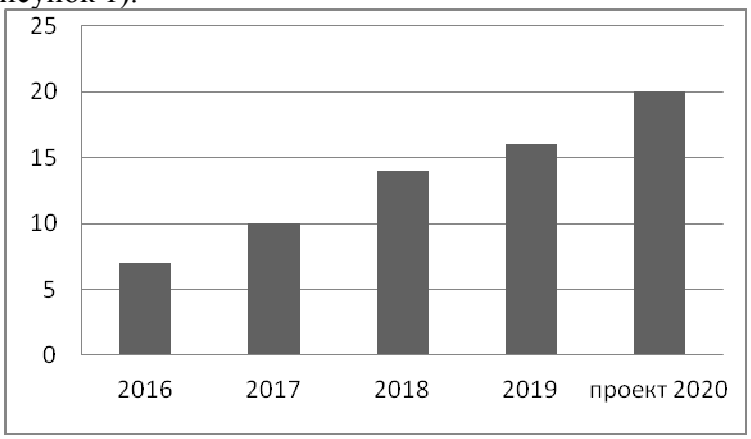


Рисунок 1 – Количество команд, участвующих в турнирах ДДХЛ

На сегодняшний день у пяти квалифицированных тренеров ДДХЛ занимаются более 350 детей разного возраста. Самая многочисленная группа – 2008-2011 гг. рождения. Усиленные тренировки и участие в турнире лиги позволяют наиболее талантливым воспитанникам прийти в профессиональный спорт. На тренировки и игры дворовой лиги приходят специалисты и тренеры детских хоккейных команд более высокого уровня подготовки. По результатам таких неофициальных просмотров и итогам двух последних сезонов 17 ребят из команд дворовой лиги перешли заниматься в известные хоккейные спортивные школы Челябинска [3].

Таким образом, наряду со специализированными хоккейными спортивными школами, в Челябинске развивается детский дворовый хоккей, реализуется ключевая идея ДДХЛ «Вернем хоккей во дворы». В планах ДДХЛ дальнейшее расширение деятельности, поиск источников финансирования, привлечение средств благотворителей и спонсоров. В перспективе нашего исследования изучение и характеристика экономических составляющих деятельности общественной организации ЧРОО «Детская дворовая хоккейная лига».

Список литературы

1. Иванова, Т. Недетские задачи детского хоккея / Т. Иванова, Р. Романюк // Эксперт Северо-Запад. – 2016. – № 18 (730) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://expert.ru.
2. Карта спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://chelyabinsk.kartasporta.ru.
3. Официальный сайт ДДХЛ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://ddhl.ru/
4. Приказ Министерства спорта РФ от 14 февраля 2014 г. № 83 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014-2018 годы».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 25 апреля 2018 г. № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018-2022 годы».
6. Указ Президента Российской Федерации от 08.08.2016 № 398 «Об утверждении приоритетных направлений деятельности в сфере оказания общественно полезных услуг» // СЗ РФ. – 2016. – № 33. – Ст. 5164.

Османов Ш.А.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
osmanovsha@cspu.ru

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ НА СТРУКТУРНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АДАПТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Тренированность организма спортсменов определяется механизмом срочной и долговременной адаптации к экстремальным факторам внешней среды. Процесс срочной адаптации реализуется по типу стресс-реакции. Во всех случаях срочной адаптации реализуется мгновенно, но реакция организма протекает «на пределе», с утратой резервов, низким кратковременным результатом и сопровождается выраженной стресс-реакции.

Устойчивая долговременная адаптация развивается в дальнейшем. Она же по-другому – тренированность. Характеризуется более совершенной, экономной реакций организма, отсутствием выраженной стресс-реакцией на ту же самую нагрузку, мышечная работа сопровождается меньшими величинами легочной вентиляцией, минутного объема, содержания лактата и аммиака в крови, отсутствием, выраженным повреждений клеточным мембран ферментами и возможностью нормальной жизнедеятельности организма в условиях действия физической нагрузки.

Ключевые слова: адаптация, дзюдо, тренированность, скелетные мышцы, аэробная и анаэробная энергетика.

Osmanov S.A.
Chelyabinsk, Russia
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

EFFECT OF TRAINING ON STRUCTURAL AND FUNCTIONAL ADAPTIVE PROCESSES IN SPORTSMEN BODY

Abstract. Training of athletes body is determined by mechanism of urgent and long-term adaptation to extreme factors of external environment. The process of urgent adaptation is implemented by the type of stress reaction. In all cases, urgent adaptation is realized instantly, but the body 's reaction proceeds "at the limit," with loss of reserves, low short-term result and accompanied by a pronounced stress reaction. Sustainable long-term adaptation develops in the future. It 's different - training. It is characterized by more perfect, economical body reactions, absence of pronounced stress reaction to the same load, muscle work is accompanied by smaller values of pulmonary ventilation, minute volume, lactate and ammonia content in blood, absence, pronounced damage to cell membranes by enzymes and possibility of normal activity of organism under conditions of physical activity.

Keywords: adaptation, judo, training, skeletal muscles, aerobic and anaerobic energy.

В основе развития тренированности лежат механизмы срочной и долговременной адаптации. Типичным примером срочной адаптации является стартовая реакция «боевой готовности». Характерные для нее повышение силы нервных процессов, концентрация мышечных усилий, экзальтированный ответ на внешние раздражения – это элемент срочного приспособления к предстоящей спортивной борьбе [1, 7].

Механизмы срочной адаптации являются врожденными, наследственно обусловленными. На проявлении срочной адаптации сказываются типологические особенности (свойства) нервной системы. Вот почему у одних спортсменов стартовое состояние проявляется как высокая готовность к предстоящей работе, а у других – как апатия или лихорадочно возбужденное состояние. Несмотря на то, что в основе срочной адаптации лежат готовые механизмы, до наступления критической ситуации, к которой следует адаптироваться, они никак не проявляют себя [4].

Скелетные мышцы в результате систематических упражнений гипертрофируются. При этом улучшаются их питание и сократительная функция. Количество капилляров на единицу мышечной массы увеличивается. В мышцах накапливаются запасы энергетических веществ – гликогена, КрФ. Содержание миоглобина увеличивается в 2-2,5 раза по сравнению с нетренированными людьми. Вследствие этого улучшаются возможности аэробного обмена в скелетных мышцах [3].

На изменение функциональных свойств сократительного аппарата влияет направленность тренировочных нагрузок. Скоростные и скоростно-силовые нагрузки способствуют повышению лабильности нервно-мышечного аппарата, максимальному напряжению и полному расслаблению скелетных мышц. Тренировки, направленные на развитие выносливости, улучшают процессы аэробного энергообмена. Тренировочные нагрузки для развития специальных видов выносливости способствуют улучшению регионального кровотока в мышцах, на которые падает наибольшая нагрузка. Энергетический обмен в состоянии относительного мышечного покоя у спортсменов находится, как правило, на уровне стандартных величин [8].

В показателях функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем отчетливо проявляется экономизирующий эффект тренировки. Вследствие усиления парасимпатических влияний становятся реже пульс и дыхание, падает ударный и минутный объем крови, появляется тенденция к понижению АД. В подавляющем большинстве случаев сердечная мышца у спортсменов гипертрофирована. Масса сердца достигает у них 400-500 г, а ударный объем крови 900-1400 $см^3$, что значительно выше, чем у здоровых нетренированных людей [2, 4].

Для сократительной функции сердца характерна относительная гиподинамия миокарда: в условиях относительного мышечного покоя снижается мощность сердечного выброса и увеличивается постсистолический объем крови. Систематическая мышечная деятельность и вызываемая ею относительная гипоксия сопровождаются увеличением числа эритроцитов и содержания гемоглобина в крови. Объем эритроцитов после осаждения их центрифугированием (гематокрит) составляет у тренированных мужчин 0,45-0,57, у женщин – 0,40-0,42 от общего объема крови [5].

У спортсменов с высоким уровнем тренированности состояние ЦНС характеризуется большой слаженностью регуляторных влияний на соматические и вегетативные функции, повышенной способностью центральных приборов анализаторов к срочной переработке текущей информации. Для этих спортсменов характерно уменьшение скрытого времени двигательных рефлексов, умеренное повышение порогов возбудимости зрительного анализатора. Систематическая тренировка приводит к усилению процессов внутреннего торможения, более быстрому формированию сложных двигательных дифференцировок [7].

Начальные фазы тренированности характеризуются созданием элементов функциональной системы управления произвольными движениями. По мере повышения уровня тренированности все более значительную роль в этой системе играют вегетативные элементы. Вегетативные реакции становятся упорядоченными, адекватно отражающими потребности организма. Главным признаком этой упорядоченности является более экономное функционирование гормональной системы и снижение порогов чувствительности тканей-мишеней. Так, уже на начальных этапах развития тренированности повышается чувствительность сердечной мышцы к адреналину. Следовательно, едва намечающийся сдвиг в секреции этого гормона приводит сердце в состояние готовности к усилению сократительной функции [4].

Выраженность физиологических реакций при напряженной мышечной работе определяется соответствием структурных и функциональных адаптивных перестроек специфической тренировочной нагрузке. Это соответствие проявляется главным образом в понижении чувствительности к действию нагрузок. Однако тренировка может сопровождаться и обострением чувствительности к специфическим упражнениям (например, к сложным по координации движениям в гимнастике, прыжках в воду, акробатике, фигурном катании на коньках) [6].

Обобщенной характеристикой тренированности спортсмена является энергопроизводительность организма, т.е. способность обеспечить достаточным количеством энергии самую напряженную мышечную работу. В свою очередь, все функциональные системы организма в этих условиях должны сохранить относительную устойчивость, т.е. не переходить грань, разделяющую физиологические сдвиги от патологических нарушений жизнедеятельности. В крови тренированного спортсмена уменьшается концентрация инсулина. Синтез липидов из

углеводов в печени при этом снижается. Липиды вовлекаются в энергетический обмен. Синтез гликогена в мышцах, несмотря на уменьшение концентрации инсулина в крови, не снижается, так как чувствительность их к инсулину растет [4].

Гипофизарно-адренокортикотропная система регуляции функции надпочечников становится более устойчивой к нагрузкам. Одновременно с этим происходит гипертрофия коры надпочечников. Увеличивается и секреция соматотропного гормона гипофиза, в результате чего активируется рост и развитие тканей и органов, и в первую очередь – скелетной мускулатуры [8].

Ведущими механизмами повышения мощности сократительного аппарата скелетных мышц является ускоренный рост миофибрилл и совершенствование нейрогуморальной регуляции сократительной активности. Основным поставщиком энергии для мышечной деятельности является АТФ. Максимальная энергопроизводительность организма связана с увеличением скорости ресинтеза АТФ, т. е. восстановления ее из предшественников – АДФ и АМФ [3]. Ресинтез АТФ осуществляется по нескольким каналам, главным из которых является аэробный, когда восстановление АТФ происходит за счет энергии окислительных процессов в присутствии кислорода. Об анаэробной производительности организма можно судить по количеству потребляемого кислорода при предельных физических нагрузках, т. е. по МПК [3].

Таким образом, тренированность организма является необходимым условием адаптации к физическим нагрузкам для спортсменов.

Список литературы

1. Адаптация человека к экстремальным факторам внешней среды / Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Сегал // материалы IX Междунар. науч.-практ. конф. : «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 66-69.

2. Быков Е.В., Балберова О.В., Сабирьянова Е.С., Чипышев А.В. Особенности миокардиально-гемодинамического и вегетативного гомеостаза у спортсменов циклических видов спорта с разной квалификацией // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. – № 3. – С. 36-45.

3. Камскова Ю.Г. Физиология скелетных мышц : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // Челябинск 2011, Изд-во: ЗАО «Цицеро». – 124 с.

4. Меерсон Ф.З. Адаптация к физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1996. – 156 с.

5. Сарайкин Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2010. – Вып. 24, № 24 (200). – С. 32-33.

6. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) : дисс. … канд. биол. наук / Сарайкин Д.А. – Челябинск, 2012. – 162 с.

7. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб // Учебник для высш. учеб. заведений физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: 2005. – 528 с.

8. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26-32.

Османов Ш.А.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
osmanovsha@cspu.ru

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ

Аннотация. Рукопашный бой один из популярных видов спорта, основанный на единоборстве спортсменов. Как и в любом конфликтном взаимодействии, регламентированном правилами, пространством и временем проведения соревновательного поединка, устойчивость к эндогенным и экзогенным сбивающим факторам спарринга, являясь важнейшей составляющей надежности действий единоборца в значительной мере характеризует уровень

его мастерства. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка спортсменов, занимающихся рукопашным боем проявляется в их технико-тактических действиях, как атакующего плана, так и защитного, от степени совершенства, которых зависит, в конечном итоге, успех выступления спортсменов на соревнованиях. Тактическая подготовленность является важным компонентом уровня спортивного мастерства в единоборствах. Тактика ведения боя и соревнований нуждаются в проведении дополнительных экспериментальных и теоретических исследований.
Ключевые слова: рукопашный бой, тактика, спортсмены-единоборцы.

Osmanov S.A.
Chelyabinsk, Russia
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

TACTICAL TRAINING OF HAND-TO-HAND ATHLETES

Abstract. Hand-to-hand fight one of popular sports, based on single combats of athletes. As in any conflict interaction regulated by rules, space and time of carrying out a competitive duel, resistance to endogenous and exogenous shooting factors of sparring, being the most important component of reliability of actions of the single wrestler to a significant extent characterizes level of its skill. Many experts consider that physical, psychological and theoretical training of athletes engaged in hand-to-hand fight is evident in their technical and tactical actions, both attacking plan, and protective, on degree of perfection which depends, in the end, success of athletes performance at competitions. Tactical preparation is an important component of level of sports skill in single combats. Tactics of fight and competitions need to carry out additional experimental and theoretical research.
Keywords: hand-to-hand fight, tactics, athletes-single combats.

Практическая подготовленность является важным компонентом уровня спортивного мастерства в единоборствах, об этом свидетельствуют данные отечественной и зарубежной литературы (Е.М.Чумаков, О.Г. Джероян, В.В. Подойницин, А.Н. Санчук, А.С. Аралбаев, С.В. Багаев и др.). Опыт работы с рукопашниками показывает, что на этапе спортивного совершенствования необходимо увеличение планирования времени на совершенствование тактической подготовки рукопашников по сравнению с технической. На этапе максимальной реализации индивидуальных способностей на планирование тактики по отношению к технике, по анализу литературы, должно отводиться до 80-85%. Однако в практической работе тактике отводится незначительное время. Здесь возникают явные противоречия между требованиями соревновательной деятельности и реальным тренировочным процессом, от которых зависит спортивная результативность. Как показывает анализ соревновательной деятельности, отечественные рукопашники значительно уступают зарубежным именно в тактической подготовленности. Отдельные публикации и имеющиеся в настоящее время практические рекомендации не решают в полной мере задач современной подготовки рукопашников разной квалификации [9]. Тактика ведения боя и соревнований нуждаются в проведении дополнительных экспериментальных и теоретических исследований [1; 2; 7].

Тактика – интегральное понятие в рукопашном бое, она определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя. Тактика – это искусство ведения боя, заслуживающее самую высокую оценку у судей и зрителей (В.В.Подойницын, 1997). Мы под тактикой рукопашного боя понимаем искусство целесообразного применения спортсменом боевых умений и навыков, физических и психологических возможностей для достижения определенного результата в создавшихся конкретных условиях боя или соревнований в целом [7].

Чтобы выиграть бой, спортсмен обязан мгновенно реагировать на действия соперника и предвосхищать их. Для этого требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности, умение мысленно моделировать по ходу боя намерения соперника, еще до того, как они будут реализованы в действии. Реагировать на действия соперника и тем более предотвращать их возможно лишь при хорошей физической подготовленности и разнообразной техники. Последняя органично соединена с тактикой в виде технико-тактических действий, которые являются основными элементами содержания как технической, так и тактической

подготовки. Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных умений и навыков, определяющих эффективность решения этих задач [3; 5; 8].

Исходя из того, как складывается поединок, применение той или иной формы боя может длиться часть раунда, раунд или несколько раундов. Бой на ринге является сложным сочетанием передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях, с разной скоростью и силой. дистанция, на которой ведется поединок, во многом определяет особенности техники и тактики. Бой на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности, зависящие от лимита времени, определяющего возможность применения какой-либо защиты от ударов. Дефицит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей техники и тактических приемов, зависящих в свою очередь от различного уровня развития быстроты двигательных реакций и мышления, скорости и координации движений, силы и скорости в применении ударов и защит. Ведя бой на дальней дистанции, рукопашник находится вне сферы ударов, что позволяет ему готовить свою атаку, постоянно маневрируя и отвлекая внимание противника ложными действиями, затем уверенно атаковать, в то же время успевая относительно легко реагировать на все действия соперника. Бой на средней дистанции является развитием атакующих или контратакующих действий. Здесь идет борьба за инициативу, моральное, физическое, техническое и тактическое превосходство. для техники боя на средней дистанции характерна сгруппированная стойка, применение преимущественно ударных серий, а также резких, акцентированных ударов. Бой на средней дистанции предъявляет повышенные требования к быстроте реакции и движений. Высокая плотность боя, частота, скорость и сила ударов требуют мгновенных переходов от атаки к защите и обратно, что предполагает высокий уровень развития физических и психических качеств [4; 6].

Анализ научно-методической литературы, для изучения особенностей построения технико-тактических комбинаций позволил выделить необходимость [10]:

– формировать морально волевые черты личности рукопашника;

– повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность ведения боя в современных условиях;

– компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества);

– управлять тренированностью рукопашника воздействием на его психическую сферу;

– регулировать психические состояния рукопашника в условиях тренировки и боя.

Психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности рукопашника, которые позволяют ему непрерывно совершенствовать свое мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, но с использованием специальных психологических приемов и специального психологического контроля за ходом подготовки [6].

При работе с психологическими барьерами можно предположить, что они могут возникнуть по какой-либо одной причине или из-за целого комплекса перечисленных факторов. Причем немалую роль могут играть определенные совпадения, такие, как некритичная оценка качества действий самим рукопашником в неудачно проведенных боях. Рукопашник с развитым воображением и недостаточной эмоциональной устойчивостью от недооценки и непонимания своих действий постепенно переходит к неуверенности и даже боязни в их применении [6].

Методика ликвидации психологических барьеров может потребовать самых разных средств, наиболее целесообразных в каждом конкретном случае. Главное, снять возникшее предубеждение в неблагоприятном исходе предстоящего боя, создать у рукопашника ощущение достаточной подготовленности и наличия средств для равной борьбы с противниками, реальных оснований рассчитывать на победу.

Список литературы

1. Аралбаев А.С. Начальное обучение борцов с учетом смысловой структуры противоборства: автореф. дис. … канд. пед. наук / Аралбаев А.С. – Малаховка, 1991. – 22 с.

2. Багаев С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования / С.В. Багаев. – М., 1998 – 23с.
3. Биомеханическая оптимизация технико-тактических действий единоборцев (на примере тхэквондо) / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Физическая культура, спорт, туризм: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь: Астер, 2014. – С. 315-318.
4. Дементьев В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / В.Л. Дементьев, А.Ф. Ушаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №2. – С. 19-22.
5. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 62-64.
6. Керимов Ф.А. Психофизиологические особенности формирования технико-тактических действий борцов / Ф.А. Керимов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984 – С.35-36.
7. Подойницын В.В. Начальное обучение. Спортивное совершенствование / В.В.Подойницын. – Новосибирск : Советская Сибирь, 1997. – 134с.
8. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) : дисс. … канд. биол. наук / Сарайкин Д.А. – Челябинск, 2012. – 162 с.
9. Семикин Д.С. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания спортсменов, занимающихся боевым самбо / Д.С. Семикин, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. –2017. – Т. 15. – № 3. – С. 29-32.
10. Чой Сунг Мо Скоростная-силовая подготовка в боевых искусствах / Сунг Мо Чой. - Ростов н/д: «Феникс», 2003. – 192 с.

Отставнов П.П., Бондарчук И.Ю., Калиновская Т.Н.
ДНР, г. Донецк
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»
neskreba.taras@mail.ru

МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В данной статье рассматривается модель профессионального развития учителя физической культуры. Рассмотрен компетентностный подход в условиях профессионального развития учителя физической культуры. Уточнен ряд компетентностей необходимых учителю физической культуры для реализации профессиональных обязанностей. Предложен ряд научно-методических мероприятий позволяющих повышать уровень профессионального развития. Также, обозначены основные принципы повышения уровня профессиональной компетентности.

Ключевые слова: модель, учитель, физическая культура, повышение, компетентность, развитие, профессиональная деятельность.

Otstavnov P.P., Bondarchuk I.U., Kalinovskaya T.N.
DPR, Donetsk
“Donetsk National Medical University named after M. Gorky "
neskreba.taras@mail.ru

MODEL OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A TEACHER OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Annotation. This article discusses the model of professional development of a physical education teacher. The competency-based approach in the conditions of professional development of a physical education teacher is considered. A number of competencies required for the teacher of physical education to implement professional duties has been clarified. A number of scientific and

methodological measures have been proposed to increase the level of professional development. Also, the basic principles of increasing the level of professional competence are outlined.
Key words: model, teacher, physical education, improvement, competence, development, professional activity.

Современное образовательное пространство стремится к повышению уровня качества образования и перехода его на непрерывный процесс развития. Нововведение в области образования выдвигают более жесткие требования к осуществлению профессиональной деятельности. Так, можно утверждать, что повышая уровень профессионального развития учителя физической культуры, будет зеркально повышаться качество образовательных услуг.

Повышение уровня профессионализма учителя физической культуры, способствует улучшению социально-экономических условий, созданию благоприятного климата для формирования здоровой нации, выполнению государственного заказа в области физического развития молодого поколения.

Рассматривая профессиональное развитие целью, которого является целостный процесс жизненного и профессионального самоопределения, творческого совершенствования, профессионального роста, достижение более высокой квалификации в профессиональной деятельности [4].

Современными учеными считается, что профессиональное развитие учителя физической культуры - это процесс направленный на овладение компетенциями позволяющими реализовать их в практической деятельности, достигая высокой культуры труда. Овладевая необходимым уровнем компетенций в условия профессионального развития, педагог повышает профессиональную компетентность объединяющую теоретический блок с практическим, реализуя методическую, научную и организационную работу образовательного учреждения.

Многообразие разработок по данной теме, недостаточно хорошо освещены в рамках компетентностного подхода в системе образования, нет практических рекомендаций, позволяющих реализовать профессиональное развитие учителя физической культуры.

Цель исследования – разработка модели профессионального развития учителя физической культуры в условиях реализации профессиональной деятельности.

Процесс исследования реализации компетентностного подхода в условиях профессионального развития учителя физической культуры необходимо рассматривать как:

1. Качество выполнения профессиональной деятельности;
2. Процесса непрерывного самообразования;
3. Повышения уровня профессионального развития.

Изучение научной литературы по данной проблематике, позволил разработать модель профессиональной деятельности учителя физической культуры, в которую входит ряд компетентностей [3]:

Деятельностно-операционная компетентность характеризующаяся знаниями в области профессиональной деятельности; владением последними инновационными технологиями; владение современными методиками преподавания предмета;

Психолого-педагогическая компетентность теоретические знания в области индивидуальных особенностей психологии и психофизиологии познавательных процессов ученика; умения в поиске интересующих вопросов ученика, планировании учебно-воспитательного процесса.

Коммуникативная компетентность, способность свободно излагать информацию ученикам, находить совместные решения проблем «учитель - ученик»;

Исследовательская компетентность, направленна на умения планирования и организацию учебного процесса, умения использовать инновационные технологии на практике;

Акмеологическая компетентность, способность к непрерывному процессу профессионального самосовершенствования, умение использовать необходимые форм, методы для самообразования;

Рефлексивная компетентность, способность педагога давать оценку собственным действия, проводить сравнительный анализ выполненной работы, способность находить в профессиональных действиях ошибки и исправлять их [5].

В основу процесса повышения квалификации заложены следующие принципы:

- Свободы выбора использования форм и методов развития;
- Принцип индивидуальности;
- Принцип направленный на активность приобретения знаний;
- Принцип самообразования и саморазвития;
- Принцип коррекции собственных действий при построении учебного процесса;
- Принцип осознанности и индивидуальности;
- Принцип системности приобретения приобретаемых знаний.

Данная модель может дополняться необходимыми компонентами для корректировки и особенностей отдельных образовательных организаций. Данные компоненты являются основополагающими при профессиональном развитии учителя физической культуры в профессиональной деятельности.

Данная модель позволит учителю физической культуры:

1. Повысить мониторинг оценивания образовательного процесса, отследить процесс развития ученика в образовательном процессе;
2. Использовать современные технологии развивающегося обучения, позволяющего улучшить качество образовательного процесса;
3. Улучшить работу системы методологической направленности направленную на целостность образовательного процесса [1].

Для развития профессионального развития учителя физической культуры и повышения уровня владения профессиональных компетентностей, предлагается в течение учебного года учувствовать в следующих мероприятиях:

1. курсы повышения квалификации в системе дополнительного образования;
2. работа в методической группе;
3. работа над самообразованием с освещением полученных результатов на МО, педсовете;
4. публикация научно-методических статей;
5. участие в научно-практических конференциях с докладами;
6. внедрение в учебный процесс дополнительных кружков, программ направленных на повышение качества образовательной деятельности.

Развивая компетенции, учитель физической культуры осознанно направляет свою деятельность на процесс самообразования, саморазвития целью которого становиться эффективность выполняемой профессиональной деятельности. Процесс профессионального развития должен строится на принципе целостного учебного деятельности [2].

Для определения уровня профессионального развития учителя физической культуры, необходимо провести мониторинг профессиональных компетенций и обозначить профессиональные затруднений и потребностей в профессиональной деятельности; определить профессиональные навыки и умения; нацелить интересующую проблематику для дальнейшего его развития.

Итак, в процессе исследования была разработана модель профессионального развития учителя физической культуры в процессе профессиональной деятельности. Данная модель может быть универсальной и использоваться в различных образовательных организациях для повышения уровня профессиональной компетентности. В процессе развития учитель может корректировать данную модель и направлять процесс развития на необходимые компоненты профессионального развития.

Разработанная модель развития профессионального развития учителя характеризуется своей логичностью, системностью, комплексностью целью которой становится система образования и повышение уровня знаний занимающихся.

Список литературы

1. Адольф В.А. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности / В.А. Адольф, И.Ю. Степанова. – Краснояр. гос. пед. ун-т. – Красноярск, 2005. – 214 с.
2. Болотов В.А. Проектирование профессионального педагогического образования / В.А. Болотов, Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков // Педагогика. – 1997. – № 4. – С.66-72.

3. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия / И.А. Зимняя. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.
4. Орехов Е.Ф. Современные аспекты подготовки специалистов в сфере физической культуры / Е.Ф. Орехов, Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 3-5.
5. Петунин О.В. К построению модели профессиональной деятельности учителя физической культуры / О.В. Петунин // Межвузовский сборник научных трудов. – М., 1991. – С. 18-25.

Перемазова Р.Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
ram407@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ И РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК НА СЕНСОМОТОРНУЮ РЕАКЦИЮ И УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье оценивается влияние динамических и релаксационных техник на сенсомоторную реакцию и устойчивость внимания у женщин пожилого возраста. Сенсомоторная реакция исследовалась с помощью программного обеспечения, разработанного Ю.В. Корягиной (г. Омск, 2003), при этом оценивалось время реакции на свет и звук, реакция на движущийся объект, время реакции выбора. С помощью таблицы Шульте оценивались такие показатели как устойчивость внимания и динамика работоспособности.
Ключевые слова: пожилой возраст, сенсомоторная реакция, устойчивость внимания, динамические и релаксационные техники.

Peremazova R.G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

Annotation. This article assesses the impact of the dynamic and relaxation techniques on sensory-motor response and sustained attention in women of advanced age. The sensorimotor reaction was studied using software developed by Yu. V. Koryagina (Omsk, 2003), while the reaction time to light and sound, the reaction to a moving object, the reaction time of choice were estimated. With the help of the Schulte table, such indicators as attention stability and performance dynamics were evaluated.
Keywords: Old age, sensorimotor response, attention stability, dynamic and relaxation techniques.

В мире увеличивается количество лиц пожилого возраста, у которых наблюдается увеличение выраженности морфологических, обменных и функциональных изменений, на фоне которых происходит ухудшение внимания, снижение скорости простой сенсомоторной реакции [3, 5].

В исследование были включены 63 женщины пожилого возраста, которые были распределены на две группы. Основная группа (n=33, средний возраст 65,9±1,1 года), выполняла комплекс динамических и релаксационных упражнений по 1 часу 2 раза в неделю в течение 2 месяцев [2]. В контрольную группу (n=30, средний возраст 64,6±1,2 года) вошли женщины пожилого возраста, которые не занимались по данной методике. Повторное исследование у них проводилось через два месяца. В исследуемый период у женщин отсутствовали обострения и декомпенсации имеющихся хронических заболеваний.

Для исследования сенсомоторной реакции было применено программное обеспечение, разработанное Ю.В. Корягиной (г. Омск, 2003). Исследовались: время реакции на свет и звук, реакция на движущийся объект, время реакции выбора. Время реакции на свет и звук (простая сенсомоторная реакция) является элементарным видом произвольной реакции. В тесте

на определение простой зрительной реакции световой стимул является красным кругом, который появляется на экране монитора. При определении простой слуховой реакции звуковым стимулом является сигнал широкого спектра длительностью около двух секунд. Реакцию на движущийся объект рассматривают как реакцию на упреждение события, сила которой зависит от скорости движения объекта, за которым следят, и как рефлекс на время. Реакцию на движущийся объект используют в качестве физиологического теста для определения уровня взаимоотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. По показателям реакции на движущийся объект можно в определенной мере судить о стабильности функционирования нервной системы. Исследование данной реакции заключается в слежении испытуемым за красным кругом, двигающимся по спирали к центру экрана монитора (обозначенный черным крестом), окончание движения является стимулом для определения времени двигательной реакции.

Время реакции выбора является одним из вариантов сложной сенсомоторной реакции, так как необходимо дифференцировать сигнал (на один сигнал надо реагировать, а на другой нет). Это приводит к увеличению времени реагирования за счет «центральной задержки», то есть времени уходящего на дифференцировку сигнала, на припоминание того, как именно следует реагировать на тот или иной сигнал. Исследование времени реакции выбора заключается в предложении испытуемому выбрать из двух стимулов большого и малого красного круга, появляющихся в случайном порядке в центре экрана монитора. Необходимо отреагировать только на появление малого круга [1].

Методика «Таблицы Шульте» позволяет определить устойчивость внимания и динамику работоспособности. При этом оценивалась эффективность работы по А.Ю. Козыревой (сек) и степень врабатываемости (усл. ед.) [4].

Методика динамических и релаксационных техник представлена самомассажем пальцев верхних и нижних конечностей, кистей рук, биологически активных точек и зон, далее в течение 20 минут выполняются динамические упражнения в виде круговых движений, начиная от дистальных к проксимальным суставам конечностей, между динамическими упражнениями применяются дыхательные упражнения статического и динамического характера. Затем в течение 25 минут выполняется медитативный комплекс, который состоит из идеомоторных и релаксационных упражнений, сопровождаемый музыкой расслабляющего характера. В конце комплекса выполняются заключительные упражнения в виде самомассажа [2].

Дозированные динамические упражнения оказывают положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, кардиореспираторную и статокинетическую систему [3]. Идиомоторные и релаксационные упражнения способствуют восстановлению динамического равновесия механизмов гомеостаза, приводят к нормализации нейроэндокринных, вегетовисцеральных и нейромышечных процессов, уменьшению уровня тревожности и повышению стрессоустойчивости.

Статистическая обработка материала проводилась с помощью пакета прикладных статистических программ STATISTICA 6.0 (критерий Вилкоксона). Для каждого показателя вычисляли среднее значение – M и ошибку среднего – m. Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез в данном исследовании принимался равным 0,05.

При проведении исследования были получены результаты, которые отражены нами в таблице.

Таблица 1 – Динамика показателей сенсомоторной реакции у женщин пожилого возрастаНазвание показателя	Основная группа (n = 33) M±m		Контрольная группа (n = 33) M±m	
	До реабилитации	После реабилитации	Первое исследование	Повторное исследование
Время реакции на свет (сотые доли секунды)	59,5±4,9	45,6±2,1*	46,9±4,4	53,9±5,4
Время реакции на звук (сотые доли секунды)	57,3±3,5	48,2±2,2*	54,8±3,9	52,5±3,4
Реакцию на движущийся объект (сотые доли секунды)	36,1±4,4	28,8±1,6	26,3±2,1	25,9±2,2
Время реакции выбора (сотые доли секунды)	55,0±2,4	50,2±2,0*	46,7±2,1	47,7±1,5

* – достоверность различий в группе до и после реабилитации, $p<0,05$.

При исследовании сенсомоторной реакции в основной группе произошло статистически значимое улучшение времени реакции на свет и звук, времени реакции выбора ($p<0,05$); при оценке реакции на движущийся объект была выявлена тенденция к улучшению, однако статистически не значимая ($p\geq0,05$).

Таблица 2 – Динамика показателей методики «Таблицы Шульте» у женщин пожилого возраста

Название показателя	Основная группа (n = 33) M±m		Контрольная группа (n = 33) M±m	
	До реабилитации	После реабилитации	Первое исследование	Повторное исследование
Эффективность работы (секунды)	50,5±1,9	46,9±2,2*	55,2±2,6	55,4±2,7
Степень врабатываемости (условная единица)	1,0±0,03	0,9±0,03	1,0±0,03	1,0±0,03

* – достоверность различий в группе до и после реабилитации, $p<0,05$

При оценки внимания посредством таблицы Шульте статистически значимые изменения в основной группе выявлены при оценке эффективности работы ($p<0,05$), при исследовании степени врабатываемости статистически значимых изменений не выявлено ($p\geq0,05$).

Таким образом, включение комплекса динамических и релаксационных техник в программу оздоровления женщин пожилого возраста положительно влияет на время реакции на свет и звук, реакцию выбора, эффективность работы.

Список литературы

1. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности / Ю.В. Корягина. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 224 с.

2. Перемазова Р.Г. Психофизические оздоровительные гимнастики Востока : метод. реком. для студентов направления 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Р.Г. Перемазова, Е.А. Сазонова, Л.В. Воргова. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 45 с.

3. Пожилой пациент / Р.А. Галкин, Г.П. Котельников, О.Г. Яковлев, Н.О. Захарова. – Самара : Перспектива, 1999. – 544 с.

4. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. – М. : АСТ-пресс книга, 2004. – 400 с.

5. Трофимова Г.А. Адаптация пожилого человека в современной информационной среде посредством коррекции нарушений внимания // Молодой ученый. – 2016. – №15.1. – С. 39-42. – URL https://moluch.ru/archive/119/33093/ (дата обращения: 08.10.2019).

Петрачева И.В.
Россия, г. Москва
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
8797537@mail.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 7-8 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В РЕГБИ

Аннотация. Были конкретизированы упражнения физической подготовки и подвижные игры с учетом возрастных особенностей детей 7-8 летнего возраста и уровня их подготовленности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса в регби. Определены изменения показателей физической подготовленности мальчиков после применения комплексов упражнений в занятиях начальной подготовки регбистов.

Ключевые слова: регби, уровень физической подготовленности, спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Petracheva I. V.
Moscow
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth, and Tourism

METHODICAL FEATURES OF CLASSES WITH CHILDREN OF 7-8 YEARS AT SPORTS AND HEALTH STAGE OF PREPARATION IN RUGBY

Abstract. Physical training exercises and moving games were specified, taking into account the age characteristics of children aged 7-8 and their level of preparation at the initial stage of the training process in rugby. Changes in the physical preparation of boys after the application of exercise complexes in the initial training of rugby players have been determined.

Keywords: rugby, level of physical preparation, sports and wellness stage of preparation.

Оптимизация структуры и содержания в планировании тренировочного процесса регбистов будучи ключевым звеном физической подготовки регбистов, приобрела новые характеристики, обусловленные особенностями учебно-тренировочных занятий [2, 3]. Уже на спортивно-оздоровительном этапе подготовки предъявляются достаточно высокие требования к физической подготовленности игроков, и особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке, так как она является одним из ключевых факторов, влияющих на результативность игровых действий. Поэтому разработка эффективной методики развития скоростно-силовых способностей регбистов с учетом возрастных особенностей является важным и актуальным вопросом [1, 4].

Цель исследования – обосновать применение комплексов упражнений и подвижных игр в занятиях на начальном этапе подготовки регбистов и проверить их эффективность.

Задачи исследования:

1. Конкретизировать упражнения физической подготовки и подвижные игры с учетом возрастных особенностей детей 7-8 летнего возраста и уровня их подготовленности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса в регби.

2. Определить уровень физической подготовленности мальчиков и оценить применение комплексов упражнений на показатели физической подготовленности занимающихся.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, анкетирование, педагогическое тестирование и методы математической статистики. Проведен анализ изменения в тестах после педагогического эксперимента: бег по дистанции 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег; подъем туловища за 30с; прыжки через скакалку за 30с; время сохранения равновесия на одной ноге (проба Ромберга).

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанного комплекса упражнений на базе детской школы олимпийского резерва №103, в период с 1 октября 2018 г. по 22 марта 2019г. студентом Дроздовым В. С.

В результате исследования были конкретизированы упражнения физической подготовки и подвижные игры, с учетом влияния развития скоростно-силовых и координационных способностей необходимых для ведения игровой деятельности регбистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Дано обоснование применением комплексов упражнений и подвижных игр для создания разнообразия содержания занятий и оптимизации учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей. Так средний показатель времени выполнения подъема мяча до педагогического эксперимента составил у экспериментальной группы (n=12) 28,63 с и контрольной (n=14) – 28,76с, а показатели в передаче мяча соответственно 20,63с и 20,76 с.

Был определен уровень физической подготовленности занимающихся и до проведения педагогического эксперимента различия между средними показателями в тестах экспериментальной и контрольной групп были статистически недостоверны ($p>0,05$). Средние показатели составили соответственно в прыжках в длину с места 120,94 см и 120,67см, в челночном беге 16, 54 с и 16,32 с и средний результат в прыжках через скакалку за 30 с составил 6,73 раз и 5,61 раз. Дана характеристика организационных особенности проведения занятий физической подготовки детей 7-8 летнего возраста с учетом их

подготовленности. Использование комплексов упражнений и подвижных игр, направленных на развитие двигательно-координационных способностей, положительно повлияло на выполнение передач и подъема мяча, и регбисты экспериментальной группы более успешно выполнили тесты технической подготовленности после проведенного педагогического эксперимента.

Обосновано применение комплекса упражнений и подвижных игр в занятиях физической подготовки и после проведенного педагогического эксперимента произошли статистически значимые изменения средних показателей во всех тестах у экспериментальной группы ($p \leq 0,05$). У этой группы показатели в подъеме туловища повысились до 13,44, а время выполнения стойки на одной ноге составило до эксперимента 41,65с, а после эксперимента этот показатель увеличился до 52,34 с. Средние показатели в челночном беге снизились до 25,72с, а в прыжках в длину до 106,37 см возрос средний показатель экспериментальной группы и до 101,36 см контрольной группы.

Использование упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, и подвижных игр в занятиях экспериментальной группы привело к значительным изменениям показателей и технической подготовленности по сравнению с контрольной группой. В результате исследования с использованием апробированных методов сбора и обработки данных, корректно проведена организация педагогического эксперимента и результаты исследования внедрены в деятельность спортивной школе олимпийского резерва № 103 города Москвы.

Таким образом применение разработанных комплексов упражнений и подвижных игр с учетом возрастных особенностей детей 7-8 летнего возраста и уровня их физической подготовленности в занятиях позволило улучшить показатели подготовленности регбистов необходимые для освоения технических приемов регби на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Антонов Е.И. Регби: программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Е.И. Антонов, А. Иванов, А.В. Агафонова. -М. : Советский спорт, 2007. - 67 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.gto.ru/ (дата обращения 05.02.2019).
3. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
4. Развитие регби в Российской Федерации до 2020 года [Текст] //В сб. матер. отчетно-выборной конференции Федерации регби России. - М. : Союз регбистов, 2015. - 20 с.

Пустозеров А.И., Петрушкина Н.П.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
medbutaki@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация. Исследовалось влияния дополнительных занятий физической культурой школьников восьмых профильных классов. Среди восьмиклассников, занимающихся дополнительно физической культурой вне школы, не встречались индивидумы с избыточной массой тела. Среди физкультурников – восьмиклассников чаще встречались более сильные учащиеся с хорошо развитой жизненной емкостью лёгких на один килограмм массы тела; у физкультурников наблюдалось более экономичное функционирование сердечно – сосудистого системы в условиях относительного физического покоя, а после стандартной физической нагрузки имело место более быстрое ее восстановление, что свидетельствовало о более высоком функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. Суммарная балльная оценка морфофункционального состояния восьмиклассников – физкультурников, значительно пре-

восходила суммарную балльную оценку у восьмиклассников – не физкультурников, что свидетельствовало об их более высокой физической подготовленности и уровне здоровья.

Ключевые слова. Физическая культура, восьмиклассники, масса тела, сердечно-сосудистая система, жизненная емкость легких, балльная оценка показателей.

Pustozerov A. I., Petrushkina N.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
medbutaki@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE INFLUENCE OVER PECIALIZED CLASSES STUDENTS' HEALTH STATE

Annotation. Extra PE lessons influence over specialized classes' students (8th formers) was studied in our research. There were no overweight individuals among the 8th formers engaged in additional physical education out of school. Stronger students were more likely to meet among 8th formers, engaged in additional physical education. They had well-developed lungs capacity per kilogram of body weight; sportsmen showed more economical cardiovascular system functioning within relative physical rest conditions, and after standard physical activity more rapid recovery took place, indicating their cardiovascular system higher functional state. The total score of 8th formers sportsmen's morphofunctional state significantly exceeded the total score of those, not doing any sport, indicating the sportsmen's higher physical fitness and health level.

Key words. Physical culture, 8th formers, body mass, cardiovascular system, lungs capacity, total score.

В последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья населения, особенно учащейся молодёжи. Несмотря на некоторую стабилизацию демографических показателей, выявляется отчетливая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях. Известно, что физическое развитие является важнейшим показателем здоровья растущего организма. Если в прежние десятилетия наблюдалось увеличение показателей с ускорением процессов роста и развития (акселерация) детей и подростков, то с середины 90-х годов началась стабилизация основных морфологических и уменьшение функциональных показателей. Для того, чтобы сохранить здоровье, необходимо превратить здоровый образ жизни в привычное состояние каждого человека. О состоянии здоровья можно судить по простым морфофункциональным показателям. Огромное влияние на здоровье школьников оказывает двигательная активность, которую составляют движения, выполняемые в повседневной жизни, занятия физической культурой в школе и дополнительные занятия физической культурой вне школы [2,3,5,4,6].

Цель работы состояла в исследовании влияния дополнительных занятий физической культурой на состояние здоровья с помощью доступных морфофункциональных показателей.

Использован комплекс простых доступных методов само- и взаимоконтроля уровня морфофункционального состояния организма по Г.Л. Апанасенко (2006) у учащихся восьмых специализированных классов, занимающихся физической культурой дополнительно к школьной программе. Настоящая методика основана на балльной оценке целого ряда морфофункциональных показателей: весо-ростового индекса Кетле (m/l),жизненного индекса (Жел /m),силового индекса (F/m),индекса Робинсона или двойного произведения (ЧСС × САД/100), времени восстановления после 20 приседаний за 30 секунд. Безопасный уровень морфофункционального состояния организма по Г.Л. Апанасенко начинается с 14 баллов [1,7,8].

Согласно данным таблицы 1 весо-ростовой индекс Кетле у восьмиклассников, занимающихся физической культурой только в школе (в дальнейшем их будем называть не физкультурники), практически не отличался (0,00 ± 0,00 против – 0,06 ± 0,06, $\rho > 0,05$) от своей величины у восьмиклассников дополнительно занимающихся физической культурой вне школы (в дальнейшем их будим называть физкультурники). При индивидуальном анализе массы тела в абсолютных числах, оказалось, что максимальная масса тела у восьмиклассников – физкультурников составила 63 кг, а минимальная – 35 кг, в то время как у восьмикласс-

ников – не физкультурников, эти величины были на 5 – 13 кг больше: максимальная масса – 76 кг, минимальная – 40 кг.

Таблица 1 – Морфофункциональные показатели у учащихся восьмого класса, занимающихся и не занимающихся физической культурой дополнительно вне школы (M ± m)

Отношение к физической, культуре	**Морфофункциональные показатели**							
	m/L баллы	F/m, баллы	Жел./m, баллы	ЧСС • САД/100		Время восстановления после 20 приседаний		Сумма баллов
				Ус. ед.	баллы	сек.	баллы	
Занимаются дополнительно вне школы, n=15	0,00± 0,00	0,86± 0,29	1,79± 0,46	75,5± 2,08	3,0± 0,1	79,29±5,0	5,43± 0,37	11,07± 0,79
Занимаются только в школе, n=13	0,06± 0,06	0,25± 0,11	1,31± 0,49	93,25±4,11	1,19± 0,51	142,5±8,87	0,88± 0,68	4,13± 0,88
Статистический показатель ρ	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Силовой индекс в балльной оценке у физкультурников восьмого класса оказался несколько больше (0,86 ± 0,29), чем у не физкультурников (0,25 ± 0,11), но статистического различия доказать не удалось (ρ > 0,05).В то же время при индивидуальном анализе оценок индекса, уровень низкий и ниже среднего у не физкультурников встречались чаще (80% и 37,3% против 50% и 18,7%), а оценки среднего и высокого уровней не встречались совсем, тогда, как у физкультурников они встречались соответственно в 6,5% случаев. Жизненный индекс в балльной оценке у физкультурников восьмиклассников также практически не отличался от своего значения у не физкультурников (1,79 ± 0,46 против 1,31 ± 0,49, ρ > 0,05). В то же время при индивидуальном анализе у физкультурников значительно реже (21,4% против 56,2%) встречался низкий уровень балльной оценки и значительно чаще (21,45% против 0,00%) – средний уровень. При анализе индекса Робинсона в усл. ед. оказалось, что у физкультурников-восьмиклассников его величина (75,5 ± 2,08) была существенно (ρ < 0,001) меньше, чем у не физкультурников (93,25 ± 4,11). Анализ среднестатистической величины балльной оценки двойного произведения подтвердил более высокую оценку индекса у восьмиклассников – физкультурников (3,0 ± 0,1 против 1,19 ± 0,51, ρ < 0,01), что свидетельствовало о более экономичном функционировании у них сердечно-сосудистой системы в условиях обычного урока. Время восстановления (в сек.) частоты сердечных сокращений после стандартной физической нагрузке в 20 приседаний у физкультурников восьмого класса зарегистрировано значительно короче (79,29 ± 5,0 с.), чем у не физкультурников (142,5 ± 8,87с, ρ < 0,001), что свидетельствовало о более высокой тренированности их сердечно-сосудистой системы. Балльная оценка времени восстановления у восьмиклассников – физкультурников в среднем равнялась 5,43 ± 0,37 балла, что оценивалось как выше среднего уровня, в то время как у не физкультурников восьмого класса средний балл времени восстановления составил 0,88 ± 0,68 баллов и оценивался как уровень ниже среднего. Суммарная балльная оценка всех обследуемых морфофункциональных показателей у физкультурников восьмого класса оказалась значительно выше, чем у не физкультурников (11,07 ± 0,79 баллов против 4,13 ± 0,88 балла, ρ < 0,001) и оценивалась как средний уровень, в то время как у не физкультурников – низкий. В то же время следует заметить, что суммарная балльная оценка у восьмиклассников – физкультурников соответствовала лишь среднему уровню развития, не достигнув безопасного уровня по Л.Г. Апанасенко (2006). Только у 14,3% физкультурников восьмого класса он достигал высокого уровня в 17 баллов [1].

Таким образом, среди восьмиклассников, занимающихся дополнительно физической культурой вне школы, не встречалось индивидуумов с избыточной массой тела. Среди физкультурников – восьмиклассников чаще встречались более сильные учащиеся с хорошо раз-

витой жизненной емкостью лёгких на один килограмм массы тела; у физкультурников наблюдалось более экономичное функционирование сердечно – сосудистого системы в условиях относительного физического покоя, а после стандартной физической нагрузки имело место более быстрое ее восстановление, что свидетельствовало о более высоком функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. Наконец, суммарная балльная оценка морфофункционального состояния восьмиклассников – физкультурников, значительно превосходила суммарную балльную оценку у восьмиклассников – не физкультурников, что свидетельствовало об их более высокой физической подготовленности и уровне здоровья в целом.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования / Г.Л. Апанасенко, Ю.С. Чистякова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 19–22.
2. Баранов, А. А. Состояние проблемы здоровья подростков в России / А.А. Баранов, Л.С. Намазова–Баранова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. – № 6. – С. 10-14.
3. Богомолова Е.С. Гигиеническое обоснование мониторинга роста и развития школьников в системе «здоровье – среда обитания» : автореф. дис. … д-ра мед. наук / Е.С. Богомолова. – Н. Новгород, 2010. – 43 с.
4. Быков Е.В. Адаптация к школьным нагрузкам учащихся образовательных учреждений нового типа / Е.В. Быков, А.П. Исаев // Физиология человека. – 2001. – Т. 27, № 5. – С. 76–81.
5. Ганузин В.М. Динамика показателя патологии опорно–двигательного аппарата у детей за период с 1998 по 2013 г. / В.М. Ганузин // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2014. – № 3. – С. 35.
6. Макарова Л.П. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л.П. Макарова, Л.Г. Буйнов, М В. Пазыркина // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 4. – С. 242.
7. Петрушкина Н.П. Практикум по физиологии (раздел спортивная физиология): учебно-методическое пособие / Петрушкина Н.П., Пустозеров А.И. –Челябинск, 2010. – 121с.
8. Пустозеров А.И. Оздоровительная физическая культура и здоровье учащихся : монография / А.И. Пустозеров, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков, Ю.В. Козырева. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 121с.
9. Щелканова Ю.В., Петрушкина Н.П. Физическое развитие как критерий адаптации к внешне средовым факторам // Педиатрический вестник Южного Урала. 2014. Т. 11. № 4. С. 121.

Резник О.М., Сазонова Е.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры

ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ В.А. ГУТЕРМАНА В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

Аннотация: применение лечебного плавания по методике В.А. Гутермана в комплексной реабилитации детей с синдромом двигательных нарушений повышает ее эффективность.

Ключевые слова: лечебное плавание, синдром двигательных нарушений, дети 2-3 месяцев, этапы реабилитации.

Reznik O.M., Sazonova E.A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

MEDICAL SWIMMING BY THE METHOD OF V.A. HUTERMAN IN COMPLEX REHABILITATION OF CHILDREN WITH MOTOR VIOLATION SYNDROME

Annotation: the use of therapeutic swimming by the method of V.A. Guterman in the complex rehabilitation of children with motor disorders syndrome increases its effectiveness.

Key words: therapeutic swimming, motor impairment syndrome, children 2-3 months old, stages of rehabilitation.

Актуальность. Последние годы характеризуются ростом представленности двигательных нарушений в общей структуре поражений нервной системы в детском возрасте. Несмотря на большое число работ, посвященных клиническим, психологическим, биохимическим, морфологическим, нейрофизиологическим и биомеханическим аспектам патогенеза двигательных нарушений, вопросы точной оценки двигательных возможностей детей с синдромом двигательных нарушений (СДН) и их динамики на фоне лечения остаются наиболее актуальными, поскольку нарушения движения не только определяют клиническую картину, но и значительно влияют на все сферы развития ребенка [3, с. 55; 6 с. 48; 7 с. 150].

В реабилитационной практике лечебное плавание является не только средством восстановления двигательных функций, но и условием улучшения общего состояния организма ребенка [5]. Водные процедуры способствуют улучшению аппетита, стимулируют обменные процессы, улучшают кровоснабжение органов и тканей, повышают резистентность детского организма к различным инфекциям. Таким образом, лечебное плавание способствует не только развитию двигательных возможностей ребенка с синдромом двигательных нарушений, но и существенно улучшает его соматическое здоровье [4, с. 192].

Цель – исследовать влияние лечебного плавания по методике В.А. Гутермана на функциональное состояние организма детей с синдромом двигательных нарушений.

Организация и методы исследования. Исследование показателей влияния лечебного плавания по методике В.А. Гутермана на функциональное состояние организма детей с СДН проводилось на базе центра аквагимнастики и грудничкового плавания в г.Челябинске в течение года. В исследовании приняли участие 40 детей в возрасте 2,5±0,1 месяцев с признаками СДН. Клинически у них имели место психомоторные отклонения и мышечный гипертонус. Дети были распределены на 2 группы: основную и контрольную по 20 человек в каждой. Контрольная группа проходила лечение по стандартным методикам: массаж, лечебная физкультура (ЛФК) и физиотерапия; основная, помимо этих методик, занималась лечебным плаванием по методике В.А. Гутермана.

Оценка показателей эффективности реабилитации при включении в нее лечебного плавания по методике В.А. Гутермана проводилась с помощью методов исследования психомоторного развития детей по шкале Гриффитса и мышечного тонуса по шкале Эшфорта. Расчеты исследования проводились в программе Microsoft Excel – 2007, в частности инструментом анализа являлась описательная статистика, оценка достоверности различий осуществлялась по t-критерию Стьюдента при уровне значимости $p<0,05$.

Методика проведения: ребёнка 2-3 месяцев укладывали на массажный стол сначала на живот, затем переворачивали на спину. Создаётся ситуация естественная или провоцирующая. При создании естественной ситуации проводили наблюдение за ребёнком, оценивали его двигательную сферу, без активного контакта с ним. При создании провоцирующей ситуации происходил активный контакт с ребёнком: разговоры с ним, побуждение на двигательную активность (например, создают опору на поверхности стола для нижних конечностей, проверяют рефлекс Бауэра, заносят одну нижнюю конечность над другой для оценки переворотов со спины на бок, а затем и на живот) [8, с. 91]. Для оценки функции верхних конечностей проводили пассивные движения в крупных суставах, оценивая амплитуду движений, наличие или отсутствие сопротивления выполняемому движению, активные движения верхними конечностями (способность удерживать погремушку-кольцо или деревянную палочку, как показатель качества мелкой моторики и силы мышц-флексоров верхних конечностей), тракционная проба [1, с. 54; 2, с. 15]. Полученные показатели выполненных движений и их критерии сравнивались с табличными значениями в соответствии с нормами для определенного возрастного периода (оценка психомоторного развития Гриффитс) оценка тонуса по шкале Эшфорта) [6, с. 48].

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты показателей моторного развития и мышечного тонуса до и после прохождения курса реабилитации в обеих группах представлены в таблицах 1 и 2.

При сравнении полученных результатов по завершению реабилитационных мероприятий в основной группе показатели моторики у детей достоверно увеличились, а гипертонус снизился. Результаты являются статистически значимыми $p<0,05$. В контрольной группе по-

казатели моторики у детей также подросли, но не достигли статистически значимых результатов (p>0,05). Наблюдается положительная динамика снижения мышечного тонуса, но она также недостоверна.

Таблица 1 – Результаты оценки психомоторного развития детей с синдромом двигательных нарушений по Гриффитсу

В баллах

	До реабилитации	После реабилитации	Достоверность p
Основная группа (n=20)	10,7±0,9	19,2±1,9	P<0,05
Контрольная группа (n=20)	10,5±0,8	14,8±1,3	P>0,05
Достоверность p	P>0,05	P<0,05	

Таблица 2 – Результаты оценки мышечного тонуса детей с синдромом двигательных нарушений по Эшфорту

В баллах

	До реабилитации	После реабилитации	Достоверность p
Основная группа (n=20)	1,45±0,15	0,6±0,09	P<0,05
Контрольная группа (n=20)	1,55±0,20	0,95±0,08	P>0,05
Достоверность p	P>0,05	P>0,05	

Таким образом, проанализировав научно-методическую литературу и полученные во время исследования данные можно сделать выводы:

1 комплексное применение лечебного плавания по В.А. Гутерману совместно с курсом массажа и ЛФК позволяет добиться более высоких результатов в коррекции двигательных нарушений у детей первого года жизни;

2 применение лечебного плавания по В.А. Гутерману в комплексной реабилитации способствует коррекции патологического мышечного тонуса и активации мезенцефальных установочных рефлексов у детей первого года жизни.

Список литературы

1. Архипова Е.Ф. Ранняя диагностика и коррекция проблем развития. Первый год жизни ребёнка: пособие для специалистов Службы ранней помощи детям и родителей / Е.Ф. Архипова. – М. : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012. – 160 с.

2. Бадалян Л.О. Детская неврология : учебник / Л.О. Бадалян. – М. : Медицина, 1975. – 416 с.

3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : 2 т. : учебник / С.П. Евсеев. - М. : Советский спорт, 2009. – 2 т.

4. Кравцевич П.В. Влияние лечебного плавания на функциональные ре- зервы организма детей со спастическими формами детского церебрального па- ралича : дисс ... канд. биол. наук / П.В Кравцевич. – Липецк, 2015. – 157 с.

5. Настенко О.Е. Методика адаптивного плавания Halliwick для лиц с ограниченными возможностями здоровья / О. Е. Настенко, О. И. Коломиец, Е. В. Быков, А. В. Чипышев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – № 4 (12). – С. 35-45.

6. Попова Н.М. Гимнастика и массаж ребёнка первого года жизни : учеб. пособие / Н.М. Попова, Е.В. Харламов, С.А. Камышанова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 188 с.

7. Попов С.Н. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева. – М. : Академия, 2014. – 416 с.

8. Ратнер А.Ю. Неврология новорожденных: острый период и поздние осложнения / А.Ю. Ратнер. – М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2005. – 368 с.

Салахов Э.М.
Россия, г. Уфа, ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный
диспансерepenvirm@gmail.com
Тихомиров Р.А.
Россия, г. Уфа, Региональная общественная организация развития медициныспорта и здоровья «СпортиМед» Республики Башкортостан
Тихомиров А.Ю., Ибрагимова Е.М., Талалова Л.И.
Россия, г. Уфа, ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА У ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ

Аннотация: в статье представлены результаты оценки эффективности занятий лечебной гимнастикой для коррекции нарушения осанки у детей-инвалидов по слуху в условиях школы-интерната.
Ключевые слова: нарушение осанки, лечебная физкультура, дети, инвалид.

Salakhov E.M.
Russia, Ufa, GAUZ Republican medical-sports clinic, gvfd@mail.ru
Tikhomirov R.A.,
Russia, Ufa, Regional public organization for the development of sports and health medicine "SportiMed" of the Republic of Bashkortostan
Tikhomirov A.Yu., Ibragimova E.M., Talalova L.I.
Russia, Ufa, GAUZ Republican medical-sports clinic

CORRECTION OF POSTURE IN A SPECIALIZED BOARDING SCHOOL FOR CHILDREN WITH HEARING DISABILITIES

Abstract: the article presents the results of evaluating the effectiveness of therapeutic exercises for correcting impaired posture in children with hearing disabilities in a boarding school.
Key words: violation of posture, physiotherapy exercises, children, disabled person.

Среди всей патологии у детей школьного возраста функциональные нарушения опорно-двигательной системы занимают одной из лидирующих мест. Установлена зависимость осанки зависит от большого количества факторов, в частности, общего физического развития состояния костно- нервно-мышечного аппарата, бытовых условий [2, 5]. Патологические статокинетические установки тела за короткий период формируют условный рефлекс, выражающийся в стойком изменении осанки [1, 2]. Причем, сопутствующие заболевания органов зрения и слуха оказывают особенное влияние на формирование патологических установок тела. При этом, стойкое понижение восприятия звуков у детей-инвалидов остается актуальной проблемой на всем протяжении жизни, особенно во время образовательного процесса. Признано, что наиболее доступным и эффективным методом коррекции нарушения осанки является лечебная физкультура, одной из основных форм которой является лечебная корригирующая гимнастика [3, 4]. Данный метод оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм, способствуя улучшению крово- и лимфообращения, трофики костно-мышечной системы [2, 4, 5].

Цель исследования: оценка эффективности занятий корригирующей гимнастикой при лечении нарушения осанки у детей-инвалидов по слуху в условиях специализированного образовательного учреждения (школы-интерната).

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие учащиеся коррекционных общеобразовательных школ-интернатов г. Уфы для детей с нарушением слуха. Критериями исключения являлись костные деформации и сколиоз. В рамках исследования были сформированы две группы. В опытную группу вошли 33 девочки с нарушением осанки (средний возраст 10,24+0,22 лет), с

которыми в дополнение к основным урокам физкультуры во внеучебное время проводились занятия корригирующей гимнастикой (комплекс включал в себя общеразвивающие упражнения, упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса). Занятия проводил инструктор-методист ЛФК, владеющий языком жестов. В группу контроля вошли 33 девочки с нарушением осанки, посещающие только уроки физкультуры (средний возраст 9,81+0,21 лет). Для оценки эффективности занятий использовались функциональные критерии, разработанные в Ленинградском научно-исследовательском детском ортопедическом институте им. Г.И. Турнера [2, 6]. Оценка осуществлялась в три этапа: до начала лечения, после курса 30 дней и через 2 месяца по его окончании. Статистическая обработка проводилась с помощью стандартного пакета Microsoft Office 2010.

Результаты и обсуждение

Проведенный анализ эффективности занятий корригирующей гимнастикой по функциональным критериям выявил, что в опытной группе были достигнуты значительные положительные результаты коррекции нарушенной осанки, в отличии от группы контроля, как по метрическим (таблица 1), так и по силовым критериям (таблица 2). По большинству критериев были достоверны.

Таблица 1 – Динамика метрических критериев у детей-инвалидов по слуху с нарушением осанки

Критерий	до лечения		после курса		через 2 мес. после лечения	
	опытная группа, n=33	группа контроля, n=33	опытная группа, n=33	группа контроля, n=33	опытная группа, n=33	группа контроля, n=33
Абсолютная разница уровня надплечий по вертикали, см	1,82+0,09	1,76+0,07	*1,58+0,05 *	1,77+0,09	*1,59+0,05 *	1,80+0,07
Абсолютная разница уровня углов лопаток по вертикали, см	1,74+0,08	1,73+0,08	*1,51+0,03 *	1,73+0,07	*1,59+0,02 *	1,74+0,08
Абсолютная разница треугольников талии, см	1,72+0,04	1,68+0,07	**1,31+0,04**	1,68+0,06	**1,36+0,02**	1,69+0,09
Абсолютная разница от углов лопаток до средней линии позвоночника по горизонтали, см	1,13+0,04	1,12+0,03	**0,88+0,03**	1,11+0,04	**0,89+0,05**	1,14+0,03
Абсолютная разница от VII шейного позвонка до углов лопаток, см	2,42+0,03	2,37+0,05	**1,91+0,02**	2,38+0,06	**1,92+0,04**	2,40+0,03
Абсолютная разница от I поясничного позвонка до углов лопаток, см	3,05+0,03	3,01+0,03	**2,70+0,02**	3,14+0,04	**2,70+0,04**	3,13+0,04

где * - $p<0,05$; ** - $p<0,01$ (слева – в сравнении с исходными показателями в одной группе; справа – в сравнении между группами на данном этапе)

Таблица 2 – Динамика силовых критериев у детей-инвалидов по слуху с нарушением осанки

Критерий	до лечения		после курса		через 2 мес. после лечения	
	опытная группа, n=33	группа контроля, n=33	опытная группа, n=33	группа контроля, n=33	опытная группа, n=33	группа контроля, n=33
Силовая выносливость мышц спины к динамической нагрузке, раз	12,03+1,42	11,82+1,01	*15,95+0,85**	10,47+0,66	*17,00+0,68*	13,32+0,78
Силовая выносливость мышц живота к динамической нагрузке, раз	11,26+0,67	11,21+0,34	**16,44+0,46**	12,11+0,73	**19,20+0,71*	16,66+0,61
Силовая выносливость мышц спины к статической нагрузке, с	26,22+6,35	27,24+4,14	*56,01+8,07*	35,44+6,07	**57,10+4,44*	41,02+4,82
Силовая выносливость мышц живота к статической нагрузке, с	24,34+5,83	24,17+4,88	*50,34+6,89	36,14+6,02	**62,00+5,23*	44,92+5,85

где * - $p<0,05$; ** - $p<0,01$ (слева – в сравнении с исходными показателями в одной группе; справа – в сравнении между группами на данном этапе)

Незначительная отрицательная динамика метрических показателей на втором этапе измерения (через 2 месяца после курса лечебной гимнастики) указывает на необходимость постоянного использования корригирующих физкультурных элементов, в частности, во время уроков физкультуры. Это позволит уменьшить отрицательное влияние длительного нахождения в неблагоприятной вынужденной позе во время учебного процесса.

Выводы

1. Лечебная гимнастика, проводимая у детей с нарушением слуха, оказывает достоверное положительное влияние на формирование правильной осанки.
2. Сочетание занятий лечебной гимнастикой и общих уроков физкультуры в образовательном учреждении позволяет значительно повысить корригирующее и тренирующее влияние физических нагрузок.
3. Использование корригирующих физкультурных элементов во время уроков физкультуры позволит в определенной степени снизить отрицательное влияние сопутствующей патологии органов слуха на формирование правильной осанки у детей с указанными заболеваниями.
4. Нахождение ребенка в специализированном образовательном учреждении позволяет свободнее осуществлять проведение оздоровительных мероприятий среди детей-инвалидов, не нарушая образовательного процесса.

Список литературы

1. Жданова Л.А. Актуальные аспекты формирования здоровья подростков// Российский педиатрический журнал. – 1998.-33.-С. 57-60.
2. Кутлиахметов Н.С., Тихомиров А.Ю., Вавилова С.В. Нарушение осанки, сколиоз у детей: диагностика, профилактика, лечение. – Уфа, 2005. – 95 с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник/ Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. – М., Медицина, 1990. – 368 с.
4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. – СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 512 с.
5. Нурмухаметова Р.А., Филиппова Т.В. Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе. – Казань, 1994. – 83 с.
6. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека. – М., «Советский спорт», 2009. – 100 с.

Сальникова Е.П., Сиразетдинова И.Р.
Россия, г. Уфа
Башкирский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК
kat_sal@mail.ru

ПОДХОДЫ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Аннотация. Детский церебральный паралич занимает одно из первых мест среди заболеваний нервной системы, ведущих к инвалидизации детей. Ведущим дефектом являются двигательные расстройства, связанные как с повреждением двигательных зон и проводящих путей головного мозга, так и с нарушением развития центральной нервной системы. Каждый случай заболевания детским церебральным параличом требует индивидуального подхода в оценке и подборе средств и методов физической реабилитации. Проведенное исследование показало, что применение в занятиях лечебной гимнастикой танцевальной аэробики и упражнений по методике проприоцепивного нейромышечного проторения для детей с ДЦП в возрасте 14 – 15 лет, позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние пациентов: улучшение подвижности плечевого, локтевого и лучезапястного суставов, а также манипуляторной способности кисти.
Ключевые слова: детский церебральный паралич, физическая реабилитация, танцевальная аэробика, методика проприоцепивного нейромышечного проторения.

Salnikova E.P., Syrazetdinova I.R.
Russia, Ufa
Bashkir Institute of Physical Culture (branch)
Ural State University of Physical Education

APPROACHES TO MOTOR RECREATION OF CHILDREN WITH CHILDREN'S CEREBRAL PARALITIS

Abstract. Cerebral palsy is one of the first places among the diseases of the nervous system leading to the disability of children. The leading defect are motor disorders associated with both damage to the motor areas and brain pathways, as well as impaired development of the central nervous system. Each case of cerebral palsy requires an individual approach in the assessment and selection of physical rehabilitation facilities and methods. The study showed that the use of dance aerobics in gymnastics and exercises by the method of proprioception neuromuscular penetration for children with cerebral palsy at the age of 14 - 15 years, allows more effective influence on the functional state of patients: improving the mobility of the humerus, elbow, and elbow manipulative ability of the brush.
Key words: pediatric cerebral palsy, physical rehabilitation, dance aerobics, technique of proprioception neuromuscular penetration.

В настоящее время детский церебральный паралич занимает одно из первых мест среди заболеваний нервной системы, ведущих к инвалидизации детей, как у нас в стране, так и за рубежом. Из них спастическая диплегия составляет 45-50%, двойная гемиплегия 15-20%, гемипаретическая форма 20-25% и гиперкинетическая 15-20%. При ДЦП ведущим дефектом являются двигательные расстройства, связанные как с повреждением двигательных зон и проводящих путей головного мозга, так и с нарушением развития центральной нервной системы. Вместе с тем, каждый случай заболевания детским церебральным параличом требует индивидуального подхода в оценке и подборе средств и методов физической реабилитации [1]. В силу этого, решение проблемы реабилитации таких детей требует поиска эффективных средств, направленных, как на решение проблем физической, так социально педагогической реабилитации.

Целью исследования ставили определение эффективности лечебной гимнастики для детей с ДЦП. Предположили, что применение в основной части занятия танцевальной аэробики и упражнений по методике проприоцепивного нейромышечного проторения (ПНФ) у детей 14 – 15 лет улучшит функциональное состояние нервно мышечного и суставного аппарата паретичной конечности, а также общее состояние, что выразится в повышении физической работоспособности.

Исследования проводились в ФГБУ детский пульмонологический санаторий «Отрадное» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Под наблюдением находились 14 пациентов, детей с ДЦП с гемипаретической формой в возрасте 14 - 15 лет (7 в экспериментальной и 7 в контрольной группах). Пациенты находилась под наблюдением в течение 4 недель, занятие ЛФК проводилось три раза в неделю по 40 минут. Контрольная группа занималась лечебной гимнастикой по методике С. Н. Попова [2], экспериментальная - по модифицированной нами методике.

Занятие ЛФК традиционно состояло из вводной, основной и заключительной частей. Особенностью основной части экспериментальной группы, которая продолжалась 20 минут, являлось использование танцевальной аэробики и упражнений по методике ПНФ. Использовали упражнения для всех мышечных групп в сочетании с динамической дыхательной гимнастикой. Аэробная часть – базовые шаговые танцевальные связки, сочетанные движения верхних и нижних конечностей. Перемещения со сменой направления, повороты на месте и в динамике. Специальные упражнения по методике PNF способствовали улучшению подвижности суставов, улучшению кровообращения и укреплению мышц плеча, предплечья, кисти на паретичной конечности. Темп использовали быстрый, средний, медленный. На протяжении четырех недель нагрузка в основной части распределяется следующим образом:

*1 неделя: а*эробная часть 4 минуты; специальные упражнения - 8 минут; упражнения по методике ПНФ - 8 минут. Количество повторений 10 раз. ЧСС 60% от максимальной составляет 117,3 – 117,7 уд./мин.

*2 неделя: а*эробная часть - 6 минут; специальные упражнения - 7 минут, упражнения по методике ПНФ -7 минут. Количество повторений 10 – 12. ЧСС 65% от максимальной 127 – 127,5 уд./мин.

*3 неделя: а*эробная часть составляла 8 минут; специальные упражнения - 6 минут, упражнения по методике ПНФ - 6 минут. Количество повторений 12 раз. ЧСС 70% от максимальной 136,8–137,3 уд./мин.

*4 неделя: а*эробная часть - 10 минут; специальные упражнения- 5 минут, упражнения по методике ПНФ выполнялись 5 минут. Количество повторений 12 раз. ЧСС 75 % от максимальной 146,6 – 147,1 уд./мин.

Для оценки эффективности проведенных нами занятий, мы использовали до и после реабилитационного периода следующие методы исследования: гониометрия плечевого, локтевого и лучезапястного суставов, так как ДЦП сопровождается нарушением подвижности суставов у детей; проба Руфье, которая помогает определить какой объём нагрузки разрешается ребёнку; функциональные пробы с оценкой возможности сгибания и разгибания кисти; возможность пронации и супинации предплечья, тест «Колечко» [3].

Проведенное исследование показало, что применение в занятиях лечебной гимнастикой танцевальной аэробики и упражнений по методике ПНФ для детей с ДЦП в возрасте 14 – 15 лет, позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние пациентов, что выразилось в статистически значимых различиях их до и после занятий: показатели подвижности плечевого сустава увеличились - сгибание на 25,8%, разгибание на23,6%, отведение на 26,9% ; показатели подвижности в локтевом суставе улучшились - сгибание на 34,3%, разгибание на 22,5 %; показатели подвижности в лучезапястном суставе улучшились - сгибание на 27,8%, разгибание на 19,1 5%; показатели манипуляторной способности кисти улучшились на 28,4%, показатели пронации и супинации предплечья улучшились на 23,2%, показатели сгибания и разгибания кисти улучшились на 29,9%, показатели общей физической работоспособности улучшились на 23,2%.

Таким образом, наши исследования доказывают эффективность модифицированной нами методики, которая активно способствует восстановлению и улучшению двигательных функций и нормализации мышечного тонуса, снижению и устранению явлений гиперкинеза.

Список литературы

1. Войтова Л..Б., Степанова Н. В. Физическая реабилитация детей больных ДЦП [Электронный ресурс] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2007. №3. С. 44-49. URL: https://elibrary.ru/ download/elibrary_12789683_93660561.pdf (дата обращения 22.09. 2017).
2. Попов С. Н., Валеев Н. М. Лечебная физическая культура [Текст]: Учебное пособие. – М. : Академия, 2004. – 216 с.
3. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

Сидоренко А.С.
Россия, г. Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, ГУАП
sidspb@mail.ru

ОВЛАДЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ГУАП ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. Для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО определяющим является уровень физической подготовленности студентов и овладение ими грамотной техникой выполнения движений. Во многом несовершенная техника движений при выполнении отдельных нормативов тормозит успешность сдачи всего комплекса. В статье представлены результаты и анализ электронного тестирования теоретических знаний студентов ГУАП по теме «Подготовка к сдаче нормативов ГТО», одному из разделов теоретического курса дисциплины «Физическая культура», которое осуществлялось нами с помощью системы дистанционного обучения Moodle. Выявлены наиболее сложные и проблемные для студентов разделы теоретического курса. Для повышения эффективности подготовки к сдаче нормативов ГТО нами подготовлены практические рекомендации по внесению изменений и дополнений, как в теоретический, так и в практический разделы данного курса и его оптимизация.

Ключевые слова: нормативы комплекса ГТО, техника движений, студенты ГУАП, электронное тестирование, система дистанционного обучения Moodle.

Sidorenko A.S.
Russia, Saint-Petersburg
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (SUAI)

MASTERING THE THEORETICAL KNOWLEDGE OF STUDENTS TO PASS THE TRP STANDARDS

Summary: The level of physical training of students and their mastery of the technique of exercise is a determining factor for the successful implementation of the standards of the TRP complex. Imperfect exercises technique when passing specific texts, largely prevents the successful completion of the entire TRP complex. This article presents the results and analysis of electronic testing of theoretical knowledge of students of GUAP on the topic "Preparation for the TRP complex", one of the part of the theoretical course of the discipline "Physical culture", which was conducted by distance learning Moodle system. We have identified the most difficult and problematic sections of the theoretical course for students. To improve the efficiency of preparation for the delivery of TRP standards, we have prepared practical recommendations for changes and additions to the theoretical and practical sections of this course and its optimization.

Keywords: TRP standards, technique of training, SUAI students, electronic testing, distance learning system Moodle.

Согласно учебным планам Санкт-Петербургского государственного университета аэрокоского приборостроения, наряду с обычными практическими учебно-тренировочными занятиями, на 1 курсе обучения студенты вуза осваивают отдельный теоретический курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [1]. Темы лекционного курса подбираются таким образом, чтобы подготовить студента к самостоятельным практическим занятиям физической культурой, объясняют как правила построения отдельной тренировки, так и учебно-тренировочного процесса в целом, в зависимости от выбранного вида физической активности, помогают составить необходимые комплексы упражнений, определяют их количество и последовательность, рекомендуют оптимальный режим питания, учат грамотно оценивать своё физическое состояние и т.д. Одним из разделов лекционного курса является «подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) был введён в действие на территории нашей страны 24 марта 2014 года президентом Российской Федерации В.В. Путиным и явился попыткой возврата к советской системе контроля уровня физической подготовленности граждан от младшего школьного до пенсионного возраста, с учётом современных реалий [2].

Одной из объявленных создателями задач современного комплекса ГТО стало «повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий». Т.е. желающие подготовиться и успешно выполнить нормативы ГТО должны иметь представления о том, как правильно спланировать и построить самостоятельную подготовку к конкретному виду контрольного испытания (бег на скорость или на выносливость, силовые нормативы, специальные прикладные тесты и т.д.). Тем более, что высокий уровень общей физической подготовленности испытуемого не гарантирует ему успешную сдачу некоторых технически сложных нормативов (метание гранаты, рывок гири, прыжок в длину с разбега), если он не сумеет освоить его рациональную технику. Даже при выполнении такого норматива как бег на 100 метров, ошибки в технике движений не дадут испытуемому возможности добиться нужного результата, несмотря на достаточно развитое качество быстроты. А учитывая, что с 1 января 2018 года нормативы ГТО для студентов (V-VI ступени) значительно повысились, желающим получить золотой или серебряный значок придется изрядно потрудиться [3]. Лекция длительностью 4 академических часа не может дать всю исчерпывающую информацию по вопросам самостоятельной подготовки ко всем нормативам ГТО, поэтому для более глубокого ознакомления студентов с методикой подготовки, техникой выполнения заданий и условиями тестирования, необходимые методические материалы [3] были предоставлены нами через платформу ЛМС ГУАП на базе системы дистанционного управления обучением Moodle [4]. Для изучения студентам предлагались следующие темы: история ГТО, ступени комплекса, правила тестирования, техника выполнения обязательных нормативов и нормативов по выбору. В конце семестра студенты должны были пройти контрольное тестирование по предложенным темам. Используемая в ГУАП система Moodle обладает широкими возможностями, позволяющими не только оценить конечные знания студентов средствами различных видов тестирования, но и определить количество посещений студентами того или иного раздела, затраченное на ответы время, количество неудачных попыток, т.е. проанализировать динамику обучения. Контроль знаний студентов осуществлялся при помощи электронного тестирования, которое состояло из 260 вопросов по 12 темам, по 20-23 вопроса на каждую тему [5]. Выбор правильных ответов на различные группы вопросов предполагал несколько предложенных вариантов: «выбор варианта ответа», «выбор нескольких ответов», «соответствие», «быстрые переходы».

Результаты тестирования были обработаны методом математической статистики. Кроме этого, было проанализировано количество правильных ответов студентов по каждой теме, были выбраны вопросы, представляющие наибольшие затруднения в ответах, определено среднее время, затрачиваемое студентами на каждый тест. В тестировании приняли участие 254 студента. Анализируя результаты, было обнаружено, что наиболее непонятными и трудно усваиваемыми оказались технически сложные нормативы комплекса ГТО. На рисунке представлены основные темы теоретического лекционного курса «Подготовка к сдаче нормативов ГТО» и процент правильных ответов студентов.

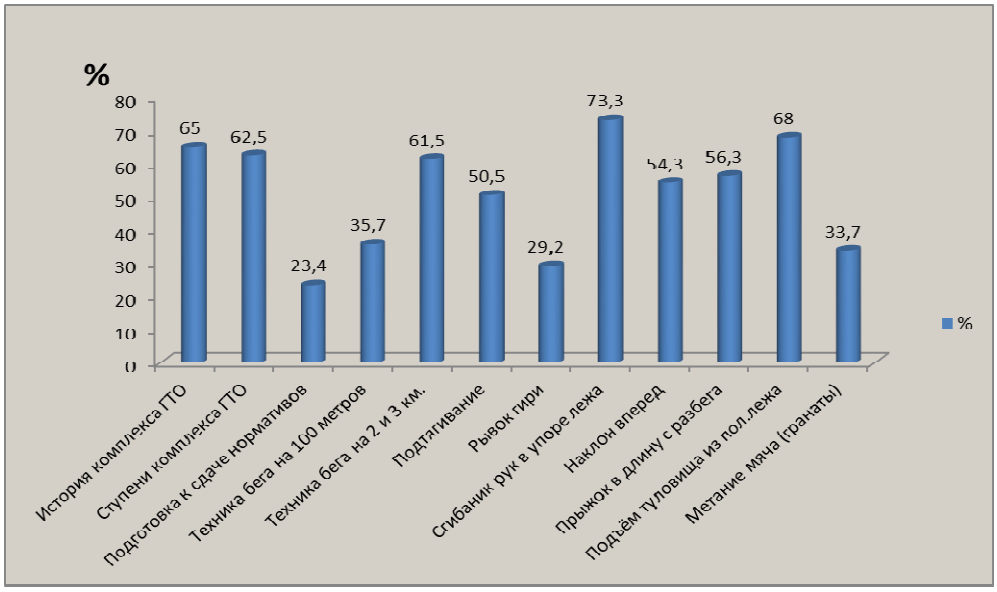


Рисунок – Процент правильных ответов студентов ГУАП по темам лекционного курса «Подготовка к сдаче нормативов ГТО»

Так оказалось, что в теоретическом курсе правильную технику рывка гири освоили только 29,2% опрошенных, технику метания мяча и гранаты 33,7% студентов. Возникли проблемы с теорией бега на короткие дистанции, т.к. техника бега имеет сложную техническую структуру и является одним из наиболее тяжелых нормативов. Тестирование показало, что только 35,7% опрошенных студентов сумели правильно ответить на вопросы, касающиеся техники бега на 100 метров.

Даже в таких несложных видах, как подтягивание на высокой/низкой перекладине, наклон вперед, стоя на скамейке, прыжок в длину с разбега задание выполнили полностью только чуть более половины опрошенных - 50,5%, 54,3%, 56,3% соответственно.

Не вызывали затруднений вопросы по истории комплекса ГТО и его ступеней, по технике выполнения таких нормативов, как сгибание рук в упоре лежа и подъём туловища из положения лёжа.

Полностью правильно ответили на все вопросы по теоретическому курсу, касающемуся подготовки к сдаче нормативов комплекса, только четверть опрошенных студентов.

По результатам проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы.

1. Анализ результатов тестирования показал, что раздел «Подготовка к сдаче нормативов ГТО» в целом является трудным для изучения студентами, по сравнению с другими разделами лекционного курса.

2. Наибольшие сложности у студентов были выявлены в вопросах, касающихся техники выполнения нормативов, в то же время вопросы истории ГТО и правила тестирования не вызвали особых проблем.

3. Только оптимальное сочетание теоретической и практической подготовки, а также включение специальных занятий по обучению и совершенствованию основных нормативов ГТО в программу по прикладной физической культуре, позволит студентам более качественно подготовиться к их выполнению.

4. Самостоятельные практические занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО целесообразно проводить только в том случае, когда занимающиеся имеют полное представление о структуре построения учебно-тренировочного занятия, планировании учебно-тренировочного процесса и технике выполнения подготовительных и основных упражнений.

5. Полностью оправдал себя современный подход в образовательной деятельности с использованием системы поддержки образовательного процесса Moodle. Такой подход к обучению студентов является хорошим помощником преподавателя, т.к. позволяет более гибко строить сам процесс, определяя наиболее проблемные области и внося коррективы в учебные планы.

6. Современный студент имеет мало свободного времени и достаточно практичен, поэтому для того, чтобы заинтересовать его заниматься физической культурой и сдавать нормативы ГТО, необходимо, начиная со школы, выработать систему стимулирующих критериев, которая будет мотивировать студентов заниматься физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС). http://www.edu.ru/documents/view/60097
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» http://www.gto.ru/
3. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С. Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Учебно-методическое пособие. - СПб.: ГУАП- 2016, –68 с.
4. https://moodle.org/course/view.php?id=25
5. https://lms.guap.ru/file.php/4384/GTO/index.html
6. https://tass.ru/sport/4854444

Сидоркина Е. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
rezenchik@bk.ru

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства юных футболистов. Рациональную тактику трудно реализовать, если спортсмены не располагают соответствующим техническим арсеналом и координационной подготовленностью. Одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки спортсменов является совершенствование координационных способностей юных футболистов.

Ключевые слова: координационные способности, стабилометрический тренинг, юные футболисты.

Sidorkina E. G.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

Annotation. Achieving high sports results in an increasingly competitive environment requires constant improvement of technical skills of young players. Rational tactics are difficult to implement if athletes do not have the appropriate technical Arsenal and coordination readiness. One of the most promising areas of technical training of athletes is to improve the coordination abilities of young players.

Keywords: coordination abilities, stabilometric training, young football players.

Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и координационных способностей в постоянно меняющихся игровых ситуациях [1].

Для развития двигательно-координационных способностей используют специализированные средства, методы и методические приемы.

Основное их назначение – обеспечить исполнителю соответствующие зрительные восприятия и представления; предоставить объективную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; способствовать коррекции отдельных элементов движений по ходу их выполнения; воздействовать на все органы чувств, участвующих в управлении и регулировке движений.

Эффект тренировки координационных способностей определяют не только сложностью применяемых психомоторных задач, но и их новизной и необычностью. В этой связи, предлагается варьировать условия и способы выполнения упражнений, стремясь систематически ставить занимающихся в ситуации, требующие от них проявления сообразительности, находчивости, способности к экспромтным действиям, и постепенно повышать объем специализированных упражнений [6].

Для функционального контроля статокинетической устойчивости (СКУ) в спорте используется стабилометрия. Стабилометрический комплекс с биологически обратной связью (БОС) применяется для оценки функции СКУ, а также используется для тренировки координационной системы человека. СКУ является одним из информативных показателей функционального состояния систем регуляции двигательных функций, а также функции равновесия [2, 7].

Основной задачей стабилотренинга является определение возможностей спортсмена по адаптации в пространстве с учетом взаимодействия трех систем: периферической (механорецепторы), промежуточной (афферентной вестибулярной) и центральной системы (афферентная зрительная). В процессе используются целенаправленные движения, выполняемые в процессе игры. Движения дозируют и повторяют в соответствии с поставленными целями и задачами. Достижение поставленной цели осуществляется путем обучения пациентов перемещению и контролю центра давления (ЦД), в основном с помощью зрительного и вестибулярного анализатора [3].

Методика тренинга. Стабилометрический тренинг (СТ) осуществляется на платформе стабилоанализатора с биологически обратной связью ежедневно в одно и то же время суток, по 20 минут, в течение 10 дней. Установка спортсмена на платформу производится без обуви, руки расположены вдоль туловища в европейской стойке: пятки вместе (расстояние между пятками 2 сантиметра), носки разведены на угол в 30 градусов. Тренинг состоит из ряда заданий, включающих в себя статические и динамические тренинги. Так, упражнения «Мишень» и «Стрельба по тарелочкам» предназначены для тренинга управления статичной позой.

«Мишень» проводится со зрительной обратной связью, спортсмен, стоящий на платформе, должен отклонением ЦД удерживать метку в центре мишени. При правильном выполнении начисляются баллы.

«Стрельба по тарелочкам» игровое поле состоит из мишени, и курсора (прицел) отображающего ЦД спортсмена на плоскости стабилоплатформы. Мишенью в данной игре по умолчанию является тарелочка. Задача спортсмена удерживать курсор (Прицел) на мишени (Тарелочка). При правильном выполнении задания, курсор (прицел) имеет зеленый цвет, и тарелочка разбивается, начисляются баллы.

Простой динамический тренинг «зайцы» требует от испытуемого динамических изменений позы, которые бы соответствовали эффективному управлению центром давления (маркером на мониторе) для захвата как можно большего числа актуализирующихся объектов – появляющихся «зайцев». Задача спортсмена удерживать курсор (Рука) на мишени (Зайцы), при удержании курсора на мишени в течение 2 секунд, мишень считается пойманной, одновременно на поле появляется три мишени (Зайца) различные по скорости. Для захвата мишени спортсмену необходимо плавно переносить центр давления в зависимости от ситуации.

Комбинированные тренинги «сектор» и «огни» сочетают элементы как статического тренинга (удержание центра давления в заданной зоне), так и динамического (целенаправленное разновекторное перемещение центра давления). Требуют межмышечной координации, большой точности во время фиксации позы в течение нескольких секунд в крайне не устойчивом положении. Задача спортсмена при выполнении тренингов «яблоко» и «цветок» - удерживать метку на объекте. При этом «яблоко» уменьшается («съедается»), по мере выполнения задачи, а «цветок» увеличивается («расцветает»). При выполнении тренинга «Мячи» задачей спортсмена является захватить курсором, отображающим положение ЦД спортсмена на плоскости стабилоплатформы, мяч и положить его в корзину. При правильном выполнении условий, т.е. мяч, заброшен в корзину дается 1 очко [5]. Алгоритм организации обратной связи в тестах типа «мишень», «стрельба по тарелочкам» и «зайцы» устроен таким образом, что по мере достижения результата (успешного периода удержания центра тяжести

в заданной зоне), чувствительность платформы к смещению центра давления возрастает – соответственно скорость нарастания возможных расхождений увеличивается [4]. Результаты тренинга отображаются в баллах. На каждый блок СТ заводится отдельная графа в таблице, спортсмен имеет возможность визуально оценить свою результативность, что стимулирует его к дальнейшему процессу корректировки координаторной и опорной функций.

Выводы:

1 Использование стабилографии в рамках комплексного обследования юных футболистов позволяет своевременно оценивать функциональную подготовленность, проводить коррекцию тренировочного процесса. Исследуя уровень развития функции равновесия тела спортсмена, в динамике, и учитывая индивидуальные особенности соотношения биомеханических параметров устойчивости и координации движений, можно анализировать уровень технического мастерства.

2 Предполагается, что использование стабилотренинга биологической обратной связью можно рекомендовать для применения в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации, так как одним из важнейшим условий, обеспечивающих в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность спортсменов, является соответствующий уровень развития координационных способностей.

Список литературы

1. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов : автореф. дис. … канд. пед. наук / И. В. Аверьянов. – Тюмень, 2008. – 26 с.

2. Быков Е.В. Функциональное состояние спортсменов с различными показателями качества функции равновесия / Е.В. Быков, М.М. Кузиков, Н.Г. Зинурова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура», выпуск 31 – № 21 – 2012 – С. 22–25.

3. Кубряк О.В. Учебная программа доп. послевузовского проф. образования: стабилометрия и биологически обратная связь по опорной реакции / О.В. Кубряк // НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина. – М. : ИПЦ Маска, 2016. – 8 с.

4. Кубряк О.В. Практическая стабилометрия. Статические двигательно-когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции // О.В. Кубряк, С.С. Гроховский. – М. : ИПЦ Маска, 2016 – 88 с.

5. Перемазова Р.Г. Стабилометрический тренинг спортсменов-футболистов / Р.Г. Перемазова, Е.Г. Сидоркина, Е.А. Сазонова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXIX регион. науч.-метод. конф. / УралГУФК. – Челябинск, 2019. С. 163-164.

6. Фатех З. Совершенствование координационных способностей футболистов 14-15 лет / З. Фатех, М.В. Жийяр, Х.Х. Мохамед // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144).) – С. 72–77.

7. Быков Е.В. Построение тренировочного процесса на основе совершенствования методов контроля функционального состояния и учета генетических факторов. Монография / Е.В. Быков, О.И. Коломиец, Н.Г. Зинурова, А.В. Чипышев, Е.В. Леконцев; под ред. Е.В. Быкова. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – 130 с.

Ситников И.А.
Россия, г.Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
ilya.sitnikov.1995@inbox.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТАМИ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. Оценка студентами уровня своей физической подготовленности к выполнению нормативов комплекса ГТО и своей компетентности в вопросах подготовки к этим испытаниям является актуальной проблемой современной молодежи. Студент должен достаточно адекватно оценивать свои возможности, и каждый год выполнять нормативы ГТО. Методом исследования является опрос, анализ и обобщение. В исследовании приняли 194 обучающихся вуза. Результаты исследования дают возможность организовать участие студентов

в указанной программе с учетом их физической подготовленности и компетентности в подготовке к испытаниям, что будет содействовать повышению привлекательности комплекса ГТО для обучающихся.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, норматив, выполнения нормативов испытаний, студенты, самооценка, физическая подготовленность.

Sitnikov I.A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

STUDY OF SELF-ASSESSMENT BY UNIVERSITY STUDENTS OF PHYSICAL FITNESS TO MEET THE STANDARDS OF THE GTO COMPLEX

Annotation. Assessment by students of the level of their physical readiness to meet the standards of the GTO complex and their competence in preparing for these tests is an urgent problem of modern youth. The student must adequately assess their capabilities, and each year to comply with the standards of GTO. The method of research is, survey, analysis and generalization. The study involved 194 students of the University. The results of the study make it possible to organize the participation of students in this program, taking into account their physical fitness and competence in preparation for the tests, which will help to increase the attractiveness of the GTO complex for students.

Keywords: Russian sports complex GTO, standard, performance standards tests, students, self-assessment, physical fitness.

В связи со снижением уровня физического здоровья студенческой молодежи в современных условиях особую актуальность приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья и формирования здорового поколения [1; 2; 3]. В этом плане реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) в ФГБОУ ВО «УралГУФК» (далее – УралГУФК) является одной из мер по привлечению обучающихся к занятиям физической культурой, приобщению к здоровому образу жизни. Но, одной из составляющей программы ГТО является подготовка к выполнению комплекса ГТО. В этом аспекте важна оценка студентами УралГУФК уровня своей физической подготовленности к выполнению нормативов комплекса ГТО и своей компетентности в вопросах подготовки к этим испытаниям. Для того мы провели опрос среди обучающихся. В исследовании приняли участие обучающиеся 3-4 курсов, что составило 194 человека. Основой для нашего исследования послужило Всероссийское социологическое исследование, проведенное П.А. Виноградовым и Ю.В. Окуньковым [1].

Результаты проведенного нами исследования показывают, что студенты достаточно адекватно оценивают свои возможности. Только 2,6% респондентов не могут оценить уровень своей физической подготовленности в настоящий момент, а 5,7% – затруднились ответить. Более половины опрошенных студентов оценивают уровень своей подготовленности на высоком уровне, только 13,5% считают, что для выполнения нормативов им нужно много тренироваться (таблица 1).

Таблица 1 – Самооценка студентов физической подготовленности к выполнению нормативов комплекса ГТО

Варианты ответов	% опрошенных
Думаю, что смогу выполнить нормы ГТО без дополнительных тренировок	33,2
Для выполнения норм ГТО мне необходимо потренироваться	41
Считаю, что для выполнения норм ГТО мне нужно много тренироваться	13,5
Думаю, что нормы ГТО мне никогда не осилить	4
Не имею представления о своей физической подготовленности	2,6
Затрудняюсь ответить	5,7
Итого	100

Раскрывая вопрос о необходимости занятий физической культурой и спортом, необходимых для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, половина (50,4%) студентов признает, что им необходимо тренироваться три и более раз в неделю. Пятая часть респондентов (22,4%) считает достаточной для этих целей занятий физической культурой и спортом с периодичностью два раза в неделю. 9% студентов для этого выберет вариант занятий физическими упражнениями до одного раза в неделю. При этом каждый шестой студент (18,2%) испытывает трудности в определении необходимой для себя периодичности занятий. Вместе с тем только восьмая часть (13,5%) респондентов придерживается установки на шесть и более часов в неделю. Такие данные можно объяснить, на наш взгляд, спецификой исследуемого контингента, имеющего непосредственное отношение к физической культуре и спорту в силу специфики своей будущей профессиональной деятельности.

Наряду с самооценкой уровня своей физической подготовленности к сдаче нормативов комплекса ГТО важным показателем осознания студентами своих возможностей для участия в программе ГТО являются их представления о наличии необходимых для этого знаний.

Полученные результаты исследования показывают, что 63 % студентов обладают знаниями, достаточными для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, только 8% респондентов ответили, что совсем не обладают либо не могут оценить уровень своих знаний как достаточный для достижения этих целей. 18% опрошенных утверждают, что не владеют достаточными для самоподготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО знаниями; 11% – затрудняются ответить на этот вопрос определенно.

Итак, проведенный нами анализ показал, что к настоящему времени участие студенческой молодежи в программе ГТО не приобрело достаточно массового характера, поскольку только 57,8% к данному моменту уже сдавали нормативы комплекса ГТО. При этом только 36% от числа всех респондентов целенаправленно готовилась к процедуре сдачи этих нормативов, 21,8% – выполняли испытания без специальной подготовки. Следует обратить внимание, что только 9,8% студентов планируют начать целенаправленную подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО от оставшейся не вовлеченной студенческой молодежи в исследуемую нами программу. При этом потенциал участия студентов УралГУФК в ВФСК «ГТО» составляет 27,4% (количество студентов допускающих для себя возможность выполнения нормативов комплекса и неопределившихся) в ближайшей и долговременной перспективе. Основными мотивами сдачи нормативов комплекса ГТО для подавляющего большинства студентов являются проверить себя и свои силу, ловкость и другие физические качества, стремление получить знак отличия (золотой, серебряный, бронзовый), а также желание получить позитивные эмоции. При этом каждый третий студент будет гордиться любым завоеванным знаком отличия ГТО.

Таким образом, проведенное нами исследование выявило, что многие обучающиеся оценивают уровень своей физической подготовленности на высоком уровне, но не сформирована установка на регулярное выполнение нормативов комплекса ГТО и основная масса студентов нуждается в дополнительной подготовке для участия в выполнении нормативов в соответствующей возрастной категории (ступени).

Список литературы

1. Виноградов П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Совет. спорт, 2015. – 156 с.

2. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.

3. Пасовец, Ю.М. Потенциал здоровья населения региона / Ю.М. Пасовец // Ученые записки: электронный журнал Курского государственного университета. – 2008. – №1. – Режим доступа : http:// scientific-notes.ru (дата обращения: 02.10.2019).

Скутин А. В., Кондакова О. Н.
Россия, Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
andrey.sckutin@yandex.ru

МЕДИЦИНА КАТАСТРОФ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ ОЖОГОВОЙ БОЛЕЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ

Аннотация. В исследовании, проведённом в ожоговом центре Челябинска и охватившим 30 человек, была поставлена задача исследовать разные типы отношения к болезни у ожоговых больных. Получены заслуживающие научного внимания клинические данные, подтверждённые статистически. Наиболее уязвимой в эмоциональном плане оказалась группа дезадаптированных с интрапсихическим типом отношения к болезни, она оказалась наиболее нуждающейся в психотерапевтической помощи и поддержке.

Ключевые слова: ожоговая болезнь, внутренняя картина болезни, психологические типы отношения к болезни.

Skutin A.V., Kondakova O.N.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
andrey.sckutin@yandex.ru

EMERGENCY MEDICINE. EMOTIONAL LEVEL OF THE INTERNAL PICTURE OF THE BURN DISEASE AND RELATION TO THE DISEASE

Annotation. In a study conducted in the burn center of Chelyabinsk and covering 30 people, the task was to investigate different types of attitudes towards the disease in burn patients. Obtained deserving scientific attention clinical data, confirmed statistically. The most emotionally vulnerable group turned out to be maladjusted with an intrapsychic type of attitude toward the disease, it turned out to be the most in need of psychotherapeutic help and support.

Key words: burn disease, internal picture of the disease, psychological types of attitude to the disease.

Актуальность исследования. Термические поражения – один из наиболее частых видов бытовых и производственных травм. По данным ВОЗ они занимают третье место в общей структуре травматизма [1].

Ежегодно в развитых странах регистрируют 290–300 ожогов на 100 000 населения. Причём отмечается увеличение числа пострадавших. В Российской Федерации ежегодно регистрируется около 500 000 обожжённых, из которых только 100–110 тысяч госпитализируется [2]. При этом только треть получает помощь в специализированных ожоговых центрах. При чрезвычайных ситуациях мирного времени ожоговая травма приобретает массовый характер, сопровождаясь повышенной смертностью. За последние два десятилетия в мире произошло несколько крупных катастроф, при которых наиболее тяжелую группу пострадавших составили обожжённые. Среди основных причин, вызвавших эти катастрофы были взрывы газопроводов, крушения поездов (катастрофа под Ашой, Челябинская область, 1989). Необходимо отметить и авиакатастрофы (совсем недавно, в Шереметьево 5 мая 2019, сгорела хвостовая часть самолёта SSJ–100–суперджет и погиб 41 человек, многие из оставшихся в живых получили разной степени ожоги). Кроме того, ожоги возможны вследствие аварий на теплотрассах, землетрясений, террористических актов.

Увеличение количества ожогов в структуре бытового, производственного и военного травматизма, длительность заживления ожоговых ран, инвалидизация пострадавших и высокая смертность от термических травм – все это ставит ожоговую травму и ожоговую болезнь в разряд наиболее актуальных проблем современной медицины [3].

По тематике ожогов имеется многочисленная медицинская литература, отражающая научные изыскания хирургии и патанатомии. В нашей стране, в последние десятилетия появилось лишь несколько работ, посвященных психическим расстройствам при ожогах (Гельфанд В. Б., Николаев Г. В., Гурин Е. Н., Качалов П. В.). А между тем, в современном понимании, ожоговая болезнь органически объединяет как местное поражение кожи, так и сложный комплекс органических расстройств, которые часто принимают самостоятельное течение болезни. Вследствие долгого периода течения, ожоговая болезнь находит свое отражение в психике человека, изменяет и формирует своеобразную картину болезни. Значительные возможности для целостного понимания больного не только как носителя симптоматики, но и как человека со специфически изменённым жизненным стилем, представляет учёт внутренней картины болезни [4].

На данный момент, не существует ни одной работы, демонстрирующей конкретно психологические аспекты течения ожоговой болезни, и её картину. Изучение эмоционального уровня внутренней картины болезни, и отношения к болезни продиктовано необходимостью в сведениях о психологическом статусе ожогового больного во врачебной практике. Отсутствие теоретических и эмпирических исследований на эту тему обусловливает актуальность этой работы.

Практическая значимость исследования заключатся в получении достоверных сведений об отношении болезни и связанном с ним эмоциональном состоянии пациентов ожогового центра, что могло бы помочь реабилитологам, врачам и медицинскому персоналу, на основе психологического знания, вырабатывать более эффективный подход к общению с пациентами и выработке стратегий лечебного воздействия.

Материалы для исследования также могли бы стать основанием для отсутствующих ныне тактик и методов психокоррекции. Кроме того, это исследование, раскрывая особенности эмоционального состояния, открывает возможности к дальнейшему изучению специфики внутренней картины болезни, ранее никогда не поднимавшейся в научном сообществе. На сегодняшний день не существует источников, объясняющих или описывающих особенности эмоциональных состояний ожоговых больных. Проблематикой внутренней картины болезни и типов отношения к болезни занимались: А. Ш. Тхостов, В. А. Ананьев, Ф. Александер, Л.И. Вассерман, Б. Д. Карвасарский, А. Е. Личко, А. Р. Лурия, Б. А. Якубов, И. Г. Малкина–Пых, В. В. Николаева, И. В. Баканова, А. Э. Березовский, Н. Н. Крайнова, Н. С. Бондарь. Изучением проблематики ожоговой травмы и болезни занимались такие учёные, как: Д. А. Полянина, Н. М. Епифанова, С. В. Смирнов, М. Д. Черняк, Н. В. Островский, С. В. Трифонов, М.М. Авхименко, С. С. Трифонова, И. В. Шадрина [5].

Целью данного исследования явилось раскрытие специфики эмоционального уровня внутренней картины болезни у ожоговых больных с разными типами отношения к болезни.

Объектом исследования явились пациенты ожогового центра, находящиеся на длительном лечении с тяжёлыми ожоговыми травмами и ожоговой болезнью.

Предметом исследования являлись особенности эмоционального уровня внутренней картины болезни у ожоговых больных с разными типами отношения к болезни.

Гипотезой исследования является предположение о том, что эмоциональный уровень внутренней картины болезни ожоговых больных с разным типом отношения к болезни имеет значимые различия.

Исходя из цели, предмета и гипотезы исследования нами были определены следующие задачи исследования.

1. Обзор теоретического материала по проблеме исследования.
2. Подбор диагностического инструментария и проведение исследования для изучения эмоционального уровня внутренней картины болезни у ожоговых больных.
3. Проведение исследования, направленного на изучение эмоционального уровня внутренней картины болезни и типа отношения к болезни.
4. Статистическая обработка полученных результатов и их обсуждение.

Для реализации намеченной цели и решения стоящих перед нами задач использовался комплекс методов, включающий:

1. Теоретические методы (анализ психологической и медицинской литературы по проблеме исследования)

2. Клинико–психологические методы: клиническое интервью
3. Работа с медицинскими картами: изучение анамнеза болезни пациентов.
4. Экспериментально-психологические методики:

а) методика изучения ситуационной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина (1978); б) опросник STAXI Ч. Д. Спилбергера (опросник состояния-свойства и ориентации гнева) в адаптации С. Л. Соловьевой (1996),

в) опросник депрессии Бека (1961);

г) личностный опросник «Психологическая диагностика отношения к болезни» ТОБОЛ, Бехтеревского Института (Бурлачук, Коржова, 1998),

5. Методы качественного и количественного анализа эмпирических данных.

Специфичность ожоговой травмы заключается в том, что она является предметом изучения широкого круга специалистов: реабилитологов, комбустиологов, психиатров и психологов.

Исследование прошло на базе Челябинского Областного Ожогового Центра им. Р.И. Лившица. В исследовании принимали участие ожоговые больные, находящиеся на длительном (до двух месяцев) лечении с ожоговой болезнью. Выборка состояла из тридцати человек, находящихся в возрасте от 20 до 45 лет, среди которых 15 мужчин и 15 женщин. Для обработки полученных результатов были использованы методы первичной описательной статистики и, для выявлений различий в уровне исследуемых признаков были использованы критерии Н–Краскела–Уоллиса и U– Манна–Уитни.

При диагностике типов отношения к болезни, преобладающим типом являлся сенситивный тип отношения (34%), который характеризуется чрезмерной озабоченностью о возможном впечатлении, которое могут произвести на окружающих сведения о болезни. Больной опасался, что окружающие станут его избегать, считать неполноценным, распускать сплетни и неблагоприятные слухи о причине и природе болезни, боится стать обузой для близких из–за болезни. Во всех группах повышена ситуативная тревожность, и можно предположить, что это объясняется повышенной стрессогенной ситуацией, в которой находятся испытуемые на момент проведения исследования. Ситуативная и личностная тревожность были наиболее сильно выражены у ожоговых больных дезадаптивного типа с интрапсихическим типом реагирования на болезнь. Заслуживает научного внимания то, что средние показатели личностной тревожности в группе дезадаптивных с интерпсихическим типом реагирования на болезнь близки к верхней границе нормы, в то время как ситуативная тревожность повышена. Это говорит о том, что на момент исследования уровень ситуативной тревожности был сильно повышен, а следовательно, ситуация на момент исследования являлась чрезвычайно эмоционально тяжелой для респондента.

Результаты, полученные по методике Бека, диагностируют отсутствие депрессии в группе с адаптированным типом отношения, регистрируют наличие легкой депрессии у группы дезадаптивных с интерпсихическим типом реагирования на болезнь и умеренный уровень депрессии у группы дезадаптивных с интрапсихическим типом реагирования.

Результаты по методике STAXI у группы дезадаптивных с интерпсихическим типом отношения к болезни. По результатам методики отмечались пики повышенных среднегрупповых значений по показателям агрессивности как личностной черты и контроля за агрессией у группы с интерпсихическим типом реагирования на болезнь. Результаты по методике STAXI у группы с адаптивным типом отношения к болезни. Необходимо отметить повышенную агрессивность как актуальное состояние у ожоговых больных с адаптивным типом отношения к болезни. У группы адаптивных также наблюдали повышенные значения по контролю агрессии и агрессивности как черты личности. Результаты по методике STAXI у группы дезадаптивных с интрапсихическим типом отношения к болезни. В группе дезадаптивных с интрапсихическим типом реагирования, по среднегрупповым значениям наблюдались пики превышающих норму значений в ином сочетании: повышенная гетероагрессия и присутствие агрессивности как личностной черты. Критерий Краскела–Уоллиса показал наличие значимых различий между группами по признакам агрессия, как черта личности ($p \leq 0{,}003$), агрессия в структуре темперамента ($p \leq 0{,}014$), депрессия ($p \leq 0{,}025$) и контроль агрессии ($p \leq 0{,}046$). Для того, чтобы конкретизировать полученные результаты был использован критерий U–Манна–Уитни. Сравнение группы с адаптивным отношением к болезни дезадаптированных с ин-

трапсихическим типом отношения к болезни выявило значимые различия между группами по признакам: агрессия, как компонент в структуре темперамента ($p \leq 0{,}022$ при $U=6{,}5$), агрессивность как черта личности ($p \leq 0{,}003$, при $U=1$), контроль агрессии ($p \leq 0{,}006$, при $U=3$), и депрессия ($p \leq 0{,}002$, при $U=0$). Таким образом, можно сделать заключение о том, что в группе с адаптивным типом болезни показатели агрессивности, как компонент в структуре темперамента, агрессивности, как черте личности и контролю агрессии – выше, а показатели уровня депрессии – ниже, чем в группе дезадаптированных с интрапсихическим типом отношения к болезни.

Сравнение группы с адаптивным отношением к болезни дезадаптированных с интерпсихическим типом отношения к болезни выявило значимые различия между группами по признаку агрессии, как компонент в структуре темперамента ($p \leq 0{,}006$ при $U=19{,}5$). Таким образом, можно сделать заключение о том, что агрессия, как компонент в структуре темперамента присущ только группе с адаптивным типом отношения к болезни. Сравнение групп дезадаптированных с интрапсихическим и интрапсихическим типом отношения к болезни выявляет значимые различия по признакам: личностная тревожность ($p \leq 0{,}011$ при $U=12{,}5$) и агрессия, как черта личности ($p \leq 0{,}004$ при $U=8$). У группы с дезадаптивным интерпсихическим отношением к болезни агрессия, как личностная черта выражена более чётко, уровень тревожности в группе с дезадаптивным интрапсихическим типом отношения к болезни уровень личностной тревожности значительно повышен.

Полученные данные свидетельствуют о том, что стенические эмоции присущи в большей степени респондентам с адаптивным отношением к болезни. В структуре личности таких больных присутствует компонент агрессивности. Также можно предположить, что эти респонденты могут контролировать проявления своей агрессии. Агрессия, как компонент в структуре темперамента присущ только группе с адаптивным типом отношения к болезни. На наш взгляд, присутствие агрессии в эмоциональном уровне внутренней картины болезни и делает адаптивный тип адаптивным, то есть в данном случае агрессию можно рассматривать, как способность бороться со своими недугами, и, в конечном итоге, совладать с ними. В группе дезадаптированных с интерпсихическим типом отношения к болезни наблюдается более высокий уровень агрессии, как личностной черты по сравнению с результатами в группе с интрапсихической направленностью. Широкое распространение в выборке ожоговых больных дезадаптированных с интерпсихическим типом реагирования на болезнь может быть отражением особенностей симптомов ожоговой травмы: болевая доминанта погружает человека в мир собственных ощущений, делая их чрезмерно чувствительными.

В завершение уместно сделать умозаключение о том, что группа дезадаптированных с интерпсихическим типом реагирования на болезнь, является в достаточной степени приспособленной. Наиболее уязвимой в эмоциональном плане оказалась группа дезадаптированных с интрапсихическим типом отношения к болезни. Эти респонденты выявили самые высокие показатели по уровню депрессии. Постоянные тяжелые переживания в сочетании с реакциями «ухода» в болезнь и капитуляции перед ней делают группу с интрапсихическим отношением к болезни наиболее нуждающимися в психотерапевтической помощи и поддержке. Таким образом, гипотеза о том, что эмоциональные состояния ожоговых больных с разным типом отношения к болезни имеют значимые различия, нашла своё подтверждение в нашем исследовании**.**

Список литературы

1. Аксёнов В.П. Ожог / В.П. Аксёнов. – М. : Книга по требованию, 2014. – 701 с.

2. Алексеев А.А. Местное консервативное лечение ожогов : рекомендации для врачей / А.А. Алексеев, А.Э. Бобровников. – М. : Мед. информ. агентство, 2015. – 142 с.

3. Бэнкс Майя. Ожог : монография / Майя Бэнкс. – М. : Азбука : Азбука–Аттикус, 2014. – 352 с.

4. Тхостов А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М. : Смысл, 2002. – 287 с.

5. Шадрина И.В. Период отдаленных последствий ожоговой болезни у детей и подростков: клиника и динамика психических расстройств. Лечение, реабилитация / И.В. Шадрина; Московский научно– исследовательский институт психиатрии МЗ РФ; Уральская Государственная Академия медицинского образования. – М., 2002. – 189 с.

Стовба И.Р., Столярова Н.В., Петрожак О.Л., Севостьянов Д.Ю.
Россия, г.Челябинск
Южно-Уральский Государственный Университет

ПРИМЕНЕНИЕ БАДМИНТОНА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА

Аннотация. Одна из важнейших социальных проблем – здоровье студенческой молодежи. Основная причина значительной заболеваемости студентов – малая двигательная активность. Проблема укрепления здоровья студентов, носит стратегический характер для общества. Задачей преподавателей ВУЗов является подготовка специалистов, способных долго сохранять работоспособность и творческую активность.

Среди многообразия средств физического воспитания студентов, как наиболее доступное и эффективное оздоровительное средство может выступить спортивная игра бадминтон.

Ключевые слова: бадминтон, физические качества, быстрота, выносливость, сила, студенты.

Stovba, R. I., Stolyarova N. In. Petrojack O. L., Sevostianov D. Yu.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State University

THE USE OF BADMINTON IN THE SYSTEM OF HUMAN PHYSICAL TRAINING

Annotation. One of the most important social problems is the health of students. The main reason for the significant morbidity of students is low motor activity. The problem of strengthening the health of students is of a strategic nature for the society. The task of University teachers is to train specialists who can long maintain efficiency and creativity.

Among the variety of means of physical education of students, as the most affordable and effective health means can act sports game badminton.

Keywords: badminton, physical qualities, speed, endurance, strength, students.

Бадминтон – игра, которая подходит для студентов разного уровня физической подготовленности. Эта игра в волан не только по самой высокой мерке удовлетворяет потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет, в силу игрового характера, достигать совершенства движений меньшими усилиями над собой, являясь своего рода компенсатором неблагоприятного воздействия труда на человека, особенно представителей профессий с довольно узким характером движений, неподвижной позой в течение рабочего дня. Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты: быстрота передвижений (скоростно-силовые упражнения); быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий; быстрота мышления; увеличение количества рискованных ударов. Давая основательную нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, эта игра создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. В организме студента, тренированного бадминтоном, – более быстрое включение в оптимальный режим работы, а, следовательно, у человека и более высокая работоспособность. Таким образом, бадминтон современен тем, что в плане двигательных навыков учит «умению уметь», даёт своеобразную общую «технологию» осуществления трудовых движений, создаёт запас двигательных навыков, необходимую физическую и психологическую готовность к более быстрому и успешному овладению новой специальностью, основанной на точных двигательных навыках.

Широкой популярностью бадминтон пользуется у студентов во многих высших учебных заведениях, в нефизкультурных ВУЗах, в том числе и в ЮУрГУ. Занятия бадминтоном это многосторонний процесс, имеющий специфическое содержание и форму организаций. Бад-

минтон позволяет улучшить показатели физических качеств, студентов не физкультурного ВУЗа. Они имеют системное воздействие на личность, физическое состояние и здоровье студента. Процесс направлен на всестороннее воспитание, на приобретение широкого круга знаний, умений и навыков, повышение физической и умственной работоспособности, овладение техникой вида спорта учебно-тренировочных занятий [4].

В средних образовательных школах бадминтон, как правило, не преподается, следовательно, все студенты, начиная обучение в ВУЗе, находятся практически в равных условиях. Следовательно, успех в будущей игре зависит от способностей, физических возможностей каждого студента.

Основная цель курса – это научить студентов простейшим навыкам игры, вызвать у них интерес к игре, как одной из форм физических упражнений и спорта [1].

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания бадминтона, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по бадминтону с различным контингентом занимающихся.

Укрепление здоровья, совершенствование физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости и выносливости в сочетании с разносторонним творческим мышлением – основная задача бадминтона. Студенты знакомятся с историей развития бадминтона, основами тренировок, тактикой игры, основными правилами игры, характеристикой основных физических качеств, необходимых в бадминтоне. За период обучения студент должен уметь правильно выполнять все виды ударов, вести одиночную и парную игру, осуществлять практическое судейство.

Цель занятий на стадии обучения – формирование и закрепление правильных технических навыков.

Обучение игре начинается с выработки правильной хватки. Особое внимание обращают на правильность хватки не в статическом положении, а во время игры.

Основная форма проведения занятий с начинающими – групповая. Сюда входит групповая разминка, показ упражнений, их выполнение всей группой. Для разучивания элементов техники лучше всего разбить занимающихся на пары. При осознанном подходе к разучиванию они непроизвольно контролируют друг друга, подмечают ошибки и неточности. Работа в парах повышает взаимную ответственность, тренировка проходит в атмосфере здорового соперничества.

На первом этапе обучения происходит освоение ударов открытой стороной ракетки. Изучают произвольные удары в основном из статических положений с использованием половины площадки. Максимум внимание работе кисти и правильной основной стойке при выполнении ударов. Этот процесс длится до тех пор, пока занимающиеся не будут уверенно попадать ракеткой по волану, сравнительно точно направлять волан напарнику.

На втором этапе следует научить правильно передвигаться по площадке, правильно выполнять выпады: вперед, вправо и влево. Вначале это имитация с ракеткой, затем один из партнеров набрасывает волан – второй, делая выпад, возвращает его обратно. При выполнении выпадов следует акцентировать внимание на том, чтобы левая нога сзади опиралась на внутреннюю часть стопы, т.к. при опоре на носок возникает опасность травмы ахиллово сухожилия. На площадке приходится выполнять два, три, и более шагов. Передвижения выполняются и переменными, и приставными, и скрестными шагами, совершаются короткие пробежки, иногда даже прыжки.

После того, как занимающиеся освоили удары в статическом положении и научились передвигаться (имитировать) на площадке во всех направлениях, начинается третий этап обучения. На этом этапе следует обучить ударам после перемещений. Невозможно научиться играть, не позаботившись о своем физическом развитии. Для проведения удара сверху нужны гибкость и сила. Чтобы принять сильный атакующий удар (смеш) – быстрая реакция. При игре у сетки не обойтись без ловкости и хорошего глазомера.

Выносливость самое необходимое качество для спортсмена. Выносливость необходимо развивать с первых дней занятий. В качестве средств, для развития выносливости применя-

ются: продолжительный, равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег (при пульсе до 160 уд/мин), плавание и пр. Положительный результат дают прыжки через скакалку. Прыжки со скакалкой отлично развивают выносливость! Чем выше темп прыжков, тем это полезнее для развития скоростной выносливости студентов-бадминтонистов.

Одним из важнейших качеств в бадминтоне является быстрота – способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. Методика воспитания скоростных способностей – это, прежде всего, выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений. В качестве средств развития скоростных качеств рекомендуются следующие упражнения: бег со старта 30-60 м, специальные прыжковые упражнения; бег сходу 20-30 м; метание теннисного мяча и ловля его одной рукой; совершенствование смеша в паре (максимальный темп).

Сила также немало важна. От бадминтониста требуется проявление быстрой «взрывной» силы. Проявление силы удара, прыжковой силы и усилия стартового ускорения при таких значениях темпа и продолжительности требует также высокого уровня развития силовой выносливости. Эффективный результат в этом направлении достигается следующими упражнениями: упражнения со штангой.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает движения, сковывает их. Без этого качества невозможно освоить правильную технику.

Все физические качества в гармоничном сочетании с разносторонним творческим мышлением, развиваются и совершенствуются в этой игре.

Игра в бадминтон также положительно влияет на все системы организма [3,4]. Нагрузки, которые происходят при игре, помогает снизить количество «плохого» холестерина в крови. Это, в свою очередь, увеличивает продолжительность жизни и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Уменьшаются проявления тахикардии и других сердечных недугов, укрепляется сама сердечная мышца. Кроме того, частые занятия бадминтоном снижают кровяное давление и уменьшают количество сердечных ударов в минуту. От постоянного движения сжигается много калорий, поэтому занятия бадминтоном будут полезны и тем, кто мечтает похудеть или скорректировать фигуру, мышцы в области живота укрепляются и подтягиваются, развивается подвижность суставов, выравнивается осанка, так же улучшается работа легких. Специалисты отмечают, что значительные положительные изменения происходят и при диабете. У многих людей снижается уровень сахара в крови. А наблюдение за летящим воланом помогает развить реакцию и хорошо тренирует мышцы глаз. Это дает возможность избежать проблем со зрением, которые появляются от постоянного напряжения за компьютером или при чтении. Занятия бадминтоном позволяют наладить нормальный ритм дыхания. Для студентов, страдающих заболеваниями дыхательных путей, они становятся своего рода панацеей. Об этом свидетельствуют множество примеров, когда бадминтон помогает победить даже астму. Кроме всего прочего, игра в бадминтон дарит положительные эмоции и улучшает самочувствие.

Список литературы

1. Дегтярев А.А., Козлов А.В. Применение бадминтона как оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью // Молодой ученый. — 2015. — №1. — С. 448-451.

2. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех/ Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 109 с. – (Все про sport).

3. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. - М. : Ф и С, 1978. – 150 с.

4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник. - М. : ФиС, 1989. – 159 с.

Тимошина М.Б., Филинберг И.Н.,
Масляницин С.В., Чернов И.П.
Россия, г. Новокузнецк,
ГОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный университет»
irina-sonne@mail.ru

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕНЕРОМ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)

Аннотация. Спортивная деятельность предъявляет к психофизиологическим функциям человека самые разнообразные требования. Это справедливо как для работы в условиях дефицита времени на фоне непрерывно изменяющихся ситуаций, которая вызывает высокое нервно-психическое напряжение, так и для длительной монотонной работы, заметно снижающей тонус нервной системы. Поэтому условия соревновательной деятельности с точки зрения требований, предъявляемых к развитию психофизиологический функций, различны для разных видов спорта. В данной работе сделана попытка выявить и рассмотреть психофизиологические особенности баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, психофизиологичекие качества баскетболистов, рациональность, построение тренировочного процесса, индивидуальные особенности, специфические методы, спортивный результат.

Timoshina, M. B., Filinberg I. N.,
Maslyanitsyn S. V., Chernov I. P.
Russia, Novokuznetsk,
Siberian state industrial University

TO THE QUESTION ABOUT THE NECESSITY OF STUDYING COACH OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF ATHLETES (FOR EXAMPLE, BASKETBALL)

Annotation. Sports activity imposes a variety of requirements to the psychophysiological functions of a person. This is true both for work in conditions of time deficit against the background of continuously changing situations, which causes high neuropsychiatric tension, and for long-term monotonous work, which significantly reduces the tone of the nervous system. Therefore, the conditions of competitive activity in terms of requirements for the development of psychophysiological functions are different for different sports. In this paper, an attempt is made to identify and consider the psychophysiological features of basketball players.

Keywords: basketball, psychophysiological qualities of basketball players, rationality, construction of the training process, individual characteristics, specific methods, sports result.

Современные условия тренировок и соревнований требуют наличия у спортсмена определенных личностных и психодинамических свойств, оптимизирующих процесс решения оперативных задач в процессе соревновательной деятельности.

В научной литературе недостаточно освещены вопросы исследования психофизиологических особенностей спортсменов баскетболистов. В частности, до настоящего времени практически отсутствуют работы по исследованию и определению таких важных характеристик, как уровень умственной работоспособности, подвижность нервных процессов и пропускная способность зрительного анализатора.

Исследование и получение психофизиологических характеристик баскетболистов должны позволить не только более эффективно строить тренировочный процесс внутри вида спорта, но и подбирать и разрабатывать новые методики тренировки. В спортивных играх, в частности, в баскетболе, особые требования предъявляются к сенсорной, умственной и эмоциональной работоспособности спортсмена, что обусловлено острым соревновательным ха-

рактером игры, необходимостью быстро решать сложные технико-тактические задачи. Эти качества, выявленные на начальном этапе у спортсменов в результате экспериментального мониторинга, проведенного авторами, необходимо развивать в ходе тренировок.

Наряду с этим требуется диагностирование состояния организма, включающее измерение параметров сердечно-сосудистой деятельности, тестирование психологических характеристик и уже затем тренер делает выбор режима тренировки определенного объема. Так, например, происходит определение режима тренировки баскетболистов. Диагностирование включает измерение параметров сердечно-сосудистой деятельности, определение параметров тактики мышления, быстроты движения и лабильности центральной нервной системы, взрывного усилия, управления движением и реакцией на движущийся объект. Последовательность определения параметров и их сочетания выбирают, исходя из тематики тренировочного процесса. Причем при реализации тренировочного процесса осуществляют направленное вибрационное воздействие на организм тренирующегося и контроль сердечно-сосудистой деятельности [1].

Тактику мышления (мыслительные функции) диагностируют путем предъявления тренируемому в бессистемном порядке сигнала с ограниченной длительностью и с ограничением времени реакции в ответе. Быстроту движения и лабильность ЦНС диагностируют путем регистрации времени запаздывания на предъявляемый спортсмену сигнал. Реакцию на движущийся объект определяют путем регистрации времени реагирования спортсмена на движущийся объект, при этом предъявление сигнала осуществляют бессистемно. Диагностирование взрывного усилия проводят по параметру воздействия тренируемым на какой-либо объект (мяч, грушу, лапу), связанный с сенсорно-регистрирующей аппаратурой. Диагностика управления движением производится по точности выполнения цикла движений в заданном диагностическом упражнении в заданных координатах. При конкретной цели тренировочного процесса набор диагностических показателей и последовательность их применения изменяется. Например, при отработке силовых показателей необходимо диагностировать объем функций, отличный от функций при отработке взаимодействия с партнерами в команде.

Если подходить к тренировке баскетболистов с точки зрения психофизиологии, то можно отметить, что главными качествами баскетболиста, как и у всех игровиков, являются координационные способности, кинестезическая чувствительность, оперативное мышление, дифференцировка мышечных усилий, предвидение ситуаций, сила нервных процессов, устойчивость и интенсивность внимания. В играх на первый план выступают психофизиологические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовать творческие решения. «Скоростная» деятельность требует от спортсмена не только хорошо тренированного локомоторного аппарата и способности к быстрым безошибочным чувственно-наглядным восприятием объектов, но и умения быстро мыслить, столь же быстро оценивать создавшуюся ситуацию, принимать решения, изменять принятую стратегию и тактику своего поведения [2].

Гибкость мышления – одно из качеств этих спортсменов, всегда отличающее его от других. Спортсмен должен принимать решения, объединяя информацию о действиях противника в зависимости от ее значимости, «совершать скачок» на основании прогнозирования наиболее вероятного стечения обстоятельств, рассматривать ограничения на некоторые ходы, практически маловероятные для данного противника в силу его индивидуальности, определенного уровня подготовленности и т.д. [3].

Развитие специальных качеств и способностей (наблюдательность, быстрота реакции, быстрота мышления) как основу успешных действий в игре выделяют Э. Бэтти (1974) и С. В. Голомазов (1998), они также в ряду факторов успешности тактических действий отмечают умение гибко использовать технические приемы [3].

Во многих психологических исследованиях (В.П. Зинченко, 1994; В. Н. Пушкин, 1965; Б. Ф. Ломов, 1966; А. Н. Леонтьев, 1972) показано, что оперативное мышление как специфический процесс построения новых схем (программ) действий в условиях дефицита времени, быстро и непрерывно меняющихся ситуаций и их неопределенности, наличия конфликтных

факторов и сознания высокой ответственности за совершаемое действие, представляет собой важнейший компонент деятельности игрока.

Тренировка тактического мышления может быть осуществлена, например, с помощью специально созданной базы данных игровых ситуаций, выполненной на карточках. Спортсменам на тренировках предъявляются несколько вариантов игровых ситуаций, требующих нахождения продолжений, при успешном выборе спортсмен получает определенные бонусы. Поиск продолжений занимает немного времени и может проходить в виде игры [4].

Реакция на движущийся предмет у спортсменов игроков всегда хорошая. Ее можно определить с целью выявления перспективности спортсмена с помощью тестирования на определенном базирующемся на основе компьютера устройстве [5].

По результатам исследований ряда авторов [6,7,8,9], условия спортивной борьбы в ситуационных видах спорта (спортивных играх, единоборствах), вызывают у человека повышенное нервно-психическое напряжение и требуют высокого уровня развития психофизиологических показателей. Это связано с большим объемом информации, который должен перерабатывать спортсмен в кратчайшие отрезки времени - часто в десятые и сотые доли секунды.

Таким образом, система спортивной подготовки в целом, и баскетболистов в частности, - чрезвычайно динамичный, сложный многоуровневый процесс, оптимальное управление которым возможно только при условии получения тренером как можно более полной и всесторонней информации о спортсменах. С учетом этого просто необходимо исследовать психофизиологические характеристик спортсменов баскетболистов.

Исследование и получение сравнительных психофизиологических характеристик баскетболистов должны позволить не только более эффективно строить тренировочный процесс, но и способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Способ определения режима тренировки, патент РФ № 2079320, Рыбаков Д.П.

2. Дорофеева Н.В. / Роль индивидуальных психофизиологических особенностей единоборцев в адаптации к спортивной деятельности. Монография / Н.В. Дорофеева. – Новокузнецк: Изд-во РИО КузГПА, 2012.с. – 118.

3. Филатова Н. П. Мышление в спортивных играх: монография / Н. П. Филатова, И. А. Арбузин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – 152 с.

4. «Способ тренировки игроков спортивных игр» патент РФ № 2366480, опубл. 10.09.2009, Б.И № 25, Васильев Н.Н., Васильева В.В., Филинберг И.Н.

5. Устройство оценки и тренировки оперативного мышления спортсмена, патент РФ № 135900, зарегистрировано в Государственном реестре изобретений РФ 27.12.2013 Васильева В.В., Васильев Н.Н., Дорофеева Н.В., Филинберг И.Н.

6. Ашанин В.С. Компьютерные тесты оценки когнитивных способностей спортсменов // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2002. - № 5. - С. 164-166.

7. Возрастные особенности психофизиологических показателей у водителей / О.В. Быхтенко, В.В. Колпаков, Т.Н. Рыбцова, Н.М. Фатеева // Науч. вестн. Тюмен. мед. акад. 2000 . N 4. - С. 45-46.

8. Дышко Б.А. Современные методики биомеханических измерений: компьютеризированный динамометрический комплекс // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - N 7. - С.24-26.

9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001.- 520 с.

Титухов Р.Ю.[3,4], , Кинзерский С.А.[1,2,3], Сумная Д.Б.[1,3,6] , Родин А.А. [3,4], Кинзерский А.А.[2,5], Быков Е.В.[1,2], Садова В.А.[2,6], Григорьева Н.М.[3], Кулешова М.В.[3]
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
[1]Научно-исследовательский институт олимпийского спорта
[2]Кафедра спортивной медицины и физической реабилитации
[3]Кафедра биохимии
[4]Клиника профессора Кинзерского
[5]ООО «CNS.CENTER»
[6]ООО «СОНАР»
renat999661@yandex.ru

ДОКЛИНИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ПОРАЖЕНИЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ ПРИ НЕДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

Аннотация. Ранняя диагностика микротравм и предзаболеваний опорно-двигательного аппарата является основной проблемой спортивной травматологии. Она позволяет достичь раннего и оптимального восстановления работоспособности спортсмена. Поэтому столь важно вовремя обращать внимание на такие признаки как дискомфорт, боль, небольшое ограничение подвижности. В работе описываются возможности ультразвуковой диагностики для выявления на доклиническом этапе поражений коленного сустава у спортсменов с целью обеспечения профилактики дальнейшего прогрессирования данной патологии. Результаты обследования показали, что по структуре патологии 30% из всей патологии коленного сустава составила патология сухожилий и связок, 11,4% составили признаки дисплазии соединительной ткани. У 30% пациентов было выявлено равномерное утолщение и диффузное снижение эхогенности сухожилия при сохранении его целостности. Причем данные изменения выявляться в доклинической стадии. При выполнении ультразвуковых исследований пациентам без клинических признаков энтезопатии (боль) в коленных суставах неоднократно было отмечено, что в зонах энтеза сухожилий наблюдается фрагментация костного контура зоны энтеза с появлением так называемых «надкостничных наростов», распространяющихся на сухожилия «энтезофитов». Данные изменения визуализировались в местах прикрепления сухожилий мощных мышц (четырехглавой мышцы бедра, большой ягодичной и большой приводящей мышц).

Ключевые слова: поражения коленного сустава при синдроме неспецифической соединительнотканной дисплазии, реактивная тендинопатия, УЗИ-диагностика в спортивной медицине.

Tituhov R.YU. [3,4], Kinzerskiy S.A. [1,2,3], Sumnaya D.B. [1,3,6], Rodin A.A. [3,4], Kinzerskiy A.A. [2,5], Bykov E.V. [1,2], Sadova V.A. [2,6], Grigorieva N. M.[3], Kuleshova M. V.[3]
Russia, Chelyabinsk
[1]Research Institute of Olympic Sports
[2]Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation
[3]Department of biochemistry
Ural State University of Physical
[4]Clinic of Professor Kinsersky
[5]" Center of neuromuscular stabilization»
[6]LLC «SONAR»

PRECLINICAL DIAGNOSIS OF KNEE JOINT LESIONS IN ATHLETES WITH UNDIFFERENTIATED CONNECTIVE TISSUE DYSPLASIA

Annotation. Early diagnosis of microtraumas and pre-diseases of the musculoskeletal system is the main problem of sports traumatology. It allows you to achieve early and optimal recovery of the athlete. Therefore, it is so important to pay attention to such signs as discomfort, pain, a slight

limitation of mobility. The paper describes the possibilities of ultrasound diagnostics to identify at the preclinical stage of knee joint lesions in athletes in order to ensure the prevention of further progression of this pathology. The results of the examination showed that the structure of the pathology of 30% of the total pathology of the knee joint was pathology of tendons and ligaments, 11.4% were signs of connective tissue dysplasia. In 30% of patients, uniform thickening and diffuse decrease in the echogenicity of the tendon was revealed while maintaining its integrity. Moreover, these changes are detected in the preclinical stage. When performing ultrasound examinations in patients without clinical signs of enthesopathy (pain) in the knee joints, it was repeatedly noted that in the zones of tendon entesis, there is fragmentation of the bone contour of the zone of enthesis with the appearance of so-called "periosteal growths", extending to the tendons of "enthesophytes". These changes were visualized in the places of attachment of tendons of powerful muscles (quadriceps femur, gluteus Maximus and adductor major muscles).

Keywords: lesions of the knee joint in the syndrome of nonspecific connective tissue dysplasia, reactive tendinopathy, ultrasound diagnosis in sports medicine.

Постоянное увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, предъявляемое к спортсменам, может приводить к срыву адаптации и травмам. Своевременная ранняя диагностика спортивной травмы позволит избежать осложнений, которые могут стать причиной досрочного прекращения спортивной карьеры. Поэтому только постоянный врачебный контроль функционального состояния спортсмена и своевременные коррекции спортивного режима тренировок помогает обеспечивать необходимый уровень его тренированности на протяжении всего соревновательного сезона.

Диагностика некоторых повреждений суставов, мышц и сухожилий остается сложной задачей. Значительные тренировочно-соревновательные физические и психоэмоциональные нагрузки, характерные для современного спорта, часто сопровождаются рядом патологических изменений в опорно-двигательной системе человека. Травмы и заболевания, возникающие на фоне хронического утомления, снижают работоспособность и ухудшают рост спортивных и творческих результатов.

Современные методы обследования, такие как МРТ и РКТ являются дорогостоящими и не всегда доступны. В последние годы при диагностике патологии опорно-двигательного аппарата широкое применение получило ультразвуковое исследование. УЗИ, или ультразвуковое исследование – это не только современный, но и наиболее информативный метод диагностики большого перечня заболеваний [1, 10, 11, 12].

Одним из несомненных преимуществ УЗИ – является его относительная безвредность для человека. Отсутствие дискомфорта, вредных воздействий и лучевой нагрузки делают УЗИ традиционно одной из самых востребованных процедур. При необходимости повторить обследование, УЗИ можно проводить без малейших опасений. Наиболее часто у спортсменов встречаются так называемые «усталостные травмы» и часто виновниками их является следующие заболевания: тендиноз, тендинит, эпикондилит, лигаментит, миозит, миофасцит, периостит, тендовагинит, бурсит, артроз, миогеллез. Недостаточное внимание, уделяемое таким заболеваниям, приводит к перенапряжению всей опорно-двигательной системы и формированию у спортсменов не оптимального двигательного стереотипа движений и, соответственно, к повторным травмам.

Основной проблемой спортивной травматологии является ранняя диагностика микротравм и предзаболеваний, восстановление оптимальной работоспособности. Поэтому столь важно вовремя обращать внимание на такие признаки как дискомфорт, боль, небольшое ограничение подвижности. Уже при этих признаках нужно не терпеть и не заниматься самолечением, а обратиться к спортивному врачу. Ведь в профессиональном спорте и особую важность имеет поддержание работоспособности организма в условиях экстремальных нагрузок, а значит, профилактика микротравматизма выходит на первый план. Чем раньше спортивная травма будет выявлена врачом, тем быстрее он сумеет ее устранить, значит тем больших проблем удастся избежать впоследствии. Спортивные травмы для быстрой реабилитации требуют использования уникальных, методов диагностики и комплексных методик восстановительного лечения.

Научный и практический интерес в диагностике НДСТ представляет определение аминокислот в крови, так как отмечается достоверное увеличение больных со сниженным уровнем аминокислот в сыворотке крови (В. М. Яковлев и соавт., 1994), хотя в ряде случаев может наблюдаться нормальный или повышенный уровень аминокислот, например, установлена взаимосвязь между повышенным уровнем оксипролина со степенью тяжести ДСТ (Кадурина Т.И., Горбунова В.Н., 2009 г.), объясняемая генетическими дефектами синтеза коллагена и уменьшению поперечных связей в фибриллах коллагена (Бондаренко И.Г., 1998). Метод определения - высокоразрешающая жидкостная хроматография, материал – сыворотка крови.

Применительно к коленному суставу, который является вторым по частоте дегенеративных заболеваний суставов после тазобедренного сустава (Шапошников Ю.Г., 1997), но гораздо более удобным в «техническом подходе» для ультразвуковой диагностики, также существуют свои критерии определения дисплазии соединительной ткани. К ним относятся такие, как: высокое стояние надколенника, уплощение пателлофеморальной опоры, смещение надколенников, патологические изменения в удерживателях надколенника, патология капсульно-связочного аппарата коленного сустава.

В структуре патологии костно-мышечной системы до сих пор отсутствует единая концепция классификации, этиологии и патогенеза заболеваний сухожилий (тендинопатий), а это, в свою очередь, ведет к трудностям диагностики, обоснованного лечения, реабилитации пациентов и прогноза заболевания. Современная модель развития тендинопатии рассматривает данную патологию как единый процесс, состоящий из трех стадий: реактивная тендинопатия, дефект восстановления и дегенеративная тендинопатия. Как показано в исследованиях, посвященных этой проблематике, в неповрежденных сухожилиях именно дегенеративный, а не воспалительный процесс лежит в основе указанных выше изменений [2], но в современной отечественной литературе до сих пор с завидной регулярностью употребляется термин «тендинит». Воспалительная модель развития тендинопатии предполагается при разрывах сухожилий, но и в этом случае последние исследования не подтверждают классическую воспалительную реакцию (выявленный рост циклооксигеназы 2, простагландина Е2 и др. цитокинов не подтверждает воспалительную модель как первопричину или ключевой фактор патогенеза) [3].

Частые и чрезмерные нагрузки на надкостницу в зонах прикрепления мышц энтезов сухожилий, наблюдается фрагментация костного контура зоны энтеза с появлением так называемых «надкостничных наростов», распространяющихся на сухожилия, что способствует появлению «энтезофитов» [4]. Данная несогласованность в терминологии вносит сумбур не только в классификацию патологии, но и в вытекающую из этого тактику диагностики, лечения и реабилитации, т.к. «тендинит» предполагает более короткий период лечения и реабилитации, что мы не всегда видим на практике.

Периартикулярные поражения (тендиниты, эпикондилиты, другие энтезопатии, бурситы, туннельные синдромы) встречаются у пациентов с НДСТ (с синдромом гипермобильности суставов) достоверно чаще, чем в популяции. Как правило, возникают в ответ на необычную (непривычную) нагрузку или минимальную травму, не говоря уже о значительных нагрузках, всегда встречающихся в профессиональном спорте. В этой связи выявление признаков дисплазии коленного сустава, а также признаков доклинической тендинопатии имеет большое прикладное значение для лечения, реабилитации и прогноза осложнений НДСТ.

Целью представленной работы являлась ранняя доклиническая диагностика патологии коленного сустава.

Материалы и методы. На базе НИИ ОС и кафедре спортивной медицины и физической реабилитации УралГУФК в лечебно-диагностическом учреждении «Клиника профессора Кинзерского А.Ю», ООО «СОНАР» г. Челябинска была проведена ультразвуковая диагностика костно-мышечной системы спортсменов с применением Samsung UGEO H 60, SamsungMedison EKO 7, ToshibaNemio XG [5] 68 (136 коленных суставов) активно занимающимся спортом пациентам, возрастом от 6 до 28 лет.

Результаты исследований и их обсуждение.

Результаты обследования показали, что реактивная тендинопатия сухожилия квадрицепса бедра и собственной связки надколенника составили соответственно 11,8% и 18,6% . Реактивная тендинопатия представляет собой невоспалительную пролиферацию клеток и

внеклеточного матрикса, возникающую в ответ на избыточное по силе и/или скорости растяжение или сжатие сухожилия, т.е. при перегрузках [6]. Клетки сухожилий становятся хрящеподобными по форме, увеличивается количество органелл для синтеза белков (протеогликаны). Протеогликаны, в свою очередь, за счет онкотического давления повышают связывание межклеточным матриксом воды. Сухожилие в итоге компенсаторно утолщается, снижая нагрузку за счет увеличения площади поперечного сечения и снижения давления на единицу площади [7, 8]. Данные изменения у наших пациентов хорошо диагностировались с помощью ультразвука: у 21 пациента было выявлено равномерное утолщение и диффузное снижение эхогенности сухожилия при сохранении его целостности. Причем данные изменения выявляются и в доклинической стадии. В режиме цветового допплеровского картирования изменений на данном этапе не было (сухожилие оставалось аваскулярным). Научный и практический интерес представляют макроскопические изменения в сухожилиях, выявляемые при ультразвуковой диагностике, предшествующие утолщению (отеку) сухожилия. При выполнении ультразвуковых исследований пациентам без клинических признаков энтезопатии (боль) в коленных суставах неоднократно было отмечено, что в зонах энтеза сухожилий наблюдается фрагментация костного контура зоны энтеза с появлением так называемых «надкостничных наростов», распространяющихся на сухожилия «энтезофитов». Данные изменения визуализировались в местах прикрепления сухожилий мощных мышц (четырехглавой мышцы бедра, большой ягодичной и большой приводящей мышц).

Заключение. Спортивные нагрузки при НДСТ являются основным провоцирующим фактором возникновения тендинопатий и значительного долгосрочного ухудшения состояния здоровья пациента с «выключением» его из профессиональной среды. Зная признаки НДСТ, и имея возможность определять эти признаки в периоды, предшествующие чрезмерным спортивным нагрузкам, можно помочь будущему спортсмену в выборе более безопасного и подходящего направления в спорте, уберечь его от серьезных осложнений, предотвратить инвалидизацию в зрелом возрасте.

Список литературы

1.Зубарев А.В. Ультразвуковое исследование опорно-двигательного аппарата у взрослых и детей / А.В. Зубарев, Н.А. Неменова. – М.: Видар – М, 2006.

2. Cook J.L., Purdam C.R. // Is tendon pathology a continuum? A pathology model to explain the clinical presentation of load induced tendinopathy. // Br J Sports Med. 2009.

3. Cook J.L., Rio E., Purdam C.R. and Docking S.I. Revisiting the continuum model of tendon pathology: what is its merit inclinical practice and research? // Br J Sports Med. 2016.

4.Сенча А.Н. / А.Н. Сенча, Д.В. Беляев, П.А. Чижов // Ультразвуковая диагностика. Коленный сустав – Москва, 2012г. – 200 с.

5.Кинзерский А.Ю. Ультразвуковое исследование при травмах и заболеваниях коленного сустава. Челябинск, 2010.

6.МакНелли Юдж. Ультразвуковые исследования косно-мышечной системы: Практическое руководство – М.: Видар – М, 2007 г. – 400 с.

7. Cook J.L., Purdam C.R. Is tendon pathology a continuum? A pathology model to explain the clinical presentation of load induced tendinopathy // Br. J. Sports Med. 2009; 43; 409-416; originally published online 23 Sep 2008; doi:10.1136/bjsm.2008.051193.

8. Balint P.V., Kane D., Wilson H., McInnes I.B., Sturrock R.D. Ultrasonography of entheseal insertions in the lower limb in spondyloarthropathy // Ann Rheum Dis. 2002.

9. Кадурина Т.И, Горбунова В.Н. Дисплазия соединительной ткани, руководство для врачей, 2009 г.

10. Кинзерский С.А. Возможности ультразвукового исследования костно-мышечной системы в выявлении специфических изменений в скелетных мышцах и связочном аппарате у лиц, занимающих профессиональным спортом / С.А.Кинзерский, А.А.Кинзерский, Д.Б.Сумная, Р. Ю.Титухов, А.А.Родин, Н.В.Гурова, В.А.Садова, Е.В.Быков, М.В.Кулешова // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.) : в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – Т. 1. – С. 116-118.

11. Манаева Н.И., Сумная Д.Б., Быков Е.В., Кинзерский А.А., Кинзерский С.А., Заварухина С.А. .Результаты обследования спортсменов различных видов спорта на предмет выявления болезни Осгуда-Шлаттера // Austria-science. – 2018. – №22. – Ч. 1. – С. 24-27.

12. Родин А.А., Кинзерский С.А., Сумная Д.Б., Манаева Н.И., Кинзерский А.А., Быков Е.В. Ранние биохимические и ультразвуковые критерии, используемые при диагностике артритов коленных суставов / // Austria-science. – 2018. – №22. – Ч. 1. – С. 27-30.

Тохириён Б.
Россия, г. Екатеринбург
Уральский государственный экономический университет
tohiriyoni@gmail.com

ВИТАМИННО - МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ РЕПАРАТИВНОГО ОСТЕОГЕНЕЗА У ДЕТЕЙ ПРИ КОСТНОМ ТРАВМАТИЗМЕ

Аннотация. Научно обоснован рецептурный состав витаминно-минерального комплекса в форме биологически активной добавки (БАД), обладающей системным действием, направленным на коррекции и нормализации нарушений репаративного остеогенеза у детей при повреждениях опорно-двигательного аппарата. Разработана инновационная технология и регулируемые параметры производства нового витаминно-минерального комплекса для регуляции метаболических нарушений при костном травматизме. Представлены доказательные клинические материалы эффективности и функциональной направленности БАД путем ее включения в комплексное лечение детей с переломами длинных трубчатых костей по одной капсуле два раза (дети 3-7 лет) и по одной капсуле три раза в день (8-14 лет). Сделано заключение о положительном влиянии витаминно-минерального комплекса на функционирование суставов и восстановительные процессы при трофических нарушениях мягких тканей и развитии посттравматического отека. Проведены производственные испытания на предприятиях научно-производственного объединения «Арт Лайф» (г. Томск).

Ключевые слова: витаминно - минеральный комплекс, качество, безопасность, эффективность, функциональная направленность.

Tokhiriyon B.
Russia, Ekaterinburg
Ural State University of Economics
tohiriyoni@gmail.com

VITAMIN MINERAL COMPLEX FOR CORRECTION OF REPRESENTATIVE OSTEOGENESIS DISORDERS IN CHILDREN WITH BONE INJURY

Annotation. The prescription composition of the vitamin-mineral complex in the form of a biologically active additive (BAA) with a systemic effect aimed at correcting and normalizing reparative osteogenesis disorders in children with injuries of the musculoskeletal system is scientifically substantiated. An innovative technology and adjustable production parameters of a new vitamin-mineral complex for the regulation of metabolic disorders in bone injuries have been developed. Evidence-based clinical materials of the effectiveness and functional orientation of dietary supplements are presented by including it in the complex treatment of children with fractures of long tubular bones one capsule twice (children 3-7 years old) and one capsule three times a day (8-14 years). The conclusion is made about the positive effect of the vitamin-mineral complex on the functioning of joints and recovery processes in trophic disorders of soft tissues and the development of post-traumatic edema. Production tests were carried out at the enterprises of the Art Life research and production association (Tomsk).

Key words: vitamin - mineral complex, quality, safety, effectiveness, functional orientation.

Сохранение здоровья опорно-двигательной системы является важным элементом активного образа жизни и долголетия. Для полноценного функционирования костный, хрящевой и соединительной ткани необходима постоянная питательная поддержка, поскольку эти ткани характеризуются высокой интенсивностью обменных процессов[1,3].

Традиционная медицина имеет многовековой опыт применения специализированных продуктов, в том числе биологически активных природных комплексов (БАД) в профилактике и комплексном лечении рассматриваемой патологии [2,4].

Разработан витаминно-минеральный комплекс в таблетированной форме биологически активной добавки **(**БАД), состоящей из следующих ингредиентов: гидроксиаппатит кальция, 24,41% - 350 (кальций – 85,4); магния оксид – 100 (магний – 60); хондроитинсульфат – 66;

витамин С – 60; кремния оксид – 8 (кремний-3,7); цинка оксид – 1,5 (цинк – 1,2); марганца сульфат – 0,8 (марганец -0,26); бор глицират, 5% - 0,5 (бор -0,025); хрома пиколинат – 8,5 мгк (хром – 1,25); холекальциферол (витамин D3) – 1,6 мгк.

Разработана новая инновационная технология капсулированной формы специализированного продукта, включающая следующие стадии производства (рис 1):

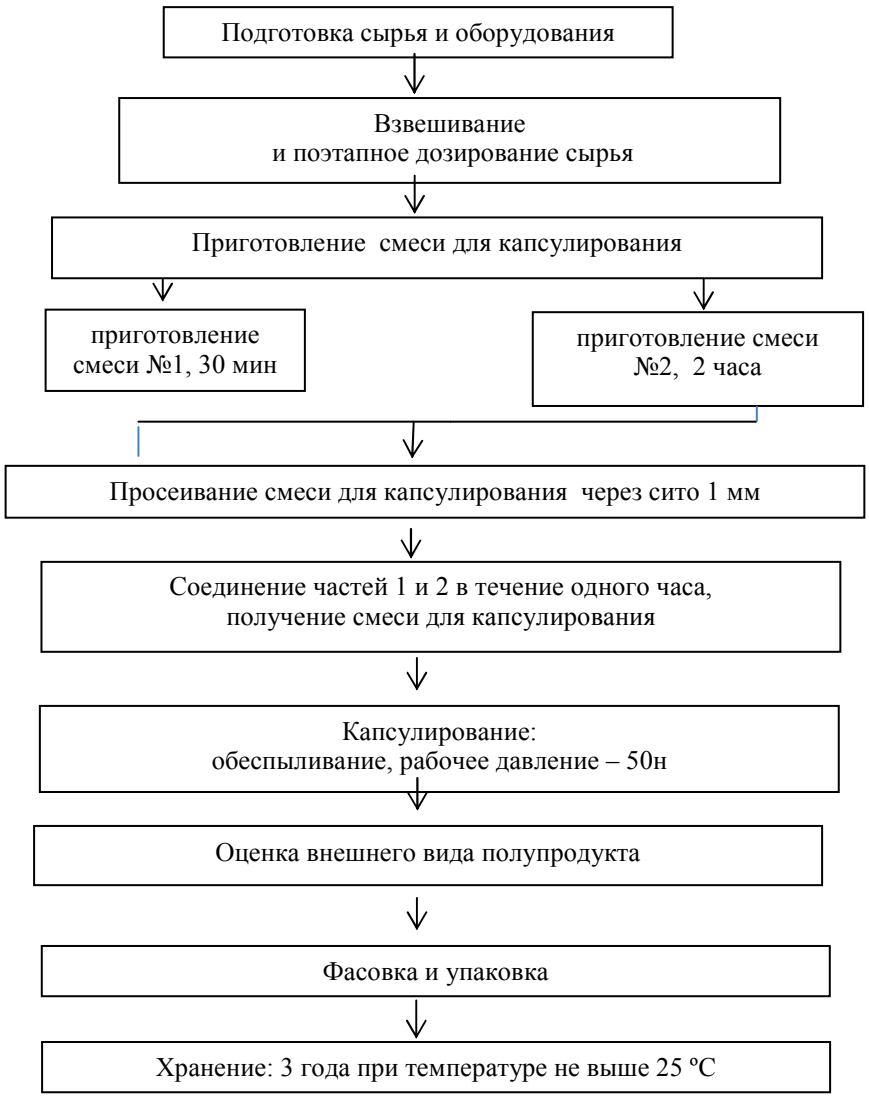


Рисунок 1 -Технологическая схема производства витаминно-минерального комплекса

Подготовка сырья. Сырье поступает со склада с сопроводительными документами, подтверждающими его соответствие техническим регламентам, другим документам, регламентирующим качество и безопасность. Субстанции и растительные экстракты просеивают через вибросито - (размер ячейки - 1мм). Затем отсев измельчают на молотковой мельнице (типа ММ-10) и проводят повторное просеивание через сито SGS-30.

Смешивание. Ингредиенты помешают V– образный смеситель – С– 300, перемешивают в течение одного часа из расчета на 100 кг смеси. Путем надавливания пестиком на поверхность проверяют однородность смеси.

Процессы капсулирования и обеспыливания. Осуществляют прессование капсульной массы на капсульном станке с рабочим давлением - 50 н. Каждый час контролируют внешний вид путем просмотра 10 капсул (не менее): вмятин, потёртостей, сколов и замятия краёв крышки и тела капсулы.

Изучены показатели качества и безопасности витаминно-минерального комплекса в процессе производства и хранения согласно требованиям нормативного документа. Опреде-

лили сроки хранения: 3 года со дня изготовления в сухом, защищенном от света месте при температуре не выше 25ºС (с запасом «прочности»-3 месяца).

Проведены натурные исследования в качестве доказательства эффективности и функциональной направленности разработанного продукта. В программе исследования принимали участие 35 больных (21 мальчик и 14 девочек) с переломами длинных трубчатых костей. Исследовались дети возрастных групп 3-6 и 7-14 лет.

В программе исследования принимали участие 35 больных (21 мальчик и 14 девочек) с переломами длинных трубчатых костей.

Все больные были разделены на 2 группы: контрольную - 19, которым назначали лечение по классической методике и основную – 16, получавших криолечение и диетотерапию в виде БАД. Лечение больных основной группы проводили по разработанной методике, направленной на нормализацию реологических нарушений, улучшение микроциркуляции в зоне перелома, активизацию процессов репаративной регенерации костной ткани и создание условий для адекватного остеогенеза.

БАД назначали по 1 капсуле 2 раза для детей 3-7 лет и по 1 капсуле 3 раза в день для детей 8-14 лет во время еды.

Клинические испытания БАД у детей с травматологическим профилем показали, что средние значения содержания ионизированного кальция, неорганического фосфора и активность ЩФ в сыворотке крови у здоровых пациентов 3-7 лет составили 1,16 ммоль/л, 1,18 ммоль/л и 105,7 Ед/л, 8-14 лет - 1,09 ммоль/л, 1,22 ммоль и 102 Ед/л соответственно. У детей 3-7 и 8-14 лет с переломами длинных трубчатых костей активность ЩФ увеличилась в 2 раза относительно данных в группе контроля (pl<0,05), таблица 1.

Таблица 1 - Биохимические показатели крови у детей 3-7 и 8-14 лет при переломах длинных трубчатых костей (X ± m)

Показатели	Сроки обследования	Дети с переломами			
		БАД (1 группа)		Со стандартным лечением (2 группа)	
		3-7 лет n= 11	8-14 лет n= 5	3-7 лет n= 14	8-14 лет n= 5
ЩФ, Ед/л	До лечения	241.42 ±13.60 p1 <0.05	234.22 ±10.33 p1<0.05	217.79±10,32 p1<0.05	237,81 ±11,25 p1<0.05
	На 14-й день лечения	220,85 ±13, 60 p1 <0.05	204,22 ±11,10 p1<0.05	208,85±19,62 p1<0.05	205,58 ±10,74 p1<0.05
	На 30-й день лечения	131,14 ±14, 19 p1 <0.05 p4 <0.05 p5 <0.05	140,70 ±7,11 p1 <0.05 p4 <0.05 p5 <0.05	129,80 ±8,54 p1 <0.05 p4 <0.05 p5 <0.05	130,70 ±11,18 p1 <0.05 p4 <0.05 p5 <0.05
Ca2+, ммоль/л	До лечения	1,26±0,07	1,20±0,06	1,31±0,12	1,12±0,01
	На 14-й день лечения	1,14±0,03	1,12±0,11	1,08±0,05	1,20±0,10
	На 30-й день лечения	1,06±0,02	1,08±0,07	1,18±0,01	1,06±0,10
P, ммоль/л	До лечения	1,82 ±0,07 p1 <0.05	1,56 ±0,07 p1<0.05	2,03±0,08 p1<0.05	1,56 ±07 p1<0.05 p3<0,05
	На 14-й день лечения	1,55 ±0,03 p1 <0.05 p4<0.05	1,83 ±0,13 p1<0.05	1,82±0,04 p1<0.05 p2<0.05 p4<0.05	1,60 ±06 p1<0,05
	На 30-й день лечения	1,31 ±0,03 p1 <0.05 p4 <0.05	1,46 ±0,09 p1 <0.05 p4 <0.05	1,40 ±0,02 p1 <0.05 p4 <0.05 p5 <0.05	1,41 ±0,07 p1 <0.05 p4 <0.05

Из представленных данных следует, что у больных детей 3-7 и 8-14 лет активность ЩФ была повышенной при сравнении с группой контроля (p1<0,05).

Показано, что биоактивный комплекс повышает уровень остеокальцина и стабилизирует его концентрацию в крови. Эти данные свидетельствуют об активации репаративного остеогенеза и ускорении образования косной мозоли, создают условия для восстановления целостности и регенерации костной ткани.

Полученные в работе материалы свидетельствуют о следующих позитивных изменениях в организме больных детей под влиянием диетотерапии: нормализация концентрации неорганического фосфора в сыворотке крови; повышение активности щелочной фосфотазы и количества неорганического фосфора; снижение объема посттравматического отека мягких тканей и отсутствие каких-либо побочных эффектов и сокращение сроков реабилитации при постиммобилизационных контрактурах, увеличение объема движений в суставе поврежденной конечности.

Список литературы

1. Вековцев А.А. Научное обоснование и клиническая апробация новой формулы БАД у больных с деформирующим остеоартрозом / А.А. Вековцев, Б. Тохириён, Д.А. Челнакова, В.М. Позняковский // Вестник ЮУрГУ. Серия «Пищевые и биотехнологии». – 2017. – Т. 5, № 1. – С. 59–65.
2. Кужеливский И. И. Динамика содержания остеокальцина и гемостазиологических показателей крови на фоне криолечения у детей с переломами длинных трубчатых костей / И. И. Кужеливский, О. И. Уразова, Г.В. Слизовский, В.М. Масликов // Сибирский медицинский журнал. – 2008. – № 5. – С. 30 – 33.
3. Мусоев Д.С. Остеосинтез при лечении диафизарных переломов длинных трубчатых костей у детей / Д.С. Мусоев // Вестник Авиценны. – 2015. – № 3 (64). – С. 37-41.
4. Попо, В.П. Осложнения при накостном остеосинтезе у больных с переломами длинных трубчатых костей / В.П. Попов, В.П. Здрелько , И.Г. Трухачев, А.В. Попов // Гений ортопедии. – 2014. – № 2. – С. 5-9.

Трушина А.А., Орехов В.С.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
trushinaaa@cspu.ru

РАЗВИТИЕ У ШКОЛЬНИКОВ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Работа посвящена развитию у школьников скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры. Исследование проводилось базе МАОУ «Нижнегумбетовская СОШ» (с. Нижний Гумбет, Октябрьский район, Оренбургская область). В исследовании принимали участие 16 школьников старшего школьного возраста. Для развития у детей скоростно-силовых способностей был применен специальный комплекс упражнения. Динамику изменения развития скоростно-силовых способностей измеряли с помощью ряда тестов: прыжок в длину с места с двух ног (м), прыжок в высоту (см), бросок ядра снизу вперед (м) и десятерной прыжок в длину (м). В результате педагогического эксперимента подтвердилось предположение, что применение комплекса специально-подготовительных упражнений повышает уровень скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, школьники, специально-подготовительные упражнения, физическая культура.

Trushina A.A., Orekhov V.S., Nagornov I.V.
Chelyabinsk, Russia
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

DEVELOPMENT IN SCHOOL STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF HIGH-SPEED AND POWER ABILITIES

Abstract. The work is devoted to the development of high-speed power abilities in pupils in physical culture lessons. The study was conducted by the base "Nizhnegumbetskaya School" (Lower Gumbet village, Oktyabrsky district, Orenburg region). The study involved 16 high school students.

For the development of high-speed power abilities in children, a special exercise complex was used. Dynamics of change of development of speed-force abilities were measured with the help of a number of tests: long jump from a place from two legs (m), high jump (cm), core throw from below forward (m) and ten long jump (m). As a result of the pedagogical experiment, it was confirmed that the use of a complex of special-preparatory exercises increases the level of speed-force abilities.
Keywords: high-speed and power abilities, school students, physical culture.

Современная система подготовки школьников требует высокого уровня развития специальных физических качеств. Скоростно-силовые упражнения или любые другие, повышают зрелищность выполнения движений [5; 6]. Развитие физических качеств, наряду с овладением рациональной техникой движения, является основой роста результатов на уроках физической культуры. Проблемы скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике на уроках физической культуры. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без оптимального развития скоростно-силовых способностей [1; 2, 3, 4].

Воспитание скоростно-силовых способностей занимает важное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения. Место и роль скоростно-силовых способностей в процессе воспитания здорового и успешного школьника определяется тем, что от развития данных качеств зависят, как успешность будущей трудовой деятельности, так и достижение высоких спортивных результатов [7].

Организация и методы исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ «Нижнегумбетовская СОШ» (с. Нижний Гумбет, Октябрьский район, Оренбургская область). В исследовании принимали участие 16 школьников старшего школьного возраста. По результатам проведенного представленного тестирования скоростно-силовых способностей учащиеся были разделены на две равные группы по 8 человек: экспериментальная и контрольная.

Контрольное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей предусматривало: прыжок в длину с места с двух ног (см); прыжок в высоту (тест Абалакова) (см); бросок ядра (4кг) снизу вперед (см); десятерной прыжок в длину с места (см).

Проверялась гипотеза, о том, что процесс воспитания скоростно-силовых способностей старших школьников на уроках физической культуры будет осуществляться более эффективно при внедрении комплекса специально-подготовительных упражнений в экспериментальной группе: на каждом уроке в течение 5-10 мин (рис. 1).

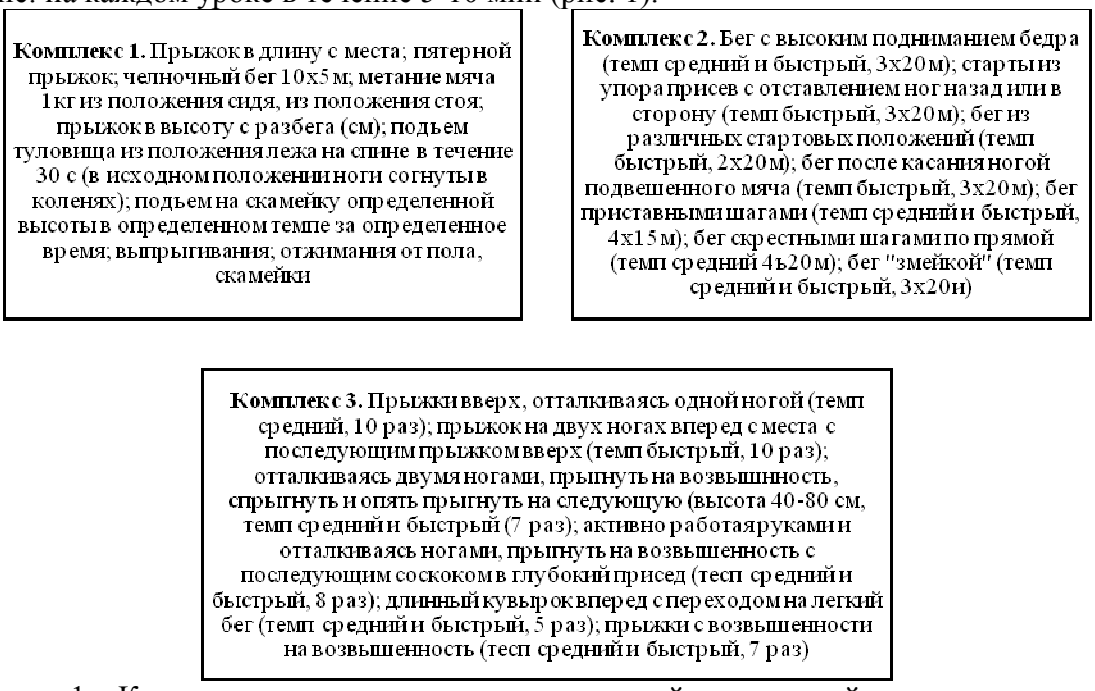


Рисунок 1 – Комплекс специально-подготовительный упражнений на воспитание скоростно-силовых способностей старших школьников

Результаты исследования и их обсуждение

В контрольной группе, тренировавшейся по традиционной методике, результаты в конце эксперимента улучшились незначительно, за счет естественного прироста результатов (рис.2). В экспериментальной группе, тренировавшейся по разработанной методике, результаты в конце эксперимента улучшились по всем показателям. Так результаты в среднем улучшились: в прыжке в длину с места – на 11см., в прыжке в высоту по Абалакову – на 4см., в броске ядра снизу вперёд – на 10см., в десятерном прыжке в длину с места – на 70см. (рис.2).

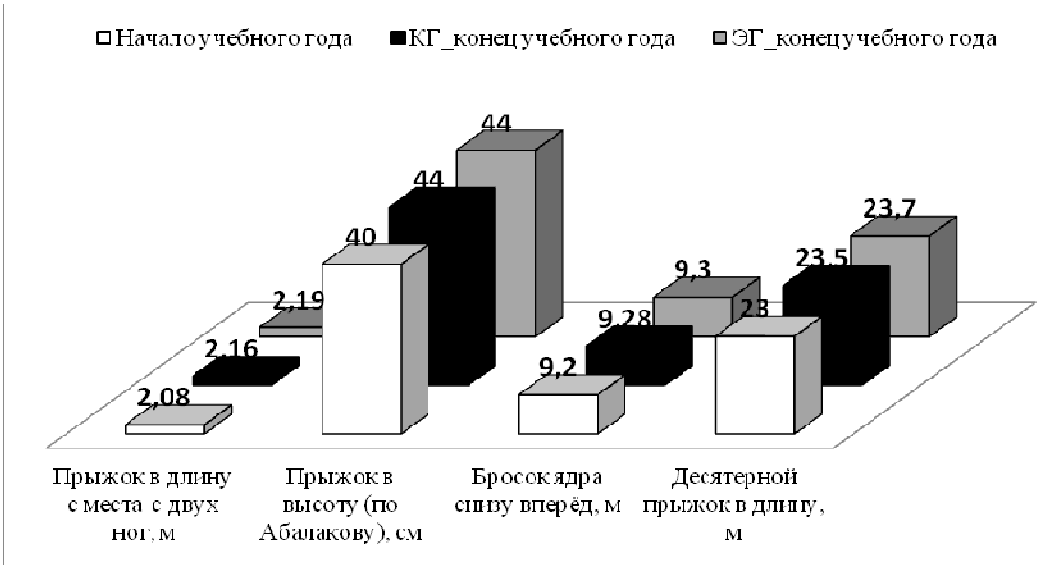


Рисунок 2 – Динамика изменения скоростно-силовых способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп в течение учебного года

Сравнительный анализ обеих групп показал, что у школьников экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысился уровень скоростно-силовых способностей и по показателям обогнали контрольную группу.

Применение подобранного нами комплекса специально-подготовительных упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей школьника на уроке физической культуры во многом зависит от дополнительных комплексов упражнений и занятий [4].

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента подтвердилось предположение: применение комплексов специально-подготовительных упражнений эффективно повышает уровень скоростно-силовых способностей школьников старшего возраста.

Список литературы

1.Динамика поступательного баланса в вертикальной позе тхэквондистов высокой квалификации в годовом макроцикле / Д.А. Сарайкин, В.В. Епишев, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т. 17. – № 3. – С. 25-34. (DOI: 10.14529/hsm170303).

2.Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 62-64.

3.Кузиков М.М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М.М. Кузиков, С.С. Уделов, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – № 3. – С. 21-28.

4.Роль физиологических показателей в управлении тренировочным процессом у юных фигуристов на разных этапах онтогенеза / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : материалы VI Международной научно-практической конференции. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 394-400.

5.Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) : дисс. … канд. биол. наук / Сарайкин Д.А. – Челябинск, 2012. – 162 с.

6.Терзи М.С. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта / М.С. Терзи, В.И. Павлова, М.С. Сегал // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 53-54.
7.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

Тухватулина Д. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
d.n.tukhvatulina@mail.ru

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ

Аннотация. В статье рассматривается история появления женского хоккея в мире. Появление данного вида спорта и состояние развития женского хоккея в России. Проводится сравнительный анализ статистических данных других стран с Россией. Рассматривается проблемы привлечения внимания к женскому хоккею в стране. Проводится анализ государственной политики направленной на развитие женского хоккея. Делается вывод о состоянии женского хоккея в России, а также о пути его развития.
Ключевые слова: женский хоккей, спорт, развитие, хоккей России, привлечение.

Tukhvatulina Diana Nailevna
Russia, Chelyabinsk
Ural State University Physical Education

ANALYSIS OF THE STATE OF WOMEN'S HOCKEY IN RUSSIA

Annotation. The article discusses the history of the appearance of women's hockey in the world. The appearance of this sport and the development status of women's hockey in Russia. A comparative analysis of the statistics of other countries with Russia is carried out. The problems of attracting attention to women's hockey in the country are considered. The analysis of state policy aimed at the development of women's hockey is carried out. The conclusion is made about the state of women's hockey in Russia, as well as about the path of its development.
Key words: women's hockey, sports, development, hockey of Russia, attraction.

В России несомненно, одним из любимых видов спорта является хоккей. Поистине, красивый, энергичный, яркий вид спорта, он никого не оставлял равнодушным с момента своего появления. Днем рождения хоккея в России считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. В 1953 году на конгрессе международной федерации хоккея с шайбой, советская хоккейная федерация была принята в члены международной организации. А уже через год, дебютировав на чемпионате мира в Стокгольме, советские хоккеисты сразу завоевали золотые награды. С тех пор, мужская хоккейная сборная не перестает прославлять свою страну победами, и имеет большое количество фанатов с разных уголков России.[1]

Но помимо мужского хоккея в России, есть так же и женский история которого, в мире началась более ста лет назад, в конце 19-го века. По информации Канадской ассоциации хоккея первый матч среди женщин, о котором существует достоверная информация, состоялся в 1892 году в городе Барри в Онтарио. В Канаде, в «хоккейной» стране, женский хоккей развивался стремительно, и уже к двадцатым годам прошлого века по всей территории Канады и США проходили матчи среди женских команд. Основную роль в таком быстром развитии сыграли университетские сообщества – именно при университетах создавалось большое количество команд, и здесь же чаще всего устраивались хоккейные матчи.

В 1990 году женский хоккей сделал решительный шаг вперед – был проведен первый Чемпионат мира по хоккею на льду среди женщин. За следующие десять лет число участников подобных соревнований постоянно росло: все больше и больше стран выставляли свои команды для участия в обычных играх и международных чемпионатах.

В России первый чемпионат среди женских команд появился в 1996 году, а в 2001 году женская сборная впервые завоевала медали чемпионата мира (бронзовые). Свой успех девушки смогли повторить только в 2013 году.[2]

Несмотря на то, что женских хоккей получил официальное признание более 100 лет назад, а в 8 октября 2019 года отметил свой 25-летний юбилей, ситуация в России оставляет желать лучшего. Если сравнить с женским хоккеем в Канаде (самой титулованной стране, многократным призером олимпийских игр), то будет заметно значительное отставание развития в России данного вида спорта. По состоянию на 2014 год в Канаде насчитывалось 85 624 женщин – игроков в хоккей с шайбой, против 562 – хоккеисток в России. Более подробно статистика представлена ниже. (Таблица 1)

Таблица 1 – Сравнительная характеристика Канады и России

Годы	Канада	Россия
2010	50 477	530
2015	86 675	1 367
2019	89 634	5 634

Женщины занимаются хоккеем в 59 странах. Россия по численности занимает 15 строчку (562), уступая лидерам – Канада (86 675), США (66 692), и Финляндия (3 945), и в том числе таким странам как Япония (2 720), Германия (2 465), Швейцария (1 172) и даже КНДР (615) и Австралия (507). Не смотря на то, что Россия по числу крытых катков (346) – третья после Канады (2 586) и США (2 000). [allhockey.ru]

Очевидно, что женский хоккей в России необходимо развивать, чтобы бороться за лидирующие позиции на международных чемпионатах и олимпийских играх. В настоящее время в России хоккей относится к числу видов спорта, которому уделяется достаточное количество внимание со стороны средств массовой информации. В подавляющем большинстве спортивных изданий существуют отдельные рубрики, разделы и даже целые направления посвященные вопросам хоккея, но стоит отметить, что львиная доля информации связана с проведением мероприятий ЖХЛ и участием в них профессиональных команд.

Таким образом, в сфере информационного обеспечения развития хоккея в России сложились двоякая ситуация:

– с одной стороны население имеет достаточно возможностей для получения информации о хоккее, систематически получает большое количество информации и сведений о хоккейных соревнованиях и турнирах;

– с другой стороны хоккей в России освещается достаточно однобоко, в основном только с точки зрения содержания и развития профессионального хоккея, что лишь косвенно влияет на популяризацию и пропаганду женского хоккея в России.

В связи с этим, для развития женского хоккея необходимо привлечь большое количество юных спортсменок, поэтому дальнейшая работа должна быть направлена на широкое информирование всех слоев населения России о деятельности спортивных организаций, достижения отечественных спортсменок и команд, планах развития хоккея и ходе их реализации.

Для этого необходимо использовать большое количество различных инструментов информирования, таких как телевидение, наглядная агитация и реклама, художественные произведения, а также наиболее популярный и доступный среди молодежи и других слоев населения интернет.

Необходимо предусмотреть и качественно улучшить информационное взаимодействие и сотрудничество между всеми участниками системы работы в сфере хоккея России, обеспечить бесперебойную связь структурных подразделений Федерации хоккея России с организациями и специалистами на региональном и муниципальном уровнях.

Таким образом, на современном этапе самым важным в направлении работы в сфере развития женского хоккея является организация продуманной и целенаправленной информа-

ционной политики, и пропаганды, в том числе в вопросах формирования общественного мнения и проведения информационной пропаганды в преддверии, во время и после окончания знаковых хоккейных мероприятий и мировых хоккейных чемпионатов.

Список литературы

1. Тарасов А.В. Хоккей. Родоначальники и новички / А.В. Тарасов - Москва // – 2019. – С. 191-200.

2. Отчёт о ходе реализации государственной программы Российской Фе-дерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2018 год / Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/OtchetGP_RFKiS_2018.pdf

3. Хоккейный информационный ресурс «Allhockey» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://allhockey.ru/

4. Российская Федерация. Закон. О физической культуре и спорте в Рос-сийской Федерации от 27.12.2018 N 329-ФЗ [принят 04.12.2007] / Консуль-тантПлюс надежная правовая поддержка. [Электронный ресурс]. – Режим до-ступа: http://www.consultant.ru/

Ульянкина О. В., Чернышев Д.А.
ДНР, г. Донецк
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
им. М. Горького»
olgauliankina@mail.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в статье рассматривается экспериментальный методический комплекс по формированию стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой. Основные документы учебной дисциплины представлены с учетом предложенных изменений структуры рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» и учебно-тематических планов. Рассмотрены применяемые методики и средства, которые по нашем умению решать задачи, поставленные перед экспериментальным исследованием. Проанализированы литературные источники современных ученых по тематике стрессоустойчивости, педагогического процесса и инновационных технологий в физической культуре. Сделанные вводы подтверждают гипотезу статьи об эффективности предложенного методического комплекса.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, студенты-медики, физическая культура, методический комплекс, методы, средства.

Ulyankina O.V., Chernyshev D.A.
DNR, Donetsk
Donetsk National Medical University of M. Gorky

IMPLEMENTATION OF THE METHODOLOGICAL COMPLEX FOR THE FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN MEDICAL STUDENTS AT THE WORKS OF PHYSICAL CULTURE

Abstract: the article discusses the experimental methodological complex for the formation of stress resistance of medical students in physical education classes. The main documents of the academic discipline are presented taking into account the proposed changes in the structure of the work program of the academic discipline "Physical Culture" and the thematic plans. The applied methods and tools are considered which, in our opinion, will solve the tasks posed before the experimental study. The applied methods and tools are considered which, in our opinion, will solve the tasks posed before the experimental study. The literary sources of modern scientists on the topics of stress resistance, the pedagogical process and innovative technologies in physical education are analyzed.

The made conclusions confirm the hypothesis of the article on the effectiveness of the proposed methodological complex.

Key words: stress resistance, medical students, physical education, methodological complex, methods, tools.

Для реализации методического комплекса по формированию стрессоустойчивости у студентов-медиков была разработана экспериментальная программа по дисциплине «Физическая культура». Данная программа включает «Рабочую программу учебной дисциплины физическая культура», которая составляет 72 часа и учебно-тематические планы учебной дисциплины. Занятия по экспериментальной программе рассчитаны на студентов первых курсов медицинских факультетов №1,2,3,4, стоматологического факультета по направлениям подготовки: 31.00.00 «Клиническая медицина» специальности 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 «Педиатрия», 31.05.03 «Стоматология» для квалификационного уровня специалист, очной формы обучения.

Опираясь на опыт современных ученых, а именно Паначева В.Д. с соавторами в области формирования стрессоустойчивости студентов высших учебных заведений, была сформулирована концепция экспериментальной программы, состоящая из 4 разделов: физический, функциональный, психологический и технический [1]. Рабочая программа учебной дисциплины представлена модулем №1 «Основные средства развития физических качеств», в который входят темы, соответствующие этим разделам. Темы «Развитие общей выносливости», «Развитие гибкости» и «Развитие ловкости» относятся к физическому разделу; тема «Развитие нервно-мышечного аппарата» относится к функциональному разделу; тема «Психофизическая подготовка» относится к психологическому разделу; технический раздел включает в себя определение уровня показателей и сформированности стрессоустойчивости (начальных, текущих, итоговых), а также тесты уровня физической подготовленности и работоспособности.

Применяемые методики и средства описаны в содержании рабочей программы учебной дисциплины. Рассмотрим некоторые из них.

Система «Табата» - это комплекс интервальных тренировок высокой интенсивности. Авторство метода принадлежит японскому ученому и спортивному врачу Идзуми Табата. Вместе с коллективом единомышленников из Токийского Национального института фитнеса и спорта в 1996 году доктор Табата провел исследования по выяснению результативности коротких интенсивных интервальных тренировок для снижения жира и повышения выносливости [6].

Мы считаем, что использования метода Табата в экспериментальной программе будет способствовать формированию стрессоустойчивости студентов-медиков. Используя интенсивную методику протокола Табата в начале основной части занятия, что составит 4 минуты из 50 минут, становится возможны сочетание с другими применяемыми методиками (йога, ментальный фитнесс, психологическая релаксация и другие) особенно на этапе разучивания. Совершенствуя свое тело с помощью Протокола Табата, студенты-медики повысят степень уверенности в себе, что является одним из показателей стрессоустойчивости.

Степ-аэробика - один из наиболее популярных видов аэробики, применяемый более чем в 40 странах мира. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см, которая выдерживает нагрузку около 600 кг. Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях. Ее можно применять для выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса, спины, а также использовать как отягощение для развития силы и силовой выносливости рук и плечевого пояса (Bonelli Sandra, 2000; Т.С. Лисицкая, 2002; M. Bass, 2004; А.М. Жерносек, 2007; О.С. Филимонова, Н.И. Романенко, 2012). По физиологическому воздействию на организм занимающихся подъем и спуск с платформы под музыкальное сопровождение 120 акцентов/мин по интенсивности приравнивается к бегу со скоростью 12 км/ч и является хорошим средством аэробной тренировки (Stanforth et al., 1993;1996) [5]. Романенко Н.И. в своем исследовании говорит о том, что регулярные занятия по степ-аэробике позитивно влияют на психическое состояние занимающихся. В частности, в некоторых исследованиях (Kennedy, Newton, 1997) были показаны позитивные изменения психики: снижение депрессивности,

нервозности у занимающихся независимо от интенсивности занятий. Испытуемые стали спокойнее, повысилась их активность, уменьшилась депрессия и агрессивность [5]. Этот факт доказывает необходимость занятий степ-аэробикой для формирования стрессоустойчивости на занятиях физической культурой.

Систему тренировки «Пилатес» разработал почти сто лет назад Джозеф Убертус Пилатес (1880-1968). Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, особую популярность приобрела в конце 20 - начале 21 века. Ее основу составляют разнонаправленные упражнения преимущественно партерного характера, развивающие силовые способности и гибкость (Л. Робинсон, 2003; Д. Остин, 2006). Воздействие системы Пилатеса направлено на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, выражающееся в увеличении силы и тонуса мышц, подвижности суставов; улучшении работы внешнего дыхания, лимфатической системы (Л. Робинсон, Ж. Фишер, 2005; А. Оусли, 2006) [5]. Поскольку данный метод является комплексным и развивает не только гибкость, но и силовые способности, мы считаем его необходимым в экспериментальной программе. Тем более что основные принципы Пилатес - концентрация внимания – навык сосредоточение внимания на каждом выполняемом движении; использование визуальных образов, систематичность занятий и другие соответствуют концепции экспериментальной программы.

Развитие координации (ловкость) представляет собой комплексное, интегральное качество, в основе которого лежат способности к ориентации в пространстве и времени; к дифференциации динамических усилий. Эти способности детерминированы различными физиологическими механизмами. Ориентация в пространстве осуществляется вестибулярным аппаратом. При ориентировании человека в окружающей среде, особенно при оценке собственных движений, существенная роль принадлежи способности двигательного анализатора различать направления и расстояния, считает Романенко В.А. [4, с. 51-52] Платонов В.Н. добавляет к этому способность к сохранению устойчивости позы (равновесия); чувство ритма; способность к произвольному расслаблению мышц. И так же добавляет, что в реальной тренировочной и соревновательной деятельности все указанные способности не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. [2, с. 301]

Поскольку в основе развития координации лежат различные способности, то и методы их развития будут так же разные: повышенные требования к деятельности анализаторов; выполнение заданий в усложненных условиях; широкое варьирование различными характеристиками нагрузки (характер упражнений, интенсивность работы, продолжительность работы, режим работы и отдыха) в процессе выполнения упражнений; совокупная мобилизация возможностей зрительной, слуховой, вестибулярной и сомато-сенсорной систем; чередование напряжения одних мышц и мышечных групп с расслаблением других и другие. [2 с.302,306; 3, с. 22]

Методики и средства, предложенные в экспериментальной программе, соответствуют этим методам, то есть развивают координацию студентов, а также способствуют формированию стрессоустойчивости.

Вывод: опытно-экспериментальная проверка программы формирования стрессоустойчивости студентов-медиков средствами учебной дисциплины «физическая культура» показала эффективность предложенных методов, форм, средств и приемов.

Список литературы

1. Паначев В.Д., Панченко С. Л., Кусякова Р.Ф. Тренинг пулевой стрельбы как средство формирования ситуативной стрессоустойчивости студентов вуза // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №1 (71) – 2011 год. С. 82-86.

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Изд-во «Олимпийская литература», 1997. – 584 с.

3. Кузиков М.М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М.М. Кузиков, С.С. Уделов, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – № 3. – С. 21-28.

4. Романенко Н.И. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа. Тема диссертации и автореферата по ВАК РФ

13.00.04, кандидат педагогических наук [Электронный ресурс]// disserCat-электронная библиотека диссертаций и авторефератов. URL: https://www.dissercat.com/ дата обращения: (16.07.19)

5. Романенко В.А. Двигательные способности человека /В.А. Романенко. – Донецк : Изд-во «Новый мир» УКЦентр, 1999. – 336 с.

6. Сафонова О.А., Войтенко П.В. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе // Международный научный журнал «СИМВОЛ НАУКИ» – №6 – 2016. – С. 200-203.

Урженко Н.В.
Россия, г. Новокузнецк
ДЮСШ №3
urzhenkonv@yandex.ru

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОДУКТИВНОГО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЮСШ

Аннотация. В структуре профессиональной подготовки и повышения квалификации тренеров и педагогов-организаторов возможность продуктивного решения задач повышения уровня профессионального мастерства и профессионализма личности могут быть повышены в контексте включения личности в процесс научной, научно-методической и научно-исследовательской работы. Специфика выбора направления научной работы тренером или педагогом обусловлена направленностью решения задач развития личности спортсмена или обучающегося. Поливариативность включения личности тренера или педагога в ресурсы и продукты непрерывного образования в системе повышения квалификации способствует оптимизации и успешности прохождения курсов повышения квалификации и достижения оптимальных результатов в становлении и самоутверждении через продукты профессиональной и педагогической деятельности. Продуктивность и конкурентоспособность работников ДЮСШ может быть уточнена в формировании через выявление и научное обоснование основных положений повышения качества деятельности тренеров и педагогов-организаторов. Особенности продуктивного решения задач повышения качества методической деятельности в ДЮСШ теоретизированы и представлены в педагогических условиях повышения качества методической деятельности в ДЮСШ.

Ключевые слова: ДЮСШ, методическая деятельность, педагогические условия, теоретизация, унификация, оптимизация.

Urzhenko N.V.
Russia, Novokuznetsk
DYUSSH No.3

SOME FEATURES OF PRODUCTIVE SOLUTION OF PROBLEMS OF IMPROVEMENT OF METHODOLOGICAL ACTIVITY QUALITY IN DYUSSH

Annotation. In the structure of professional training and advanced training of trainers and organizing teachers, the possibility of productive solving problems of increasing the level of professional mastery and professionalism of an individual can be increased in the context of including an individual in the process of scientific, scientific, methodological and research work. The specifics of choosing the direction of scientific work by a trainer or teacher is determined by the focus on solving the problems of developing the personality of an athlete or student. The multivariate inclusion of the personality of the trainer or teacher in the resources and products of continuing education in the continuing education system contributes to the optimization and successful completion of continuing education courses and achieving optimal results in the establishment and self-affirmation through the products of professional and pedagogical activity. The productivity and competitiveness of youth sports school employees can be clarified in the formation through the identification and scientific justification of the main provisions for improving the quality of activities of trainers and organizing

teachers. Features of a productive solution to the problems of improving the quality of methodological activity in the youth sports school are theorized and presented in pedagogical conditions to improve the quality of methodological activity in the youth sports school.
Keywords: youth sports school, methodological activity, pedagogical conditions, theorization, unification, optimization.

Особенности продуктивного решения задач повышения качества методической деятельности в ДЮСШ – одно из полифункциональных направлений работы, которое раскрывает возможность каждого тренера и педагога-организатора, включённых в решение профессиональных задач и мотивацию своих воспитанников, обучающихся и спортсменов к высоким социально значимым достижениям.

Теоретизация качества продуктивного решения задач повышения качества методической деятельности в ДЮСШ может быть доказана и проиллюстрирована на примере рассмотрения работ [1-12].

В таком понимании важность и состоятельность теоретизации возможностей и визуализации качества продуктивного решения задач повышения качества методической деятельности в ДЮСШ в структуре профессиональной подготовки, повышения квалификации тренеров и педагогов-организаторов определяет возможность продуктивного решения задач повышения уровня профессионального мастерства и профессионализма личности в контексте включения личности в процесс научной, научно-методической и научно-исследовательской работы.

Специфика выбора направления научной работы тренером или педагогом обусловлена направленностью решения задач развития личности спортсмена или обучающегося, собственными представлениями о качестве и результативности научного познания в выделенном направлении поиска.

Поливариативность включения личности тренера или педагога в ресурсы и продукты непрерывного образования в системе повышения квалификации способствует оптимизации и успешности прохождения курсов повышения квалификации и достижения оптимальных результатов в становлении и самоутверждении через продукты профессиональной и педагогической деятельности, к таким продуктам относят научные публикации в материала конференций, публикации в научных журналах, написание и опубликование учебных пособий и монографий.

Продуктивность и конкурентоспособность работников ДЮСШ может быть уточнена в формировании через выявление и научное обоснование основных положений повышения качества деятельности тренеров и педагогов-организаторов.

Особенности продуктивного решения задач повышения качества методической деятельности в ДЮСШ могут быть теоретизированы и представлены в педагогических условиях повышения качества методической деятельности в ДЮСШ.

Выделим и уточним понятие и структуру педагогических условиях повышения качества методической деятельности в ДЮСШ.

Педагогические условия повышения качества методической деятельности в ДЮСШ – совокупность теоретизированных и практико реализуемых моделей, определяющих в структуре реализации повышение качества методической деятельности в ДЮСШ.

Педагогические условия повышения качества методической деятельности в ДЮСШ:

- наукосообразность постановки и решения задач теоретизации и оптимизации качества методической деятельности в ДЮСШ;
- теоретизация успешности развития личности в структуре продуктивного становления и самореализации в ДЮСШ;
- формирование потребности личности в высоких результатах развития в различных направлениях деятельности, непосредственно связанных со спортом и здоровом образе жизни;
- системность выделения и уточнения возрастосообразных условий развития личности в спорте;
- разработка программно-педагогического сопровождения тренировочного, учебно-тренировочного процессов при решении задач развития личности в спорте;

- включенность личности в систему непрерывного образования в контексте реализации модели «Образование через всю жизнь».

Особенности продуктивного решения задач повышения качества методической деятельности в ДЮСШ основано на обобщении и теоретизации опыта работы в ДЮСШ, теоретико-эмпирического материала, получаемого в структуре деятельности ДЮСШ и возможностями включения личности тренеров, педагогов-организаторов, методистов в систему непрерывного образования.

Список литературы

1. Балабанова Н.А., Урженко Н.В. Некоторые возможности построения и организации занятий с обучающимися в гандболе // Проблемы и перспективы в международном трансфере инновационных технологий : сб. ст. Межд. науч.-практ. конф. (Уфа, 10 мая 2018 г.): в 2-х ч. Ч.2. Уфа: Аэтерна, 2018. С. 100-101.
2. Башкатов А.В., Урженко Н.В. Возможности теоретизации учебно-тренировочного процесса в дзюдо как социально-профессиональная проблема // Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения : сб. стат. МНПК (Волгоград, 5 апреля 2018 г.). Ч.1. Уфа : Аэтерна, 2018. С.135-136.
3. Белашев А.К., Беланова Е.С., Урженко Н.В. Некоторые аспекты уточнения понятийного аппарата педагогики физической культуры и спорта в структуре занятий дзюдо // Становление и развитие новой парадигмы инновационной науки в условиях современного общества : сб. ст. Межд. науч.-пр. конф. (Магнитогорск, 17 дек. 2018 г.). Ч.2. Уфа: Омега Сайнс, 2018. С.76-78.
4. Белобородова Ж.А., Урженко Н.В. Детерминация основ учебно-тренировочного процесса в гандболе: теория и практика // Роль и место информационных технологий в современной науке : сб. ст. Межд. науч.-практ. конф. (Челябинск, 10 апр. 2018 г.) : в 2-х ч. Ч.1. Уфа : Аэтерна, 2018. С.127-129.
5. Григораш Е.Е., Урженко Н.В. Теоретизация основ социализации и самореализации личности в волейболе в модели непрерывного образования // Прорывные научные исследования как двигатель науки : сб. ст. Межд. науч.-прт. конф. (Тюмень, 20 апреля 2018 г.) : в 2-х ч. Ч.1. Уфа : Аэтерна, 2018. С. 261-262.
6. Ежуров И.Р., Беланова Е.С., Урженко Н.В. Специфика социализации и самореализации личности в футболе // Проблемы и перспективы развития экспериментальной науки : сб. стат. Междун. науч.-практ. конфер. (Тюмень, 26 декабря 2018 г.) : в 5-и ч. Ч.4. Уфа : Омега Сайнс, 2018. С.87-89.
7. Киржеманова И.М., Урженко Н.В. Персонификация подготовки спортсмена в дзюдо: теоретические и методологические аспекты // Методы и механизмы реализации компетентностного подхода в психологии и педагогике : сб. ст. МНПК (Саратов, 1 мая 2018 г.). Уфа : Аэтерна, 2018. С. 54-56.
8. Козырева О.А. Теоретизация как технология и конструкт развития личности в системе непрерывного образования // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2019. № 4 (73). С.146-155.
9. Козырева О.А. Теоретизация как технология и продукт системы непрерывного образования // Вестник СОГУ. 2019. № 3. С.101-110.
10. Котов И. Н., Урженко Н. В. Определение основ учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое как социально - педагогическая проблема // Концепция «общества знаний» в современной науке: сб. ст. Межд. науч.-пр. конф. (Пермь, 25 апреля 2018 г.) : в 2-х ч. Ч.1. Уфа : Аэтерна, 2018. С. 129-130.
11. Кропотова Е.С., Урженко Н.В. Социально-педагогические основы организации учебно-тренировочного процесса в дзюдо // Интеграция науки, общества, производства и промышленности : сб. стат. Междун. науч.-практ. конфер. (Казань, 5 мая 2018 г.) : в 2-х ч. Ч.2. Уфа : Аэтерна, 2018. С. 171-173.
12. Прунцева Е.В., Урженко Н.В. Педагогические условия оптимизации учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук : сб. стат. Междун. науч.-практ. конфер. (Новосибирск, 15 апреля 2018 г.). Уфа : Аэтерна, 2018. С. 120-121.

Федорова И.Н., Невзоров Л.В.
Россия, г. Краснодар
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
fedorova327@gmail.com

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. Внедренная комплексная методика по лечебной гимнастике и массажа в адаптивной физической культуре у детей с поражением опорно-двигательного аппарата является важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Ведь физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. Активные физкультурно-оздоровительные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания.

Ключевые слова: лечебная гимнастика и массаж, физическая реабилитация, дети с поражением ОДА, адаптивная физическая культура

Fedorova I.N., Nevzorov L.V.
Russia, Krasnodar
Kuban State university of Physical education, Sports and Tourism

PHYSIOTHERAPY AND MASSAGE SYSTEM OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH THE DEFEAT LOCOMOTOR

Resume: The integrated methodology for physiotherapy and massage in adaptive physical education in children with damage to the musculoskeletal system is an important factor for the rehabilitation and social adaptation of a person with disabilities. After physical ailment to a greater or lesser extent leading to disruption of bodily functions in general, significantly impairs coordination hinders the possibility of social contact with the environment. Active physical education and health classes allow you to better control your body, restore mental balance, return a sense of self-confidence, give new opportunities for self-care.

Key words: physiotherapy and massage, physical rehabilitation, children with lesions of the ODA, adaptive physical education

Введение. В настоящее время около 500 млн. человек официально признаны инвалидами вследствие интеллектуальных, физических или сенсорных расстройств, 17% из них являются детьми-инвалидами [2, 7].

Ведущую роль в развитии движений у детей с церебральным параличом играет лечебная гимнастика и массаж [3, 5, 6]. Это связано с тем, что в силу специфики двигательных нарушений многие статические и локомоторные функции у детей с церебральным параличом не могут развиваться спонтанно или развиваются неправильно. В процессе лечебной гимнастики нормализуются позы и положения конечностей, снижается мышечный тонус, уменьшаются или преодолеваются насильственные движения. Ребенок начинает правильно ощущать позы и движения, что является мощным стимулом к развитию и совершенствованию его двигательных функций и навыков.

Цель исследования: разработать методику лечебной гимнастики и массажа в адаптивной физической культуре у детей с поражением опорно-двигательного аппарата**.**

Организация и методы исследования. Проводилось исследование у детей с диагнозом

ДЦП. В исследовании принимала участие одна группа детей в возрасте 8 - 13 лет (мальчики и девочки). Проводили гимнастические упражнения, которые комбинировали с массажем. Использовали баночный массаж. Упражнения лечебной гимнастики и курс массажа давались в одинаковом объеме. Гимнастические упражнения выполнялись в форме активных движений. Активные движения применялись до, в процессе и после массажа. Чаще активные движения выполнялись в процессе массажа, если у пациента присутствовала тугоподвижность суставов, то активные движения выполнялись после массажа. Использование активных движений и массажных процедур способствовало повышению работоспособности мышечной ткани, предупреждая мышечные атрофии. В баночном массаже массирующие движения выполняются с использованием обычной медицинской банки, поставленной на кожу традиционным способом. Баночный массаж длиться обычно до 12-15 минут. Обычно курс баночного массажа составляет от 10 до 15 процедур.

Результаты педагогического эксперимента определялись по непараметрическому критерию Вилкоксона.

Результаты исследования. Лечебная гимнастика и массаж это активное средство укрепления здоровья, поднятия общего уровня функционального состояния организма, предупреждения болезней и сохранения работоспособности. В таблице 1 представлена динамика теста по функциональному состоянию вегетативной нервной системы.

Таблица 1 – Динамика теста по функциональному состоянию вегетативной нервной системы для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

тест	до эксперимента	после эксперимента	прирост результатов	P
	M±m	M±m		
вегетативный индекс Кардю (уд/мин)	82,0±3,0	78,4±3,0	3,6	<0,05

Динамика тестов по функциональному состоянию вегетативной нервной системы для детей представлена приростом в вегетативном индексе Кардю (уд/мин), что составило 3,6 уд/мин.

Математическая обработка данных показала, что результаты по окончании эксперимента у детей с поражением опорно-двигательного аппарата статистически достоверны (при $p<0,05$).

Динамика теста по функциональному состоянию вегетативной нервной системы для детей представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика теста по функциональному состоянию вегетативной нервной системы для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

тест		до эксперимента	после эксперимента	прирост результатов
ортостатическая проба (уд/мин),%	норма	-	20,0%	20,0%
	удовлетворительно	20,0%	35,0%	15,0%
	неудовлетворительно	80,0%	55,0%	25,0%

Динамика теста представлена приростом по ортастотической пробе, так появилась оценка норма и составила 20,0%, с оценкой удовлетворительно прирост составил на 15,0% и неудовлетворительно на 25,0%.

Исходя, из вышеизложенных фактов можно предположить, что методика лечебной физической культуры и массажа для детей с поражением опорно-двигательного аппарата используемая на занятиях в поликлинике является эффективной.

Внедренная методика, используемая для укрепления физического развития детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами лечебной гимнастики и массажа в практику поликлиник, позволит изменить сложившуюся ситуацию в сторону улучшения.

Заключение.

Полученные в ходе проведения эксперимента результаты, позволяют сделать следующие выводы:

- важное внимание на занятиях лечебной гимнастикой и массажем для детей с поражением опорно-двигательного аппарата уделялось таким двигательным навыкам, которые, прежде всего, важны в жизни, и такими являются навыки и умения обеспечивающие детям предметно-практическую деятельность, ходьбу, самообслуживание;
- необходимо добавить, что баночный массаж, воздействуя на организм, оказывает механическое влияние, тем самым улучшая кровоснабжение сустава и окололежащих тканей. Поэтому происходит перемещение тканевых жидкостей (лимфы, крови), растяжение и смещение тканей (при рубцах, спайках) и другие изменения;
- повышается эластичность мышечных волокон, так лучше сокращаются и расслабляются мышечные волокна под воздействием баночного массажа и лечебной гимнастики

Список литературы

1. Бирюков А.А. Власова Н.А. Левашов П.Н. Лечебный массаж в сочетании с физическими средствами лечения / А.А. Бирюков, Н.А. Власова, П.Н. Левашов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2013. - №3 (111). - С. 10 - 14.
2. Борисова А.И. Проблема физического воспитания детей с ДЦП / А.И. Борисов // Вопросы науки и образования. - 2017. - №11(12). - С. 204-208.
3. Бруйков А.А., Гулин А.В., Бруйков Ю.А. Применение немедикаментозных методов в лечении детского церебрального паралича / А.А. Бруйков., А.В. Гулин, Бруйков Ю.А. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. - 2017. - Т.22. - №6-2. - С. 17 - 22.
4. Грабова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. пособие / Л.П. Грабова. – М.: Академия, 2006. – 176 с.
5. Казьмин В.Д. Лечебная гимнастика для вашего здоровья просто, эффективно, безопасно. Учебное пособие. / Казьмин В.Д. – Ростов - на - Дону: Ростовский университет. - 2005.- 156 с.
6. Коновалова Н.Г. Восстановление вертикальной позы инвалидов с нижней параплегией физическим методами: автореф. дис. док. мед. наук: 15.00.04 / Наталья Геннадьевна Коновалова; Томский научно-исследовательский институт курортологии и фтизиотерапии МЗ РФ. Томск, 2004. – 23 с.
7. Eisenberg V.H., Valsky D.V., Yagel S. Sonographic assessment of the anal sphincter after obstetric anal sphincter injury (OASI) using transperineal ultrasound (TPUS) // Ultrasound Obstet Gynecol. – 2018. - №24. – P. 10 - 12.

Халимова А.М.
Россия, г. Чита
Забайкальский Государственный Университет Факультет физической культуры и спорта
anastasya.khalimova@yandex.ru
nastya_khalimova99@mail.ru

К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются требования к построению физического воспитания в дошкольных учреждениях в контексте профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, представлены результаты анализа образовательной среды МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №22» г. Читы и анкетирования родителей воспитанников, направленные на выявление факторов риска нарушений осанки у старших дошкольников.

Ключевые слова: дошкольники, физическое воспитание, осанка, физические упражнения, физкультурно-оздоровительная деятельность, заболеваемость, опорно-двигательный аппарат, двигательный режим.

Khalimova A. M.
Russia, Chita
Transbaikal State University Faculty of physical culture and sports

ON THE ISSUE OF PREVENTION OF POSTURE DISORDERS IN PRESCHOOLERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The article discusses the requirements for the construction of physical education in preschool institutions in the context of prevention of disorders of the musculoskeletal system, presents the results of the analysis of the educational environment MBDOU "Child Development Center - kindergarten №22", the city of Chita and the survey of parents of pupils, aimed at identifying risk factors for violations posture in older preschoolers.

Key words: preschool children, physical education, posture, physical exercises, fitness and health activities, morbidity, musculoskeletal system, motor mode.

Введение. В последнее время во всем мире огромный интерес вызывают процессы, связанные с оптимизацией двигательной активности детей дошкольного возраста. В соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка проблема двигательной активности носит междисциплинарный характер, существуя наряду с такими не менее важными факторами оптимальной жизнедеятельности человека как здравоохранение, питание, образование, социальные науки, экономика, а также защита детей и их социальное благосостояние. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что «...проблема сохранения жизни и здоровья детей является важнейшей стратегической задачей сохранения здоровья населения в целом; инвестиции в здоровье детей на ранних этапах развития предполагают получение большой отдачи на следующих этапах их жизни и полезны для всего населения...»[Л.А. Иванова, О.А. Казакова].

Опорно-двигательный аппарат (ОДА), и прежде всего, его функциональная составляющая - осанка, выступает основой (стержнем) организма человека, благодаря которому возможно оптимальное его функционирование - движение.

В то же время согласно современным исследованиям [В.В. Дрогомерецкий, А.А. Третьяков] у более чем 80% населения России возникают проблемы ОДА. 70% дошкольников имеют функциональные нарушения ОДА, которые в последующем, в школьном онтогенезе, закрепляются, вызывая появление более серьезных нарушений и заболеваний, приводят к дисгармонии в структуре двигательных функций, что не может не отразиться на выполнении социальных функций в юношеском и зрелом возрасте.

Согласно требованиям ФГОС дошкольного образования (2013) образовательная область "Физическое развитие" включает приобретение дошкольниками опыта в различных видах деятельности: двигательной (обучающей основным видам движений: ходьбе, бегу, мягким прыжкам, поворотам в обе стороны); двигательной (развивающей), способствующей развитию физических качеств и, прежде всего, гибкости и координационных способностей; двигательной (воспитывающей), направленной на формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. При этом отдельно в структуре деятельности дошкольников выделяется двигательная деятельность, способствующая правильному формированию опорно-двигательной системы организма ребенка.

В связи с этим, важным аспектом физического воспитания детей дошкольного возраста является целенаправленное гармоничное формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки ребенка, профилактика ее нарушений в условиях дошкольных учреждений.

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу изучения возрастных особенностей формирования правильной осанки детей дошкольного возраста посвящены работы многих исследователей. По мнению В.Ю Кротова, О.А Григорьевой (2016) [150], А.Б. Покатилова, А.П. Новака, А.В. Хворостовой (2017) [15] возраст 4-7 лет является наиболее важным периодом для формирования правильной осанки ребенка. Осанка вырабатывается в процессе роста и развития ребенка. Она во многом зависит от положения позвоночного столба и развития мышц, удерживающих его в правильном положении. Следовательно, основны-

ми задачами дошкольного учреждения и семьи являются: формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактика и коррекция возможных нарушений осанки, повышение сопротивляемости организма к возрастающим физическим нагрузкам и общей физической работоспособности до возрастной нормы, гармонизация физического развития ребенка через развитие формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.

Существенную сторону методических рекомендаций по использованию средств физического воспитания с направленностью на профилактику нарушений осанки у детей в дошкольных учреждениях раскрывают работы А.Б. Покатилова, А.П. Новака, А.В. Хворостовой [14-16] и Л.А Леоновой [92-95], которые повествуют о том, что применение упражнений, направленных на формирование правильной осанки и нормальной стопы у дошкольников посредством укрепления мышц спины, живота и ног, выработки правильной походки является одним из основных и обязательных направлений деятельности инструктора по физическому воспитанию. На занятиях рекомендуется использовать упражнения, выпрямляющие позвоночник, расширяющие грудную клетку, для выравнивания плечевого пояса, а также упражнения на укрепление мышц и связочного аппарата голени и стопы. При этом авторы отмечают важность применения игрового материала и различных предметов (мячи, скакалки, обручи и т. п.), позволяющих детям быстрее и легче осваивать данные упражнения.

В то же время, остается открытым вопрос о технологии применения средств физического воспитания с направленностью на профилактику нарушений осанки у дошкольников различных возрастных групп в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Цель исследования заключается в том, чтобы теоретически и экспериментально обосновать необходимость разработки технологии использования физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей с учетом их возрастных особенностей в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Методы и организация исследования. Педагогический констатирующий эксперимент по обоснованию необходимости разработки технологии использования физических упражнений с направленностью на формирование правильной осанки детей дошкольного возраста проводился на базе МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №22» г. Читы. В эксперименте приняли участие воспитанники старшего дошкольного возраста (5-7 лет). В ходе эксперимента осуществлялся анализ научно-методической литературы по вопросу выяснения причин нарушений осанки в детском возрасте, определения оптимальных и в то же время, реальных и доступных, соответствующих требованиям ФГОС ДО, средств и методов профилактики нарушений осанки в дошкольных образовательных учреждениях. Производился педагогический анализ программ по здоровьесбережению детей, реализуемых в дошкольном учреждении, определялось количество заболеваний за год и структура заболеваемости детей, анализировалась динамика заболеваемости за период 2014-2018 гг. на основе анализа медицинских карт, журналов посещаемости и паспортов здоровья групп.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные позволили сделать вывод о том, что содержание образовательного процесса в выбранном для исследования дошкольном учреждении (далее - Учреждении) определяется Типовой общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" и разрабатываемыми, принимаемыми и реализуемыми им самостоятельно в соответствии с ФГОС ДО (2013) и с учетом примерных образовательных программ дошкольного образования, в том числе вариативных, парциальных программам.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым планом, с разбивкой содержания образовательной программы по направлениям развития воспитанников (физическому, познавательно-речевому, социально-коммуникативному , художественно-эстетическому), индивидуальными календарными планами и расписанием образовательной деятельности, разрабатываемыми и утверждаемыми Учреждением самостоятельно в соответствии с различными программами и технологиями.

Проведенный анализ образовательной среды МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №22» позволил сделать вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы Учреждения. Предупреждение различных заболеваний определяется объективно высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста,

отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Результаты анализа состояния здоровья воспитанников Учреждения за период с 2014 по 2018 гг. свидетельствуют о преобладающем количестве детей, имеющих вторую группу здоровья (84%). При этом общая тенденция в распределении групп здоровья на протяжении анализируемого периода сохраняется (таблица 1).

Таблица 1 - Состояние здоровья воспитанников МБДОУ «ЦРР-д/с №22»

	2014 – 2015 уч.год	2015 –2016 уч.год	2016 – 2017 уч.год	2017-2018 уч.год
I группа	39	51	47	52
II группа	290	285	243	272
III группа	14	12	5	15
IV группа	0	0	0	3

Общая заболеваемость по состоянию на 2017-2018 гг. по сравнению с 2014-2015 гг., имеет некоторую тенденцию к увеличению. Количество часто болеющих детей достигает в среднем 18 %, что связано с сезонным характером роста заболеваемости (таблица 2).

Таблица 2 - Анализ заболеваемости воспитанников МБДОУ № 22 г. Читы

Уровень заболеваемости	Год			
	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018
Общая заболеваемость	1250	1286	1286	1383
Пропуски по болезни	9560	9602	9602	11062
Процент часто болеющих детей	16%	18%	18%	19%

В структуре заболеваемости преобладают функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (16 %) и дыхательной системы (15 %). При этом за исследуемый период с 2014 г. по 2018 г. наблюдается значительный рост заболеваний опорно-двигательного аппарата (φ=3,012 при $p \leq 0,01$; таблица 3).

Таблица 3 - Динамика заболеваемости воспитанников МБДОУ № 22 г. Читы

Характер заболевания	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018
Всего детей:	336	343	295	327
1. Здоровые дети	292	300	142	
2. Нарушение опорно- двигательного аппарата	32	34	37	57
3. ЛОР заболевания	29	32	29	65
4. Нервная система	14	12	33	16
5. Мочеполовая система	9	7	12	2
6. Сердечно-сосудистые заболевания	1	2	3	5
7. Хирургические	0	0	0	2

Причина повышения доли детей с различными заболеваниями, по мнению современных исследователей, заключается в гиподинамии, уменьшении удельного веса движений в общем режиме дня дошкольника. Отсюда, как следствие - нарушение функций организма, снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения), снижение защитных сил. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики заболеваний.

Статистический анализ проведенного анкетирования родителей воспитанников трех старших групп № 9, 10, 11, проводимого с целью выявления информированности по вопросу формирования правильной осанки у детей (систематичности проведения утренней зарядки; наблюдения за положением тела во время занятий; учета основных факторов, влияющих на

выбор обуви; указания специальных упражнений, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки; организации спального места; знания факторов риска правильной осанки) позволил сделать вывод о том, что 60 % родителей не проводят ежедневную утреннюю гимнастику в силу отсутствия желания и времени; 82 % родителей следят за положением тела ребенка во время занятий статистическими видами деятельности (просмотр ТВ, чтение, рисование и т.п.; при выборе обуви 70 % родителей учитывают наличие супинатора, наличие плотного задника и размер; 61 % родителей считают, что гимнастика, ходьба по песку, гравию, занятия с использованием эспандера способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки; низкая двигательная активность, низкий мышечный тонус, по мнению 82% родителей, являются главными причинами нарушения опорно-двигательного аппарата, в частности, осанки.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование показало, что гиподинамия, недостаточное развитие мускулатуры ребенка, неправильная поза при стоянии и сидении способствуют формированию неправильной осанки и приводят ежегодно к нарушениям функционирования опорно-двигательного аппарата в среднем у 16 % воспитанников. Вместе с тем родители воспитанников достаточно информированы о факторах риска и готовы к целенаправленному педагогическому воздействию на осанку в контексте ее формирования. В связи с этим, важным аспектом формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания должна стать именно технология использования физических упражнений в процессе систематических физкультурно-оздоровительных занятий с направленностью на формирование осанки, активными субъектами которой выступят дети и их родители, и педагоги при направляющей роли инструктора физического воспитания.

Список литературы:

1. Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А. Научный журнал «Дискурс-2017». «Низкая двигательная активность как фактор проявления отклонений в состоянии здоровья у детей дошкольного и школьного возраста»- 2017. С. 1-8.
2. Иванова Л. А., Казакова О. А., Иерусалимова М. В. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьеформирующие технологии // Концепт. – 2014. – № 12. С. 1-7.
3. Кротова В.Ю., Григорьев О.А. Формирование и укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами лечебной физической культуры. -2016. С. 148-152
4. Леонова Л.А. Особенности физического развития детского организма, исследование и оценка состояния телосложения у детей 5-7 лет.- 2008. С. 92-96.
5. Покатилов А.Б., Новак А.П., Хворостова А.В. Профилактика нарушения осанки у детей. – 2017. - №3 (56) С. 13-17.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155 [Электронный ресурс].Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/1ad1a834f2604827f926f8d5cce7251c500a26cd/ (Дата обращения: 05.05.2019 г.)

Холодов О.М., Корякина Е.А.
Россия, г. Воронеж
Воронежский государственный институт физической культуры
Филоненко Л.В.
ФГКВОУ ВО ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», Россия, г. Воронеж
xom-62@mail.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В ПЕРВОЙ ЧЕТВЕРТИ XX ВЕКА

Аннотация: *в статье рассматривается система физического воспитания и стрелковой подготовки молодежи Советского Союза в первой четверти XX века с целью подготовки молодого поколения к военной службе в рядах Красной Армии.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, стрелковая подготовка, военное реформирование, допризывная молодежь.*

Kholodov O.M.,
Koryakina E.A.
Russia, Voronezh
Voronezh State Institute of Physical Training
Filonenko L.V.
FGKVOY VO Military educational and scientific center of air force «Air force Academy named after Professor N.E. Zhukovsky and U. A. Gagarin», Voronezh

PHYSICAL EDUCATION AND RIFLE TRAINING OF YOUTH OF THE SOVIET UNION IN THE FIRST QUARTER TWENTIETH CENTURY

Key words: physical education, rifle training, military reform, pre-conscription youth.

Annotation: the article deals with the system of physical education and rifle training of young people of the Soviet Union in the first quarter of the twentieth century with the aim of preparing the younger generation for military service in the ranks of the Red Army.

Воспитание у молодежи гражданственности, патриотизма и готовности к выполнению военного долга является одной из важнейших задач российского государства. Сегодня эта задача актуализируется геополитическими вызовами, социальными и культурными проблемами, переживающими нашим обществом и системой образования. Обостряющаяся внешнеполитическая ситуация, внутриэкономическое положение населения, продолжающиеся реформирование армии и образовательной системы, обусловливают потребность в подготовке молодежи к военной службе [4; 5; 7].

В современных условиях развития нашего общества и российской армии и системы образования особую значимость приобретает отечественный педагогический опыт физического воспитания и стрелковой подготовки молодежи в первой половине XX века.

Анализ архивных источников [1; 2; 4] и литературы [3; 5; 6; 7] позволил выявить, что примером успешности и результативности отечественного опыта подготовки молодежи к военной службе можно считать первую четверть прошлого столетия. Конкретный период характеризовался специфичностью исторического времени, социально-экономическим развитием страны, военным реформированием, системностью педагогической теории и практики. Одной из общественно-государственных целей было воспитание советского гражданина-защитника.

Реализовывалась эта цель посредством физического воспитания (физической культуры) в процессе подготовки молодежи к военной службе как первого этапа в системе боевой подготовки [5; 7]. Цель подготовки молодого поколения к военной службе предполагала вооружить его знаниями, навыками и умениями, которые в рядах Красной Армии, позволят, не теряя времени, перейти к углубленному изучению военного дела и практическому их совершенствованию. Руководство физическим воспитанием возлагалось на государственные учреждения и общественные организации. Физическое воспитание организовывалось системно и проводилось в рамках оборонно-массовой работы: в трудовых школах 1 и 2 типа, школах рабочей молодежи, средних и высших учебных учреждениях, военных учебных заведениях и военно-подготовительных школах, массовых оборонных организациях (военно-спортивных и физкультурных), призывных и военно-учебных пунктах, Обществе содействия обороне и авиационно-химического строительства СССР (Осоавиахим). В сельской местности физическое воспитание организовывалось в избах-читальнях и красных уголках.

Комплекс мероприятий по подготовке молодежи к военной службе наряду с политико-пропагандисткой работой включал военную и физическую подготовку (физическое воспитание). Значимым направлением физического воспитания являлась популяризация стрелкового дела.

В первой четверти двадцатого века стрелковый спорт завывал большую популярность. Для его правильной постановки рекомендовалось взаимодействовать между собой образовательным, спортивным и военным организациям, руководствоваться инструкциями и руководящими документами Военного Ведомства. Основными формами стрелковой подготовки были тиры, кружки военных знаний, военно-научного общества, занятия на уроках физической

культуры, военно-спортивные, оборонно-массовые, физкультурные и стрелковые кружки и секции.

Стрелковая подготовка имела своей целью прививать юношеству и молодежи начальные сведения по стрельбе и практику стрельбы, начиная со школьного и подросткового возрастов, а также у допризывников между военными (учебно-военными) сборами [8].

В докладе В. Яковлева (1927 г.) «Физкультуру на службу обороне страны» отмечалось, что «физическая культура является одним из действенных орудий, посредством которого школа подготовляет обороноспособную смену, ибо общая военная подготовка тесно увязывается с физкультурой. Рационально поставленная физкультура является основой боевой подготовки школьника. …В школе физкультура, как часть общего педагогического процесса, тесно переплетается с общими задачами военизации. …В работе по военизации необходимо проводить в жизнь ряд практических мероприятий (физкультурных, стрелковых, первой помощи кружков), обеспечивающих военную подготовку и насыщающих уроки военно-прикладным материалом, в соответствии с возрастом…» [7, с 122].

В трудовых школах проводилось обучение стрельбе в процессе занятий физической культурой. Стрелковое дело включало элементы военной подготовки (строевую подготовку, теоретическое и практическое изучение оружия, выполнение стрелковых упражнений и др.). Школьники привлекались к мероприятиям, популяризирующим физкультуру и спорт, военную и стрелковую подготовку (спортивные праздники, смотры, демонстрации, соревнования и др.). Это способствовало психофизическому развитию детей и подростков, выработке у них основ сознательной коллективной дисциплины, пониманию необходимости участия в жизни страны, в том числе в ее военной защите [6].

Стрелковой подготовкой активно занимались студенты, которые по окончании обучения планировались на должности среднего командирского состава. Их стрелковая подготовка проводилась военными и спортивными инструкторами в процессе учебных занятий по элементарной военной подготовке и физической культуре, в секциях Осоавиахима, военных и стрелковых клубах и кружках военных знаний и военно-научных обществ. Студенты изучали различных образцов оружия, методы его владением, осваивали технику стрельбы. Это способствовало формированию морально-психологических личностных качеств и военно-прикладных навыков и умений [4].

Рабоче-крестьянская молодежь также активно вовлекалась в изучение стрелкового дела через стрелковые кружки и секции, где прививались начальные сведения об оружии и вырабатывались практические стрелковые навыки.

Активное участие в популяризации и распространению стрелковых видов спорта принимали спортивные инструкторы, военные специалисты, комсомольские и пионерские активисты [1]. С их помощью молодежь и юношество участвовала в военно-спортивной жизни деревни, района или города или деревни и занималась стрелковыми видами спорта.

Следует отметить, что в городах стрелковая подготовка проводилась в организациях Осоавиахима, кружках военно-научного общества и военных знаний, на предприятиях в военных уголках. Молодые люди принимали активное участие научных исследованиях и изучении стрелковых видов вооружения. Готовили об этом доклады, проводили стрелковые состязания. Причем результаты стрельбы девушек не отличались от результатов юношей, а часто и превосходили их. Крестьяне-допризывники стрелковую подготовку проходили в районных военно-учебных центрах или пунктах, в стрелковых секциях, кружках и военных уголках при сельских школах, клубах, избах-читальнях и клубах. Крестьянская молодежь совершенствовала свои стрелковые навыки на охоте, которая рекомендовалась Военным Ведомством. Организация охотничьих групп рассматривалась как один из ценных видов увязки элементов физической культуры со стрелковой подготовки и способов воспитания военных навыков [2].

Таким образом, исследование литературных и архивных источников выявило результативность подготовки молодежи к службе в армии в первой четверти XX века. Значимым направлением подготовки к военной службе являлось физическое воспитание, которое проводилась под управлением Военного Ведомства во взаимодействии с Советом Физической культуры в стрелковых ячейках, кружках и секциях. Основными формами ее реализации были теоретические и практические занятия, стрелковые упражнения, игры, соревнования и различные общественно-значимые мероприятия (праздники, кампании и др.), проводившиеся

пассивными и активными методами, включавшими доклады, сообщения, лекции. Это позволяло формировать у детей, юношества и молодежи умений и навыков, а также общественно-значимых, морально-психологических, эмоционально-волевых личностных качеств бойца и гражданина – социально активного гражданина.

Список литературы

1. Инструкция по работе РКСМ в области допризывной подготовки и физического развития молодежи (1921 г.) // Государственный архив Воронежской области. – Ф. Р-529. – Оп. 1. – Ед. хр. 505. – Л. 1-5.

2. Переславцев А.В., Орлов С.В., Холодов О.М. Стрельба из стрелкового оружия, как военно-прикладной спорт / А.В. Переславцев, С.В. Орлов, О.М. Холодов // Всероссийская с международным участием заочная научно-практическая конференция «Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта» – Воронеж: Изд. «Элист», 2018. – С. 310-314.

3. Режим занятий по физическому воспитанию в школах соцвоса Воронежской губернии (1926 г.) // Государственный архив Воронежской области. – Ф. Р-1. Оп. 1. Ед. хр. 1893. – Л. 9.

4. Филоненко Л.В. Социальное воспитание в отечественной системе допризывной подготовки (1918-1928 гг.): автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Воронеж, 2015. – 26 с.

5. Холодов О.М. Психологическая подготовка в процессе тренировки стрелка / Бутсасенг Пхампхасук, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании» – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2018. – С. 85-88.

6. Чупраков Н.А. Комсомол на допризывной подготовке / Д.И. Беспа-хотный, Н.А. Чупраков. – Москва-Ленинград: Государственное изд-во, 1928. – 33 с.

7. Шуманский И.И. Психолого-педагогические аспекты совершенствования огневой подготовки слушателей профессионального образования ФСИН России на основе использования современных дидактических теорий и концепций обучения: Учебное пособие / И.И. Шуманский. – СПБ: ФКУ ДПО Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России. – 69 с.

8. Яковлев В. Физкультуру на службу обороны страны // За коммунистическое воспитание. Массовый двухдекадный общественно-педагогический журнал. – № 15-16. – 1927. – С. 122.

Черепанов В. С., Мелихова Т. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
cherepanovvadim@mail.ru

ТЕСТИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Аннотация. В спорте и фитнесе роль тренировок, способствующих улучшению движений, является ключевой. Спортсменам необходимо показывать оптимальные соревновательные результаты, любителям нужно улучшать здоровье в различных компонентах. Основополагающим в системе физической подготовки любителей и профессионалов является исключение и профилактика травматизма. Выявить лимитирующие факторы позволяют специально разработанные тесты функциональных движений [5]. Задача тестирований состоит в объективной оценке состояния опорно-двигательного аппарата для дальнейшей тренировочной стратегии, связанной с устранением мышечного дисбаланса и коррекцией движений. В статье приведены варианты тестирований функциональных движений, их интерпретация и комплексы упражнений, корректирующие моторный контроль (процесс передачи нервного импульса от двигательной коры головного мозга по эфферентным органам к моторным единицам, следствием чего является скоординированное сокращение мышц). Для объективной оценки движений важно использовать методы, которые позволят создать «отправную точку» для дальнейшей работы. Основная цель корректирующих упражнений – профилактика травматизма (пре-реабилитация). При создании комплексов корректирующих упражнений важно учитывать следующие элементы: центрация сустава (положение, движение, сила), динамическая стабильность, готовность и скорость сокращения мышечного волокна, сознательные и бессознательные функциональные двигательные стереотипы. На основе протокола тестирования в индивидуальном порядке выбираются тренировочные комплексы.

Ключевые слова: тестирование движений, фитнес, спорт, реабилитация, пре-реабилитация.

Cherepanov V. S., Melikhova T. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

FUNCTIONAL MOVEMENT TEST IN SPORTS AND FITNESS

Annotation. In sports and fitness, the role of training to improve movement is key. Athletes need to show optimal competitive results, people engaged in physical activity need to improve health in various components. Fundamental in the system of physical training of Amateurs and professionals is the exclusion and prevention of injuries. Specially developed tests of functional movements allow to identify limiting factors [5]. The task of testing is to objectively assess the state of the musculoskeletal system for further training strategy associated with the elimination of muscle imbalances and movement correction.

The article will give examples of functional movements testing, their interpretation and sets of exercises that correct motor control (the process of nerve impulse transmission from the motor cortex of the brain through the efferent organs to the motor units, which results in coordinated muscle contraction). For an objective assessment of movements, it is important to use methods that will create a starting point for further work. The main purpose of corrective exercises-injury prevention (pre-rehabilitation). When creating complexes corrective exercises it is important to consider the following elements: joint centralization (position, movement, strength), dynamic stability, readiness and speed (reaction) reduction of muscle fiber, conscious and unconscious functional motor patterns. On the basis of the testing Protocol, training complexes are selected on an individual basis. This study presents a strategy for evaluating functional movements (FMS).

Key words: functional movement test, fitness, sport, rehabilitation, pre-rehab.

Тестирование функциональных движений (Functional Movement Screen, FMS) – это система из семи тестов, позволяющая быстро и объективно оценить базовые двигательные навыки спортсмена. FMS тест разработан американскими физиотерапевтами Греем Куком (Gray Cook) и Ли Бартоном (Lee Burton) и широко применяется в системе спортивной медицины США [5].

На рисунке 1 приведена батарея данных тестов.



Рисунок 1 – Functional Movement Screen (FMS), тестирование функциональных движений.

Тесты FMS:

1. Приседание (Deep Squat);
2. Перешагивание через барьер (Hurdle Step);
3. Выпад (In-Line Lung);
4. Подвижность плечевого пояса (Shoulder Mobility);
5. Подъем прямой ноги (Active Straight Leg Raise);
6. Отжимание (Trunk Stability Push-Up);
7. Ротационная стабильность (Rotary Stability).

Необходимое оборудование: измерительная доска 150х10х3 см, легкий бодибар, рулетка, барьер с меняющейся высотой.

Оценочная система. Оценка 3 – абсолютно правильное выполнение движений, без компенсаторных движений, потери равновесия и т.д. Оценка 2 – тест выполняется с компенсаторными движениями или в облегченном варианте. Оценка 1 – тест не выполнен или выполнен не полностью. Оценка 0 – боль при выполнении теста. Спортсмен выполняет по три попытки в каждом тесте и фиксируется лучший результат. Если возникают сомнения в оценке, записывается меньший результат. В системе FMS есть три проверочных теста, которые оцениваются по двоичной системе «положительный/отрицательный» (+/-). Если проверочный тест положительный (спортсмен чувствует боль), соответствующий ему тест оценивается как ноль (0).

Данный тест позволяет выявить мышечный дисбаланс, ротационную устойчивость, положение позвоночника и регионарную взаимосвязь между стабильными и подвижными участками тела. При общей оценке в 21 балл рекомендуется придерживаться прежней тренировочной программы, либо делать упражнения третьего уровня сложности для каждого региона в малом объеме. Суммарная оценка менее 21 балла свидетельствует о регионах, которым стоит уделить внимание до тренировочных сессий (желательно), либо после.

Нами составлены варианты комплексов упражнений, которые рекомендуются использовать в качестве профилактики травматизма и в некоторых случаях реабилитации, после выявления лимитирующих факторов. Комплексы составлены относительно каждого упражнения. Если оценка ниже 3 баллов в каком-либо тесте, то выбираются упражнения, направленные на улучшение движений. Перед каждым комплексом рекомендуется выполнять миофасциальный релиз массажным роллером или твердым мячом [3]. Темп выполнения упражнений и количество повторений подбирается индивидуально в зависимости от исходных результатов. Для спортсменов в качестве подготовительной разминки возможно использование в течении 15-20 минут коррекционных комплексов.

Варианты коррекционных комплексов приведены ниже.

Приседание (Deep Squat). Оценка мобильности грудного отдела и голеностопа, стабильности колен и позвоночника, распределения веса на стопы, а также мышечного баланса. В комплекс входят:

- подъем рук спиной к стене сидя, акцент на прижатие локтевых суставов;
- приседание с «mini band» на уровне колен, руки за головой;
- приседание + подъем медбола/палки над головой.

Перешагивание через барьер (Hurdle Step). Оценка вальгусной/варусной постановки ног (по отдельности) и стабилизация корпуса. Сюда относятся следующие упражнения:

- скручивание корпуса в грудном отделе, фиксированное положение таза, руки за головой;
- подъем таза лежа на спине с фиксацией одной ноги;
- фиксированный диагональный подъем и опускание с возвышенности.

Выпад (In-Line Lung). Оценка стабильного положения корпуса, работы тазобедренного сустава и гибкости голеностопного. Комплекс состоит из упражнений:

- движения коленного сустава вперед-назад с прижатой стопой;
- подъема таза лежа на спине с фиксацией одной ноги на возвышенности; бедро свободной ноги прижимаем к животу;
- движения рук в поперечной плоскости сверху вниз.

Подвижность плечевого пояса (Shoulder Mobility). Оценка мобильности грудного отдела и подвижности плечевых суставов. Варианты упражнений:

- «90-90», лежа на боку, вращение и отведение руки в сторону;
- вращение грудного отдела из сагиттальной во фронтальную плоскость, при антиротации с резиной;
- наклон корпуса с опорой рук об стену.

Подъем прямой ноги (Active Straight Leg Raise). Оценка гибкости задней поверхности бедра и мышечного баланса между правой и левой ногой.

- лежа на спине, подъем одной ноги ко второй;
- «ласточка» на прямой ноге, руки вдоль корпуса;
- наклон с отягощением в руках, на одной ноге, колено слегка согнуто.

Отжимание (Trunk Stability Push-Up). Оценка регионарного взаимодействия пояса верхних конечностей и мышц кора и стабильности лопаток.

- «гусеница», отжимание с перестановкой рук в позицию наклона;
- отжимание от фитбола;
- отжимание от возвышенности (силовой скамьи).

Ротационная стабильность (Rotary Stability). Оценка ротационной устойчивости мышц кора и баланса.

- «скалолаз», медленное выполнение;
- «русский твист» с отягощением;
- антиротационное удержание резины [4].

Варианты коррекционных упражнений применяются в различных видах спорта, а также в фитнесе, что доказывает их практическую ценность. Применение данных комплексов позволяет улучшить регионарную взаимосвязь, что, в свою очередь, улучшает центрацию суставов и общую биомеханику движений [6]. Наше исследование подтвердило, что данные комплексы упражнений можно рекомендовать в широкую практическую деятельность спорта и фитнеса.

Список литературы

1. Мелихова Т.М. Фитнес технологии : учеб. пособие / Т.М. Мелихова, О.А. Иваненко. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 58 с.

2. Черепанов В.С. Анализ потребностей видов спорта для тренера по физической подготовке на примере лыжных гонок / В.С. Черепанов, Т.М. Мелихова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. ст. – Челябинск, 2019. – С. 269-272.

3. A Meta-Analysis of the Effects of Foam Rolling on Performance and Recovery. [Электронный ресурс] / T. Wiewelhove, et al. // Front Physiol. - 2019. - № 4. – URL: https://doi.org/10.3389/fphys.2019.003 76

4. Break water sports training [Электронный ресурс]. – URL: http://breakwatersportstraining.com.

5. Physio-pedia [Электронный ресурс]. – URL: https://www.physio-pedia.com/Functional_Movement_Screen_(FMS) (дата обращения: 08.10.2019).

6. Regional interdependence: a musculoskeletal examination model whose time has come [Электронный ресурс] / R. S. Wainner, et al. // J Orthop Sports Phys Ther. - 2007. – Vol.37 Issue 11. – P. 658–660. DOI: 10.2519/jospt.2007.0110. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/18057674/ (дата обращения: 05.10.2019).

Яблонских А. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
ann.salon@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЦИГУН НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Аннотация. Проблема подготовки спортсменов-ориентировщиков связана с совершенствованием и развитием функций организма, обеспечивающих концентрацию и избирательность внимания для ослабления влияния на спортсмена сбивающих факторов во время прохождения соревновательной дистанции. Под концентрацией внимания мы понимаем способность спортсмена сосредоточиваться на главном в его соревновательной деятельности, осу-

ществляя сознательный выбор цели и подавляя усилием воли то, что находится в данный момент за пределами поставленной задачи. В данной статье представлены результаты исследования влияния средств цигун на концентрацию внимания спортсменов-ориентировщиков. Исследование проводилось в течение одного месяца, в котором приняли участие спортсмены-ориентировщики 14-16 лет в количестве 12 человек. Для определения концентрации внимания спортсменов до начала эксперимента, а затем для определения результатов применения средств цигун для развития концентрации внимания, нами был использован тест Мюнстерберга. В результате эксперимента выявлена положительная динамика показателей концентрации внимания с достоверностью $P < 0,05$.

Ключевые слова: средства цигун, концентрация внимания, спортсмены-ориентировщики.

Yablonskikh A.M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

THE INFLUENCE OF QIGONG ON THE CONCENTRATION OF ORIENTEERING ATHLETES

Annotation. The problem of training orienteering athletes is associated with the improvement and development of body functions that provide concentration and selectivity of attention to reduce the impact on the athlete knocking factors during the passage of the competitive distance. By concentration of attention, we understand the ability of an athlete to focus on the main thing in his competitive activity, making a conscious choice of a goal and suppressing with a willpower what is currently outside the scope of the task. This article presents the results of the study of the influence of qigong on the concentration of attention of orienteering athletes. The study was conducted for one month, which was attended by orienteering athletes 14-16 years in the number of 12 people. To determine the concentration of attention of athletes before the experiment, and then to determine the results of the use of qigong for the development of concentration, we used the Munsterberg test. As a result of experiment the positive dynamics of indicators of concentration of attention with reliability $P < 0,05$ is revealed.

Keywords: qigong means, concentration, orienteering athletes.

В спортивном ориентировании соревновательный результат зависит от скорости преодоления дистанции, проложенной по пересеченной местности и точности решения умственных задач по ориентированию на местности [4, 5].

Спортсмену-ориентировщику необходимы хорошо развитые физические качества и ряд психических характеристик, обеспечивающих освоение навыков работы с компасом и картой, позволяющих безошибочно выполнять сложные мыслительные операции в условиях дефицита времени. Спортсмену необходимо точно определить свое местоположение, распознать ориентиры и выбрать путь, который займет меньше времени [4].

Во время прохождения соревновательной дистанции на спортсмена-ориентировщика воздействуют сбивающие факторы, такие как неблагоприятные погодные условия, эмоциональное напряжение, целенаправленное воздействие соперника на дистанции (преследование, обращение с вопросом или за советом), влияние судей, контролёров на КП, непривычные геоморфологические особенности местности соревнований, которые влияют на соревновательный результат [2].

В. В. Чешихина сопоставляет физическую нагрузку спортсмена-ориентировщика с кроссовым бегом и лыжными гонками, а интеллектуальную работу во время преодоления дистанции с умственной работой шахматиста. Так же, В. В. Чешихина отмечает, что соревновательная успешность спортсмена-ориентировщика зависит от типа мышления, быстроты протекания мыслительных процессов, объема, концентрации, избирательности внимания и других психических качеств [5].

Исходя из вышесказанного, возникает проблема совершенствования и развития функций организма, обеспечивающих концентрацию и избирательность внимания для ослабления влияния на спортсмена-ориентировщика сбивающих факторов во время прохождения соревновательной дистанции.

Под концентрацией внимания мы понимаем способность спортсмена сосредоточиваться на главном в его соревновательной деятельности, осуществляя сознательный выбор цели и подавляя усилием воли то, что находится в данный момент за пределами поставленной задачи [3]. Концентрация может быть направлена как на внешние предметы и явления, так и на внутренние. Избирательность внимания мы рассматриваем, как фокусировку на более важных предметах.

Для развития концентрации и избирательности внимания в процессе спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков, нами были использованы средства восточной практики цигун.

Цигун богатая по своему содержанию практика, написанная языком поз и движений, отражает многовековую культуру и опыт восточных народов.

На этапе разминки в тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков нами были применены средства цигун такие как суставная гимнастика и упражнение «дерево».

Преимуществом упражнений цигун является осознанное выполнение, то есть удержание внимания на заданном предмете [6]. Например, в статичном упражнении «дерево», на начальном этапе занятий занимающиеся должны стоять ровно, в течении 7 минут. Цель упражнения удерживать фокус внимания на своем теле, начиная от стоп до макушки и обратно, абстрагируясь от внешних раздражителей. Так же, суставная гимнастика цигун выполнялась с удержанием определенного «мыслеобраза».

Нами был проведен эксперимент, с целью исследования влияния упражнений цигун на концентрацию внимания спортсменов-ориентировщиков. Исследование проводилось в течение одного месяца. В исследовании приняли участие спортсмены-ориентировщики 14-16 лет в количестве 12 человек.

Для определения концентрации внимания спортсменов до начала эксперимента, а затем для определения результатов применения средств цигун для развития концентрации внимания, нами был использован тест Мюнстерберга. Результаты исследования представлены в таблице 1. Данный тест предлагает из набора букв, выбрать и подчеркнуть замаскированные слова в течение двух минут.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей концентрации внимания до эксперимента и после эксперимента (n = 12)

Показатель	До эксперимента	Уровень	После эксперимента	Уровень	Δ	P
Тест Мюнстерберга (кол-во слов)	13,16 ± 6,2	Низкий	16,25 ± 4,1	Средний	1,4	<0,05

Из данных, представленных в таблице, мы видим, что за период занятий в течение одного месяца уровень концентрации не повысился до уровня «хорошо». Однако, мы наблюдаем положительную динамику в улучшении концентрации внимания от уровня «низкий», до уровня «средний» с достоверностью $P < 0,05$. Статистическая значимость была определена по критерию Стьюдента для зависимых выборок и выполнена в электронной таблице LibreOfficeCalc.

Результаты исследования влияния средств цигун на совершенствование такого специального навыка спортсмена-ориентировщика, как концентрация внимания, демонстрируют достоверную положительную динамику.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. − Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК. − 2013. – 240 с.

2. Воронова В.В. Сбивающие факторы в кроссовых видах спортивного ориентирования и их влияние на соревновательную деятельность квалифицированных спортсменов / В. В. Воронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. − 2018. − № 2 (156). − С. 38-42.

3. Зайнулин М.Н. Содержание понятий концентрации и деконцентрации внимания в спорте / М.Н. Зайнулин // Экстремальная деятельность человека. − 2016. − № 1 (38). − С. 34-36.

4. Скрипченко, И.Т. Развитие точности восприятия расстояния в спортивном ориентировании /И.Т. Скрипченко, Ж.Л. Козина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 4. – С. 117-121.

5. Чешихина В.В. Теоретико-методологические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки : дисс. … д-ра пед. наук / В. В. Чешихина. – Москва, 1996. – 360 с.

6. Яблонских А.М. Влияние гимнастики цигун на некоторые показатели психологического состояния студенческой молодежи / А.М. Яблонских, В. М. Миронова // В сборнике : Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии материалы региональной научно-методической конференции магистрантов. Уральский государственный университет физической культуры, Отдел производственной практики. − 2018. − С. 617-618.

ЧАСТЬ 3
СОВРЕМЕННЫЙ РЫНОК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ: СОСТОЯНИЕ КАДРОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Котлярова И.О.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный университет
kotliarovaio@susu.ru
Сяньлинь Мэн
Китайская народная республика, г. Циньхуандао
Хэбэйский профессиональный внешнеторговый экономический институт
945017460@qq.com

НЕПРЕРЫВНАЯ ПОДГОТОВКА КАДРОВ ДЛЯ ТУРИСТСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ К ИННОВАЦИОННОЙ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлена авторская модель непрерывной подготовки кадров для туристских организаций к инновационной проектной деятельности. Определены виды инновационной деятельности специалистов по туризму: созидание, освоение, апробация и / или внедрение инноваций-процессов, инноваций-турпродуктов, инноваций-сервисов. Охарактеризовано одно из ведущих оснований исследования – процессный подход, позволивший представить модель образовательного процесса в виде последовательности подпроцессов: теоретический, инновационно-праксиологический и профессионально-развивающий подпроцессы. Определена готовность специалиста по туризму к инновационной проектной деятельности как сложное интегративное качество личности, включающее когнитивную, конативную и психологическую составляющие. Указано, что по когнитивному, психологическому и конативному критериям в результате реализации непрерывного образовательного процесса произошел качественный, статистически различимый рост уровней сформированности готовности обучающихся как на уровне основного, так и на уровне дополнительного профессионального образования.

Ключевые слова: туристская организация, специалист, инновационная проектная деятельность, непрерывная подготовка, бизнес-подпроцессы

Kotlyarova I.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State University
kotliarovaio@susu.ru
Xianlin Men
People's Republic of China, Qinhuangdao
945017460@qq.com

CONTINUING TRAINING OF TOURIST ORGANIZATIONS' PERSONAL IN INNOVATIVE DESIGN ACTIVITY

Abstract. The article presents the author's model of continuing training of tourist organizations' personal for innovative design activities. The types of innovation activities of tourism specialists are defined: creation, development, testing and / or implementation of innovations-processes, innovations-tourism products, innovations-services. One of the leading foundations of the study is characterized – the process approach, which allowed us to present the model of the educational process in terms of subprocesses sequence: theoretical, innovative-praxiological and professionally developing. The readiness of a tourism specialist for innovative project activities is determined as a personal integrative quality, including cognitive, conative and psychological components. As a result of the continuing educational process qualitative, statistically distinguishable increase in the

level of students' readiness was revealed according to cognitive, psychological and cognitive criteria, both at the level of basic and at the level of additional professional education.

Keywords: tourist organization, specialist, innovative project activity, continuing training, business subprocesses

Туризм получил широкое распространение в мире и обеспечивает своим странам существенный доход. И Китай, и Россия находятся на стадии становления туристского бизнеса, отставая от многих стран, как Европы, так и Азии в его качественной организации, поэтому актуально задуматься о подготовке кадров, способных вывести эту отрасль экономики на мировой уровень. Чтобы повысить конкурентоспособность своих сотрудников и организации трукпредприятия внедряют инновации-процессы, инновации-турпродукты, инновации-сервисы [5]. Каждый новый шаг развития туристского бизнеса есть инновационный проект, внедряемый в экономику страны. Однако инновационная проектная деятельность может осуществляться только хорошо высококвалифицированными специалистами мирового уровня, т.к. туризм имеет свою специфику - качество работы специалистов может быть оценено любым субъектом в любой точке мира. Деятельность таких специалистов является открытой для любых внешних оценок благодаря многочисленным сетям Tripadviser, Booking, Excite City.Net, Map Quest, Carnival Cruise Lines и др.

В статье характеризуется готовность к инновационной проектной деятельности специалиста как актуальная цель непрерывного образования, охватывающего основные образовательные программы и дополнительные профессиональные программы переподготовки или повышения квалификации, и излагается передовой опыт КНР по непрерывной подготовке и дальнейшему повышению квалификации специалистов в сфере туризма. Готовность менеджера по туризму к инновационной проектной деятельности определена нами как «сложное интегративное качество личности, включающее когнитивную, конативную и психологическую составляющие, необходимые для реализации проекта, смысл которого заключается в созидании, освоении и продвижении на туристский рынок инновации-процесса, инновации-турпродукта и инновации-сервиса для разрешения существующих проблем и повышения конкурентоспособности туристской организации» [4]. В соответствии с выявленными ранее видами инновационной деятельности [2], определены три вида инновационной деятельности специалиста в сфере туризма. Исследования, направленные на изучение рынка, на выявление проблем, с последующей разработкой проекта по их решению – это вид инновационной деятельности, называемый созиданием. Второй вид инновационной деятельности специалиста по туризму: Освоение новации состоит в итерационном процессе поиска взаимного соответствия между новацией и обстоятельствами, внутренней и внешней средой, в рамках которых определится ее место. Третий вид инновационной деятельности – это продвижение или внедрение новации в сфере туризма.

Модель непрерывной подготовки разработана авторами на основе процессного подхода, апробирована и защищена в кандидатской диссертации С. Мэна. Процессный подход, исследованием которого занимались Ю. Адлер, Н.Н. Матвеева и др., рассматривает явление как набор (совокупность) процессов [1; 3]. В рамках процесса непрерывной подготовки и переподготовки специалистов рассмотрены три бизнес-подпроцесса. Процесс непрерывной подготовки был подразделен на теоретический, инновационно-праксиологический и профессионально-развивающий подпроцессы, которые при последовательном использовании способствовали формированию готовности будущих и работающих специалистов по туризму к инновационной деятельности.

Теоретический подпроцесс включает этапы теоретического и лабораторного изучения материала. Он направлен на освоение теоретических знаний. Бизнес-среда, ее факторы, актуальные задачи, стоящие в сфере туристского бизнеса, наряду с педагогическими показателями, рассматриваются на входе теоретического бизнес-подпроцесса. В туристской организации этот процесс сочетается с процессом подготовки кадров.

Инновационно-праксиологический бизнес-подпроцесс направлен на приобретение обучающимися опыта практической, творческой деятельности в сфере туризма и формировании эмоционально-ценностного отношения к явлениям в этой сфере. В данном процессе сочетают-

ся инновационная деятельности специалиста в сфере туризма с подготовительной квазиинновационной деятельностью. Это есть подпроцесс погружения обучающихся в инновационную бизнес-среду. Происходит сочетание образовательной (квазиинновационной) и производственной (профессиональной, предпринимательской, реальной инновационной) составляющих деятельности студентов в рамках данного подпроцесса.

Профессионально-развивающий подпроцесс имеет целью совершенствование исполнения менеджером по туризму трудовых функций, связанных с инновационной проектной деятельностью, образно говоря, – с доведением их до совершенства, до пика качества (акме).

Результатом непрерывного процесса как совокупности трех подпроцессов является повышение уровня готовности специалиста к инновационной проектной деятельности. Готовность к инновационной проектной деятельности оценивалась по когнитивному, психологическому и конативному критериям. Педагогический эксперимент показал, что показатели готовности специалистов по туризму к инновационной проектной деятельности качественно растут, если процесс их непрерывной подготовки реализуется в соответствии с названными бизнес-подпроцессами., причем наблюдаются статистически значимые различия качества готовности в контрольных и экспериментальных группах (гипотеза проверена на уровне значимости 0,5; $x^2_{табл.} = 5{,}99$.

Список литературы

1. Адлер Ю. Процессно-ориентированный подход / Ю. Адлер, С. Щепетова / Стандарты и качество. – 2002. – №2. – С. 66–69.

2.Котлярова И.О. Инновации в образовании / И.О. Котлярова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2003. – Вып. 2. – № 5 (21). – С. 15–18.

3. Матвеева Н.Н. Процессный подход в управлении качеством образовательного процесса как средство повышения качества образовательных результатов / Н.Н. Матвеева // Образование и саморазвитие. – 2009. – № 4 (14). – С. 27–32.

4.Мэн С. Структура готовности менеджера по туризму к инновационной деятельности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2013. – т. 5. – № 2. – С. 92–97.

5.Новиков В.С. Инновации в туризме / В.С. Новиков // М.: Академия, 2007. – 208 с.

Кутепова О.Е., Радионова Н.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
kutepova-olga@mail.ru, son-trava@yandex.ru

ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В статье раскрыто понятие «туристско-рекреационные ресурсы», «туристско-рекреационная деятельность» и перечислены объекты туристско-рекреационных ресурсов Челябинской области.

Ключевые слова: туристско-рекреационные ресурсы, туристско-рекреационная деятельность, туризм, привлекательность Челябинской области.

Kutepova O.E., Radionova N.A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
kutepova-olga@mail.ru, son-trava@yandex.ru

TOURIST AND RECREATION RESOURCES OF THE CHELYABINSK REGION

Annotation. The article discloses the concept of «tourist and recreational resources», «tourist and recreational activities» and lists the objects of tourist and recreational resources of the Chelyabinsk region.

Key words: tourist and recreational resources, tourist and recreational activities, tourism, attractiveness of the Chelyabinsk region.

Научно-технический прогресс коренным образом изменил жизнь современного общества. Все большая интенсификация труда, автоматизация и компьютеризация производства, а также увеличение стрессовых ситуаций на работе и в быту, анонимность городской жизни способствуют накоплению в человеке усталости физического и психологического характера, что ведет к снижению жизненной и трудовой активности.

Туризм является многоплановой и активной формой отдыха и способствует полному и всестороннему обновлению сил и внутренних ресурсов человека, затраченных на производстве и в быту. Он предоставляет возможность временно покинуть место постоянного проживания, изменить характер деятельности, привычную обстановку и образ жизни. Разнообразие видов туристической деятельности определяет эффективность туризма по восстановлению сил и трудоспособности человека, и следовательно, психофизиологических ресурсов всего общества.

Туризм оказывает влияние на повышение уровня жизни населения туристских регионов, обеспечивая приток денежных средств, увеличивая доходы предприятий туриндустрии и ее работников, развивая хозяйственную деятельность региона, направленную на туристов и местное население. Он также играет важную роль в решении социальных проблем, обеспечивая создание дополнительных рабочих мест, рост занятости экономически активного населения и повышение благосостояния нации.

По происхождению туристско-рекреационные ресурсы имеют природную и антропогенную составляющие. Природными ресурсами являются элементы и силы природы, которые могут быть использованы в производственной и непроизводственной сферах для удовлетворения потребности людей в туристской деятельности. В ряду многочисленных функций природных ресурсов все большую активность приобретает использование природных ресурсов в качестве средства восстановления духовных и физических сил, т.е. в целях рекреации и в качестве рекреационных ресурсов.

Туристско-рекреационная деятельность носит комплексный характер, в системе которой во взаимодействие вступают следующие основные элементы: потребители туристско-рекреационных услуг, природные и трудовые ресурсы, курортная и техническая инфраструктура, сфера обслуживания, производственная сфера.

В основе выделения туристско-рекреационного рынка лежит специфика туристско-рекреационной услуги, которая имеет общие признаки услуги, т. е. неосязаемость, неразрывность процесса производства и потребления, невозможность накопления и неоднородность качества. Более того, туристско-рекреационная услуга имеет ряд специфических черт:

– комплексность (услуги размещения, питания, транспортировки, экскурсионного обслуживания);

– мобильность (предусматривает обязательное перемещение потребителя к месту обслуживания);

– производство и потребление туристско-рекреационной услуги совпадает в пространстве и во времени;

– ритмичность спроса и предложения [1].

В настоящее время в большинстве регионов России развитию туризма уделяется пристальное внимание. Челябинская область не стала исключением. Несмотря на то, что область является промышленным регионом, для которого туристская отрасль никогда не являлась ведущей, потенциал развития на ее территории высок, что подтверждается разработкой новой Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, открытием новых туристских центров в регионе, маршрутов регионального назначения, программ развития туристско-рекреационного туризма для различных слоев населения.

Челябинская область обладает высоким туристско-рекреационным потенциалом, на ее территории сосредоточены уникальные природные и рекреационные ресурсы, объекты национального и мирового культурного и исторического наследия, проходят важные экономические, спор-

тивные и культурные события. Наличие разнообразных туристско-рекреационных активов региона позволяет развивать практически все виды туризма и рекреации.

Привлекательность Челябинской области с точки зрения туристского природопользования определяется, прежде всего, особенностями рельефа. Западные предгорья и низкогорья, сложенными карстующими породами, служат основой спортивно-познавательного туризма. Игнатьевский и Сикияз-Тамакский пещерный комплексы известны туристам-спелеологам далеко за пределы Урала. Центральная среднегорная полоса – оптимальны для спортивно-туристского природопользования, отдыха и рекреации. Здесь проложены основные пешие, лыжные, водные, экскурсионные маршруты. В области свыше двухсот особо охраняемых территорий, широко известный Государственный Ильменский заповедник; природно-ландшафтный и историко-археологический музей-заповедник «Аркаим»; Национальные парки «Таганай» и «Зюраткуль», более 3000 озер. Живописные горные хребты, уникальные останцы, курумовые поля, чистые реки, водопады, естественные леса – все это реальные туристско-рекреационные объекты.

Таким образом, туризм в области существует во множестве форм и видов. Туристско-рекреационные ресурсы Челябинской области наиболее полно развивают формы природно-ориентированного туризма, наряду с глобальным распространением стандартизованных туристских услуг происходит и диверсификация спроса, выражающаяся в востребованности альтернативных видов туризма – спортивного, экологического, культурно-познавательного и т.д.

Список литературы

1. Жукова М.А. Менеджмент в туристическом бизнесе: учеб. пособие / М.А. Жукова. 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2006.

Маслова И.Н.
Россия, г. Воронеж
Воронежский государственный институт физической культуры
irina.grin.97@mail.ru
Ильичёва О.В., Сираковская Я.В.
Россия, г. Москва
Московская государственная академия физической культуры
oilichova82@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Одним из приоритетных направлений реформирования образования является обеспечение в каждом учебном учреждении соответствующих условий для обучения и воспитания физически и психически здоровой личности.

Ключевые слова: туризм, студенты, система физического воспитания.

Maslova I.N.
Russia, Voronezh
Voronezh state Institute of physical culture
Ilyicheva O.V., Sierakowska Ya.V.
Russia, Moscow
Moscow state Academy of physical culture

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF SPORTS TOURISM IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. One of the priority directions of education reform is to ensure in each educational institution the appropriate conditions for training and education of a physically and mentally healthy person.

Key words: tourism, students, physical education system.

Цель физического воспитания студентов высших учебных заведений заключается в формировании физической культуры личности и умений и навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В настоящее время реализация этой программы в высших учебных заведениях (ВУЗ) имеет определенные трудности в связи с переходом к системе высшего профессионального образования на основе Болонских соглашений, предусматривающий переход к двухуровневой системе высшего образования: бакалавр - магистр. Подготовка вузов к переходу на новую систему высшего образования обнаружила ряд организационно-нормативных проблем обучения. В частности, эти проблемы выявлены в физическом воспитании студентов в связи с ориентацией на зарубежную систему физического воспитания, основанную на большей самостоятельности студентов в выборе средств занятий физической культурой в вузе, что в перспективе приведет к сокращению обязательных учебных часов по дисциплине «Физическая культура» и к необходимости расширения диапазона средств физической культуры, спорта и туризма соответствии с новыми реалиями.

В системе физического воспитания студентов средства спортивно-оздоровительного туризма в настоящее время используются недостаточно эффективно. Туризм в вузе рассматривается как часть рекреативной физической культуры, которая в режиме активного отдыха, сужает диапазон средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов [1].

Методика занятий спортивно-оздоровительным туризмом построена на общих принципах обучения и воспитания студентов. Методика должна быть спортивно-адаптированная к условиям применения в природной среде. Конкретизируется использованием комплекса средств оздоровительного туризма. Оптимальный нагрузочный режим занятий спортивно-оздоровительным туризмом определяется задачами курса, связанными с уровнем начальной физической подготовленности студентов и их мотивациями по выбору типов, видов и форм туризма [2].

Практические рекомендации по организации занятий туризмом в ВУЗе [3]:

1. Набор студентов для занятий спортивно-оздоровительным туризмом рекомендуется проводить по опросу (анкетированием), чтобы определить мотивацию студентов и соответственно корректировать направленность учебно-тренировочного процесса от рекреационной к спортивно-тренировочной.

2.Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в основном используется в естественных условиях природной среды.

3. В спортзале рекомендуется моделировать условия среды, используя искусственные сооружения и приемы имитации («скальные» и «ледовые» стенки, воздушные «переправы», «болотные участки», «ориентирование в спортзале», «переправа» по бревну и другие).

4. Вне учебно-тренировочного времени желательно привлекать студентов к участию в квалификационных и рейтинговых соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, спортивному скалолазанию и специализированной полосе безопасности - спасательных работ МЧС.

5. Соблюдать общий объемов подготовки на начальном и базовом этапах обучения, менять соотношение теории и практики в сторону увеличения практических занятий.

6. Применять комплексную тактико-техническую и специальную физическую подготовку.

8. Для оптимизации физических нагрузок в условиях спортивно-оздоровительных туристских походов рекомендуется использовать расчетный метод определения диапазона скоростей передвижения в зависимости от веса рюкзака, рельефа местности, функциональной подготовленности участников (по показателю PWC 170) и от направленности занятий (рекреационных или спортивных).

Список литературы

1. Корнеева С.В. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов: учебное пособие / С.В. Корнеева ; М-во образования и науки Российской Федерации, Южно-Уральский гос. ун-т, Каф. физ. воспитания. - Челябинск : Изд. центр ЮУрГУ, 2011. - 34, [2] с.
2. Ларионов А.М. Практическая подготовка студентов по спортивному туризму в вузе : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Рос. междунар. акад. туризма. - Москва, 2006. - 25 с.
3. Основы безопасности в спортивном туризме: методические указания для занятий спортивным туризмом студентов специальностей и направлений 250100, 250200, 250300, 250401 / М-во образования и науки РФ, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования Санкт-Петербургский гос. лесотехнический ун-т им. С.М. Кирова, Каф. физической культуры ; [сост. Т.Ю. Тарасеня, И.Н. Михайлова]. - Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2013. - 90 с.

Маслова И.Н.
Россия, г. Воронеж
Воронежский государственный институт физической культуры
irina.grin.97@mail.ru
Ильичёва О.В., Сиракowская Я.В.
Россия, г. Москва
Московская государственная академия физической культуры
oilichova82@gmail.com

РОЛЬ ТУРИЗМА В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. На сегодняшний день в мире значительное внимание уделяется развитию сферы туризма. Ее все чаще рассматривают как сферу экономической деятельности, способную приносить прибыль, влиять на экономическое положение городов, областей, регионов. На фоне активного развития туризма как сферы бизнеса несправедливо лишены внимания не менее важны другие его грани. Снизилась внимание к туризму как сферы педагогической, воспитательной деятельности, патриотического воспитания молодежи, полезного проведения досуга граждан. Необходимость развития спортивно-оздоровительного туризма требует нового отношения к этому вопросу.

Ключевые слова: туризм, молодежь, здоровый образ жизни.

Maslova I.N.
Russia, Voronezh
Voronezh state Institute of physical culture
Ilyicheva O.V., Sierakowska Ya.V.
Russia, Moscow
Moscow state Academy of physical culture

THE ROLE OF TOURISM IN YOUTH EDUCATION

Annotation. To date, much attention is paid to the development of tourism in the world. It is increasingly seen as a sphere of economic activity that can bring profit, influence the economic situation of cities, regions, regions. Against the background of the active development of tourism as a business sphere, other aspects of it are unfairly deprived of attention. Decreased attention to tourism as a sphere of pedagogical, educational activities, Patriotic education of youth, useful leisure citizens. The need to develop sports tourism requires a new attitude to this issue.

Key words: tourism, youth, healthy lifestyle.

Учитывая, что в настоящее время самой острой проблемой страны являются дети и молодежь, которые продолжают терять нравственные ориентиры, а также принимая во внимание то обстоятельство, что большинство населения не может оправиться от стресса и найти в себе силы для выживания в экстремальных ситуациях, государство и общественные институты должны способствовать развитию спортивно-оздоровительного туризма как одной из самых современных технологий выработки у человека здоровых, духовных и физических качеств.

Падение современного уровня вовлечения граждан в занятия спортивным туризмом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации, особенно на телевидении; малоэффективными рычагами регулирования и поощрения занятий спортивным туризмом и свертывания форм активного отдыха в учреждениях рекреаций. Ситуация эта постепенно меняется, и учитывая экономический кризис и сокращение поездок за границу наших граждан наблюдаем постепенный рост внутреннего самоорганизованного, оздоровительного туризма.

Поэтому перед системой образования возникла серьезная проблема - подготовка специалистов, которые способны стать организаторами такого важного направления туристической деятельности, которым является спортивно-оздоровительный туризм (ВТО).

Задачей учебных заведений разных уровней является формирование у туристов сознательного и ответственного отношения к вопросам подготовки и проведения туристских походов и путешествий, соблюдение личной безопасности и безопасности окружающих и окружающей среды. Необходимо предоставить соответствующие знания, умения и навыки распознавать и оценивать опасные ситуации, а также - обучить способам защиты и их предотвращения [5].

Содержание туристской деятельности в учебных заведениях заключается в воспитании здорового поколения молодежи. Здоровье - самое главное, что есть у человека в жизни. Человек с детства должен осознавать роль здоровья в своей жизни. Только в этом случае формируется настроение на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья близких людей, на формирование здорового образа жизни.

Ученые, занимающиеся этой проблемой, выделяют различные типы здоровья, а именно физическое, психическое и духовное здоровье.

Считается, что физическое здоровье человека имеет следующие составляющие: индивидуальное анатомическое строение тела, физиологические функции организма в различных состояниях покоя, движения, окружение, окружающая среда, генетическая наследственность, уровень физического развития органов и систем организма человека. Начиная с раннего детства, родители, заботясь о физическом здоровье детей, должны на собственных примерах показывать заботу о здоровье и позитивное отношение к физической культуре, спорту и туризму [1].

Признаками психического здоровья являются индивидуальные особенности психических процессов и способностей человека (возбудимость, эмоциональность). Психическая жизнь индивида состоит из потребностей, интересов, мотивов, стимулов, установок, целей, представлений, чувств и т.д.

Формированию психически здорового человека способствуют посещение и участие в мероприятиях, которые настраивают на позитив: выставки художников, литературные вечера, конкурсы самодеятельности, а также туристические походы. Это все воспитывает прежде всего эстетическую культуру человека, и с помощью этого улучшается психическое здоровье.

Здоровье зависит от духовного мира личности и восприятие факторов, составляющих духовную культуру человека. Сознание человека и его ментальность, жизненная самооценка, оценка реализации личных способностей и возможностей в контексте собственных идеалов и мировоззрения - все это составляющие духовного здоровья индивида [2].

Социальное здоровье, зависит от экономических факторов, от общения человека с различными структурными элементами социума, через которые осуществляются социальные связи. Главное значение в формировании социального здоровья играет общение с людьми. Родители должны воспитывать у ребенка с детства уважительное отношение к людям, к собеседникам, должны научить решать конфликты, которые возникают.

Все эти меры помогут вырастить и воспитать физически, психологически, духовно и социально здоровую личность. Но рано или поздно дети выходят из-под опеки родителей и тогда заниматься своим здоровьем им приходится самостоятельно. Как правило, этот период приходится на обучение в профессиональных училищах, техникумах, институтах и тому подобное. Именно в это время подростка уже нельзя контролировать, но можно ненавязчиво направлять. Для этого в учебных заведениях всегда проводятся занятия по физической культуре, работают спортивные секции, проводятся соревнования по различным видам спорта, развивает физическое здоровье, психологические тренинги, психологические тесты, позволяющие корректировать психическое здоровье; проходят конкурсы, выставки, работают кружки по интересам для того, чтобы человек как можно больше общался с людьми, чтобы не возникало чувство социальной ущербности [3].

Главное, что занятия туризмом, активное участие в туристических походах оказывают позитивное влияние на все составляющие личности, на все компоненты здоровья человека.

Одной из массовых форм спортивного туризма является туристическая прогулка, во время которой преодолевается немного километров и происходит знакомство людей с азами туризма.

По форме к туристической прогулке близка экскурсия, однако она имеет целью знакомство с каким-либо естественным, культурными или историческими объектами.

Подготовкой к дальним походам и проверке туристских умений и навыков служат слеты и соревнования. Для пропаганды туризма, привлечения новичков устраивают показательные выступления по туристической технике в программе массовых праздников - это и туристическая полоса препятствий, и водные соревнования, и демонстрация отдельных элементов туристической техники. Основные критерии при организации таких мероприятий - зрелищность и безопасность участников, поэтому отбор этапов, их оборудование должны быть упрощены.

Однако, основным звеном туризма был и является поход во всем его разнообразии: ближние и дальние; одно- и многодневные; категорийные; пешие и лыжные; водные и горные; велосипедные и конные; самодеятельные, коммерческие и смешанные. Только поход как комплексная форма туризма содержит и краеведение, и экскурсии, позволяет одновременно выполнить все задачи, которые ставятся в современном туризме [4].

Подытоживая этот вопрос, необходимо еще раз отметить о роли туризма в воспитании молодежи. В комплексном подходе к решению задач воспитания молодежи важное место принадлежит физической культуре, спорту и туризму как массовому и действенному средству патриотического, нравственного, трудового и эстетического воспитания.

Систематические занятия спортом и туризмом помогают формировать у молодежи такие ценные качества, как патриотизм, чувство коллективизма, мужество, настойчивость, умение преодолевать трудности. Туризм отвлекает молодежь от различных вредных воздействий и привычек. Статистика указывает на прямую связь между развитием массового спорта и туризма и уменьшением различного рода правонарушений.

Список литературы

1. Ильичёва О.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб.-метод. пособие. Курс лекций и практические занятия / О.В. Ильичёва, Е.В. Горохова, А.И. Бабушкина. - Малаховка, 2015. - 307 с.
2. Никишин Л.В. Туризм и здоровье / Л.В. Никишин, А. Л. Коструб. - М.: Здоровье, 1991. - 81 с.
3. Романов С.М. Организация молодежного спортивно-оздоровительного туризма и оценка его эффективности: научно-методические рекомендации / С.М. Романов, А.А. Малышев, Е.В. Корягина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сочинский государственный университет". – Сочи : СГУ, 2016. – 49 с.
4. Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник научных трудов XIV Всероссийской с международным участием конференции : [в 2 т.] / М-во спорта Российской Федерации, Департамент образования и молодежной политики ХМАО - Югры, Департамент физической культуры и спорта ХМАО - Югры [и др.] ; [редкол.: С.И. Логинов (отв. ред.), Ж.И. Бушева, Н.В. Пешкова]. – Сургут : Изд. центр СурГУ, 2015. – 21 с.

5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 0321000 - Физическая культура / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – Москва : Советский спорт, 2008. – 463 с.

Нохрина Н.Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
nohrina_nn@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ «ПЕДАГОГИКА РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА»

Аннотация. Поднимается проблема неопределенности терминологии и выявлены причины. Представлена авторская позиция на объем понятия «педагогика рекреации и туризма». Дано определение категории «педагогика рекреации и туризма».

Ключевые слова: формирование понятия, рекреация, туризм, педагогика рекреации и туризма, рекреационно-туристская деятельность.

Nokhrina N.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

FORMATION OF THE CONCEPT "PEDAGOGY OF RECREATION AND TOURISM"

Annotation. The problem of uncertainty of terminology is rising and the reasons are identified. The author's position on the scope of the concept “pedagogy of recreation and tourism” is presented. The definition of the category "pedagogy of recreation and tourism" is given.

Keywords: formation of a concept, recreation, tourism, pedagogy of recreation and tourism, recreational-tourist activities

В соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата) в структуру образовательной программы УралГУФК было введено ряд новых учебных дисциплин, в том числе, Б1.В.04 «Педагогика рекреации и туризма». Соответственно, в обсуждение (научно-педагогической и иной общественностью) вошел термин «педагогика рекреации и туризма».

Вместе с тем, анализ учебной и научной литературы показал, что данная категория не нашла однозначного определения (толкования) и не в полной мере отражает специфику этого явления. Не случайно, при изучении сущности происходящих процессов в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и их описании часто появляются и другие термины, имеющие свою собственную историю возникновения и развития.

У разных авторов, групп исследователей и практиков в дискуссиях, документах, диссертациях и публикациях работников образовательных организаций при исследовании различных аспектов рекреации и спортивно-оздоровительного туризма встречаются такие понятия, как «педагогика физической культуры», «педагогика физической культуры и спорта», «педагогика физического воспитания», «педагогика досуга», «педагогика школьного туризма», «педагогический туризм», «рекреационный туризм» и др. В первое десятилетия XXI века наметились попытки использования понятия «педагогика туризма», «рекреационная функция педагогики туризма». Но стоит отменить, что при всем этом разнообразии нам не удалось выявить целостного определения понятия «педагогика рекреации и туризма».

По нашему мнению, такое неустойчивое состояние, неопределенность терминологии характеризуется рядом причин:

1. инновационные процессы в отечественном образовании связаны с глубоким научным осмыслением как самой категории «инновация», так и множества связанных с ней и обусловленных инновациями понятий и явлений [4, с. 11].

2. недостаточная изученность самого явления «педагогика рекреации и туризма»;

3. различия в постановки цели и, как следствие, в объекте и предмете исследования, а так же в предмете обсуждения;

4. в силу различных причин такие понятия как рекреация, туризм, путешествия, экскурсия, досуг, отдых, развлечение, свободное время и т.п. в реальной действительности зачастую трудно различимы и создается впечатление, что за новыми словами стоят известные ранее явления и факты;

5. неоднозначность в толковании категорий, входящих в объем понятия и разные подходы к их анализу.

Далее уместно привести высказывание В.В. Краевского и М.А. Галагузовой – ведущих специалистов в области классификации понятийно-терминологической системы педагогики о корректности определения педагогических понятий, с мнением которых, трудно не согласиться. «В отличие от таких наук, как математика, физика или логика, педагогика пользуется естественным языком, общеупотребительными словами. Но, попадая в обиход науки, слова естественного языка должны приобрести неотъемлемое качество научного термина – однозначность, позволяющего достичь понимания их всеми учеными данной отрасли. Когда слово общеупотребительной лексики становится научным термином, оно несет на себе отпечаток огромного научного труда» [2; 5].

Например, направим наше внимание на термин «рекреация» как одну из основных категорий, входящий в объем понятия «педагогика рекреации и туризма». Для осмысления понятия «рекреация» возникает необходимость в определении механизма его исторического развития. И тут надо сказать, что эта проблема достаточно широко представлена на страницах монографий, научных статей и учебных изданий. Так С.А. Боголюбова [1] отмечает, что впервые в научной литературе термин «рекреация» появился в США в конце 1890-х гг. в связи с введением нормированного рабочего дня, второго выходного дня и летних отпусков. Соответственно, под этим термином понимали восстановление, оздоровление, а также пространство, где осуществлялись данные виды деятельности. О.Б. Парамонова [3], анализируя основополагающие научные точки зрения на выявления сущности рекреационной деятельности как социально-педагогической проблемы, достаточно убедительно представила феномен «рекреация» в некоторой ретроспективе.

Не ставя цель раскрыть общенаучное значение понятия «рекреация», следует заметить, что в буквальном смысле - лат. recreatio «восстановление» [6, с. 427] – отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. Безусловно, «рекреация» – собирательное понятие и охватывает широкий круг проблем: это и комплекс мер, которые способствуют восстановлению работоспособности человека в физическом аспекте; и мероприятия, направленные на профилактику заболеваний; и метод повышения работоспособности и производительных сил; и способ уменьшения уровня эмоционального и психического напряжения; и игра, направленная на восстановления физических и умственных сил; и активный отдых, связанный с занятиями физической культурой; и помещение, пространство для отдыха и восстановления физического, интеллектуального, эмоционального и духовного состояния; и сегмент индустрии досуга; и вид деятельности, направленный на удовлетворение рекреационных потребностей и т.п.

Появившись в СССР в 1960-е гг. в физиологической, медицинской, социально-экономической литературе по проблемам восстановления сил и здоровья рабочих, категория «рекреация» на сегодняшний день заняла достойное место в изданиях и разного рода публикациях, в том числе и по туризму. Рекреация изучается во многих научных отраслях, таких как физическая культура, экономика, география, туризм, педагогика и т.п. Следовательно, термин «рекреация» будет изменяться, в зависимости от отрасли, в которой это понятие рассматриваем и, конечно же от исторических условий. В след за А.В. Усовой считаем: «Возникнув в науке на определенном этапе ее развития, понятие не остается неизменным. В результате открытия новых существенных свойств и признаков предметов и явлений происхо-

дит обогащение содержания понятий, увеличивается их объем, полнее раскрываются связи и отношения между ними» [7, с. 4].

Далее в контексте обозначенной проблемы целесообразно остановиться на понятии «туризм». Обращаясь к этимологии этого слова, туризм (фр. tourisme «прогулка, поездка» [6, с. 512]) – путешествие по своей стране или в другие страны сочетающие отдых с элементами спорта и познавательными задачами. Традиционно на сегодняшний день под туризмом понимают временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночевки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника [8].

Анализ точек зрения значительного количества исследований на суть понятия «туризм» показал, что данный феномен на сегодняшний день является одним из приоритетных направлений организации свободного времени современного человека на добровольной основе, поскольку позволяет реализовать не только комплекс потребностей в полноценном и разнообразном отдыхе, развлечениях, в познании окружающей действительности, в развитии физических и психических сил человека, в его интеллектуальном и духовном совершенствовании, но и рассматривается как уникальное средство оздоровления и рекреации, как способ реабилитации и социальной адаптации личности.

В структуре педагогики, которая традиционно определяется как наука о законах образования и воспитания детей и взрослых, выделилось такое направление, как педагогика рекреации и туризма. Необходимо подчеркнуть, что феномен «педагогика рекреации и туризма» на сегодняшний день практически не изучен. И преждевременно, и не обосновано в попытках дать определение этому явлению, называть «наукой» (что имеет место у отдельных авторов). Как показали наши научные изыскания, четко не определены цель, объект и предмет, в полной мере не выявлены теоретические основы, убедительно не представлена методология науки и др. Крайне мало научных исследований и научных статей, отсутствуют учебники и учебные пособия, не разработано содержание образования и др.

В контексте настоящего исследования считаем, что теоретический план изучения проблем «педагогика рекреации и туризма» будущего бакалавра по направлению Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, прежде всего, необходимо направить на разработку содержания обучения дисциплины «Педагогика рекреации и туризма», включающего следующие направления: педагогика, рекреация, туризм. Каждое из указанных направлений, безусловно, имеет свое содержание и должно быть направлено на формирование общекультурных, социальных и профессиональных ценностей.

Не претендуя на бесспорность, мы считаем, что педагогика рекреации и туризма - должна рассматриваться как система междисциплинарных научных знаний об общих и специфических законах, закономерностях, принципах, правилах, условиях обучения, воспитания, формирования личности профессионала и целенаправленно организованной рекреационно-туристской деятельности.

Список литературы

1. Боголюбова С.А. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов : учебное пособие / С.А. Боголюбова. – М. : Академия, 2009. – 256 с.

2. Краевский В.В. Язык педагогики в контексте современного научного знания // Язык педагогики в контексте современного научного знания : материалы Всероссийской конференции / гл. ред. В.В. Краевский. – Волгоград ; Краснодар ; М., 2008. – С. 38-47.

3. Парамонова О.Б. Рекреационная деятельность как социально-педагогическая проблема / О.Б.Парамонова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - Т. 17. - 2015. - №1(5). - С. 1072-1075.

4. Понятийный аппарат педагогики и образования : коллективная монография / отв. ред. Е.В. Ткаченко, М.А. Галагузова. – Вып. 9. – Екатеринбург : УГПУ. - 2016. – 484 с.

5. Понятийный аппарат педагогики и образования : коллективная монография / отв. ред. Е.В. Ткаченко, М.А. Галагузова. – Вып. 10. – Электр. дан. –Екатеринбург : УГПУ. - 2017. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

6. Словарь иностранных слов. - 15-е изд., испр. - М.: Рус. яз., 1988. - С. 427.

7. Усова А.В. Некоторые методологические аспекты проблемы формирования научных понятий у учащихся школ и студентов вузов / А.В. Усова // Методология, теория и методика формирования научных понятий у учащихся школ и студентов вузов: сб. матер. науч.-практ. конф.– Т. 1. – Челябинск: ЧГПУ, 1998. - С. - 4.

8. Ушаков Д.С. Технология выездного туризма / Д.С. Ушаков. - Ростов-на-Дону : МарТ, 2007. - 384 с.

Салий В.В.
Россия, г. Новосибирск
Сибирский университет потребительской кооперации
nir@sibupk.nsk.su

ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНСКОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В статье содержится анализ наиболее эффективных направлений медицинского туризма в России и в г. Новосибирске в частности. Обособленность данного направления в рамках отдельной и исключительной практики позволяет развивать не только инновационные медицинские услуги, но и расширять инфраструктуру медицинского менеджмента на международном рынке. В результате исследования выявлено, что медицинский туризм в России и в Новосибирске развивается неравномерно, что объясняется неоднородной степенью готовности рынка как в технологическом, так и в кадровом аспекте. Установлено, что региональный рынок медицинского туризма, в целом, поступательно развивается, выделены наиболее перспективные и конкурентоспособные направления медицинской деятельности, обладающие потенциалом для обеспечения динамичного развития медицинского туризма на территории Новосибирска.

Ключевые слова: медицинский туризм, государственный контроль, медицинский менеджмент, медицинские путешествия, здравоохранение.

Saliy V.V.
Russia, Novosibirsk
Siberian University of Consumer Cooperation

MEDICAL TOURISM: CURRENT TRENDS

Annotation. The article provides an analysis of the current trends and best practices of medical tourism in Russia, in particular, in the city of Novosibirsk. Highlighting this area as a separate practice allows not only to develop innovative medical services, but also to improve the medical management infrastructure in the international market. The study revealed that medical tourism in Russia and Novosibirsk is developing unevenly, which is explained by the heterogeneous degree of market readiness in both technological and personnel aspects. It is established that the regional market of medical tourism, as a whole, is progressively developing, the most promising and competitive areas of medical activity with potential for ensuring the dynamic development of medical tourism in the territory of Novosibirsk are highlighted.

Key words: medical tourism, state control, medical management, medical travel, health care.

Основные исследования развития медицинского туризма в России в целом, а также стратегические направления этой области и вопросы, препятствующие полноценному лидерству данного туризма на территории РФ, содержатся в работах Зозуля Г.Х. [4]. Среди работ, освещающих медицинский туризм на территории г. Новосибирска, особое внимание можно уделить исследованию Н.В. Горошко и Е.К. Емельяновой, в котором представлены основные центры города, имеющие высококлассное и инновационное оборудование для оказания медицинской помощи. [3].

В отличие от открытости многих стран к предоставлению медицинских услуг иностранным гражданам, в России данная практика остается на уровне негласной инициативы, обсуждение которой проходит ежегодно на различных площадках в рамках проведения международных экономических и медицинских форумов во всех регионах страны. На данный момент передовым и наиболее качественным опытом в этой сфере является АО «Санкт-Петербургское Агентство Медицинского туризма», созданное в 2018 году [1]. Это сообщество базируется на принципах всесторонней медицинской помощи нуждающимся, вне зависимости от их статуса – резиденты РФ или иностранные граждане.

Наиболее трендовым показателем развития медицинского туризма является распространенность отзывов от реальных пациентов или их представителей, имеющих возможность представить результаты пройденного лечения по индивидуальным или общим программам. Благодаря развитию площадок в сети интернет – социальные сети, форумы, инстаграм, агрегаторы – из любой точки доступа можно получить информацию об услугах, контактные данные клиник, больниц, врачей, а также выписки из программ и услуг, предоставляемых медицинскими учреждениями.

2017 год стал точкой роста для въездного медицинского туризма, поскольку до этого момента официальной статистики по въезжающим гражданам, интересующимся медицинской помощью, не предоставлялось. По данным Российского агентства международного туризма, в течение 2017, 2018 гг. поток зарубежных туристов, нуждающихся в медицинской помощи, составил около 233 тыс. граждан. Развитие медицинского туризма в России подтверждается и рейтингом спроса на медицину в стране – 34 место из 41 по данным Международного индекса медицинского туризма [5].

Наиболее популярные направления медицинского туризма в России представлены на рисунке 1.

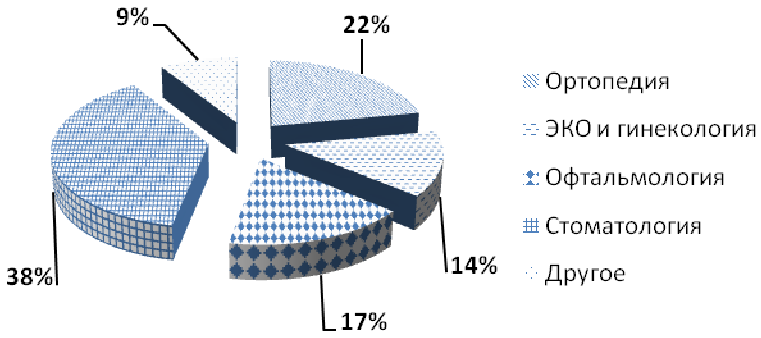


Рисунок 1 – Рейтинг востребованности услуг в рамках медицинского туризма в России 2017-2018г., % [2]

По данным рисунка 1 видно, что наиболее популярными услугами являются области стоматологии, офтальмологии и ортопедии. Среди причин такой популярности можно назвать следующие:

- низкий курс национальной валюты, из-за которого стоимость услуг для иностранных граждан снизилась в 2,5-4 раза;
- популяризация английского языка: оформление интернет-площадок на английском языке с данными о медицинских услугах на территории России (перевод с сайтов национальных медицинских центров);
- рост численности медицинского персонала, владеющего английским языком;
- повышение компетентности и уровня профессиональных навыков врачей, осваивающих новые технологии.

В Новосибирске к лучшим практикам в сфере медицинского туризма можно отнести деятельность таких медицинских центров, как:

1. ФГБУ «Новосибирский научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии им. Я. Л. Цивьяна», который является одним из ведущих центров на территории России, занимающихся исследованиями и лечением в области патологий опорно-двигательного аппарата, заболеваний нервной системы;
2. ФГБУ «Новосибирский научно-исследовательский институт патологии кровообращения имени академика Е.Н. Мешалкина», занимающийся исследованиями и лечением в области сердечно-сосудистой хирургии;
3. Новосибирский филиал ФГАУ МНТК «Микрохирургия глаза имени академика С. Н. Федорова».

В настоящее время на территории Новосибирска медицинские услуги на достаточно высоком уровне оказывают не только государственные клиники, но и частные центры, например, Авиценна, Евромед, Здравица, занимающиеся многопрофильными исследованиями и лечением различных заболеваний, включая редкие патологии, онкологические заболевания.

В Новосибирске в области медицины остаются проблемы, требующие решения, например, недостаточное финансирование здравоохранения, отставание от международных стандартов по оснащению медицинских учреждений, низкий уровень популяризации медицинских услуг с точки зрения информационного распространения. Однако ключевым фактором развития можно считать подготовку высококвалифицированных кадров для медицинской отрасли в таких университетах, как НГМУ и СибГМУ (г. Новосибирск и г. Томск), осуществляющих инновационную деятельность в медицинской сфере.

Нельзя не отметить развитие информационной доступности медицинских услуг. На официальном сайте мэрии г. Новосибирска запущен процесс перманентного обновления данных по клиникам, муниципальным аптекам и иным учреждениям, запросы в каждое из которых можно делать как на русском, так и на английском языке, а также немецком и китайском языках.

Важный фактор, способный повлиять на развитие медицинского туризма в России – полноценное формирование этого направления в рамках Стратегии развития здравоохранения Российской Федерации на период до 2025 года. Однако, несмотря на подобные предложения, поступающие на момент обсуждения Стратегии, они не были включены в данный указ.

Таким образом, сфера медицинского туризма на территории России, в частности в г. Новосибирске развивается неравномерно, что связано с неоднородной степенью готовности в технологическом и кадровом аспектах. В целом, региональный рынок медицинского туризма находится на стадии восходящего развития, поэтому увеличение потока иностранных граждан можно ожидать в ближайшие годы.

Список литературы

1. Зозуля Г.Х. Стратегические направления развития медицинского туризма на территории Российской Федерации: технологический аспект // Наука и образование: хозяйство и экономика; предпринимательство; право и управление. – 2019. – № 2 (105). – С. 12-17.
2. Горошко Н.В., Емельянова Е.К. Медицинский туризм в туристско-экскурсионных маршрутах Новосибирска // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. – 2018. – № 2 (13). – С. 10.
3. Агентство медицинского туризма [Электронный ресурс]. URL: http://medtourism.agency/about (дата обращения 12.06.2019).
4. Исследование РАНХиГС: О состоянии и развитии медицинского туризма в Российской федерации [Электронный ресурс]. URL: https://www.ranepa.ru (дата обращения 13.06.2019).
5. Въезд иностранных граждан с целью медицинского туризма [Электронный ресурс]. URL: http://www.sistema.ru/domashyaya-stranica/ (дата обращения 13.06.2019)
6. Рынок медицинского туризма: анализ и прогноз до 2022 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://medbe.ru/clinics/o-lechenii-za-rubezhom/rynok-meditsinskogoturizma-prognoz-do-2022-goda/ (дата обращения 14.06.2019 г.).
7. Эрик Тополь. Будущее медицины: Ваше здоровье в ваших руках. – М. : Альпина фикшн, 2016. – 491 с.

Сериков Г.Н., Мальшакова В.В.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный университет
serikovgn@susu.ru , malshakovav@susu.ru

СОСТОЯНИЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена актуальным вопросам развития системы образования как эффективного инструмента модернизации общественного сознания. В статье актуализируется роль и значение туризма в образовании, его воспитательный, развивающий и обучающий потенциал, авторы выявляют проблемы подготовки кадров к организации туристской деятельности в системе образования.

Показано, что туризм в школе будет способствовать снижению негативных поведенческих характеристик у школьников, а более широкому внедрению туризма в школе может способствовать подготовка учителей с квалификацией «Организатор детско-юношеского туризма» и «Инструктор детско-юношеского туризма». Выявлено противоречие, которое заключается в том, что на сегодняшний день организацией спортивного туризма в школе должно заниматься профессионально подготовленное физическое лицо с педагогическим образованием и опытом прохождения категорийных походов, при этом в современной системе вузовского образования отсутствуют программы по данному направлению, а подготовка инструкторов в области туризма официально закреплена за Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения и школ туризма, которые ведут подготовку кадров в данной области без права работы в системе образования.

Ключевые слова: спортивный туризм, образование, воспитание

Serikov G.N., Malshakova V.V.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State University
serikovgn@susu.ru, malshakovav@susu.ru

STATE OF PROFESSIONAL PERSONNEL FOR SPORTS TOURISM OF SCHOOLCHILDREN ORGANIZATION

Abstract. The article is devoted to topical issues in the development of the education system as an effective tool for the modernization of public consciousness. The article actualizes the role and importance of tourism in education, its educational, developing and training potential, the authors identify the problems of training personnel for the organization of tourism in the education system.

It is shown that tourism in school will help to reduce the negative behavioral characteristics of schoolchildren. Spread of tourism in the school can be facilitated by training teachers with qualifications “Organizer of youth tourism” and “Instructor of youth tourism”. A contradiction is revealed between necessity of professionally trained teachers with pedagogical education with category experience that should be involved in the organization of sports tourism in the school, on one side, and both, absence of programs in this area in the modern system of higher education, and training of instructors in the field tourism officially been assigned to the Federal Center for Youth Tourism and Local Lore and tourism schools that has no right to work in education system.

Key words: sports tourism, education, upbringing.

Модернизация системы образования вызывает необходимость формирования новых подходов к организации образования в целом и включению элементов и средств позволяющих оказывать положительный эффект на личность обучающегося, одним из таких средств является детско-юношеский туризм. Туризм является эффективным средством освоения человеческих ценностей: свободы, достоинства, дружелюбия, искренности, толерантности. Результатом спортивных походов, экспедиций, экскурсий, и других путешествий с целью ту-

ризма является углубление собственных представлений обучающихся о жизненных ценностях, понимание значения окружающего нас мира, ценностного отношения к миру другого индивида. В коллективе, в автономных условиях, в условиях естественной среды обитания происходит корректировка ценностных ориентаций личности, пересмотр собственных суждений и представлений о сущности и значении ценности каждого человека в «пространстве и времени».

Детско-юношеский туризм включает в себя следующие направления: спортивный туризм, экскурсии, экспедиции. Остановимся более подробно на спортивном туризме, учитывая его значимость.

Спортивный туризм представляет собой процесс подготовки и проведения спортивных походов и путешествий с целью преодоления протяженного пространства с использованием активных форм передвижения и собственных физических сил. При этом спортивный поход определяется как мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любом транспорте или без него, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и другими целями [1].

Организацией и проведением походов и соревнований в спортивном туризме занимается инструктор туризма. Инструктор туризма - профессионально подготовленное физическое лицо, имеющее соответствующую квалификацию, специальную и физическую подготовку, опыт прохождения туристских маршрутов определенной категории сложности, обеспечивающее полное и безопасное прохождение маршрута в соответствии с графиком [1].

На сегодняшний день одной из главных проблем применения элементов спортивного туризма в образовании является неподготовленность учителей к организации данного вида деятельности в системе общего и дополнительного образования, так как в педагогических вузах отсутствуют образовательные программы, способствующие подготовке учителей к туристской работе в школе.

В Российской Федерации подготовку специалистов в области детско-юношеского туризма различают по двум направлениям: «Организатор детско-юношеского туризма» и «Инструктор детско-юношеского туризма». Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма входит в компетенцию «Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения и школ туризма» [2]. Звание «Инструктор детско-юношеского туризма» присваивается лицам, достигшим восемнадцатилетнего возраста, освоившим теоретический и практический курс по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», совершившим учебно-тренировочный поход первой категории сложности и успешно прошедшим итоговую аттестацию. Лица, имеющие опыт руководства походами первой категории сложности, могут пройти экстерном итоговую аттестацию на звание «Инструктор детско-юношеского туризма», с учетом выполнения и сдачи письменных работ по данному направлению [3].

Подготовка по программе «Организатор детско-юношеского туризма» осуществляется организациями дополнительного образования, в системе повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Организатор детско-юношеского туризма». Данная программа предполагает освоение теоретического курса в области туристско-краеведческой деятельности и закладывает основы в освоении других дисциплин сферы детско-юношеского туризма. Различие в данных званиях заключается в формировании практических умений и навыков в организации походов выходного дня, т.е., для получения звания «Инструктор детско-юношеского туризма» обязательно участие в походе 1 категории сложности, а также организация и участие в походе в качестве инструктора (помощника инструктора). Для получения звания «Организатор детско-юношеского туризма» обучающиеся имеют возможность принять участие в походе выходного дня, в том числе, в качестве организатора.

При этом, несмотря на то, что в последнее время правительство Российской Федерации акцентирует внимание на подготовку специалистов в сфере детско-юношеского туризма: «Инструктор детско-юношеского туризма» и «Организатор детско-юношеского туризма», на сегодняшний день наблюдается острая нехватка кадров в данной сфере.

Мы провели исследование в целях выяснения состояния подготовки кадрового потенциала для организации спортивного туризма школьников. Для этого были изучены образова-

тельные программы высших учебных заведений в области подготовки учителей по данному направлению, рассмотрена деятельность Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения и школ туризма, а также рассмотрена деятельность организаций дополнительного образования в области повышения квалификации и переподготовки кадров. По результатам исследования были сделаны следующие выводы. В настоящее время кадровый состав системы спортивного туризма, представлен двумя категориями. В первую категорию входят преподаватели физической культуры, для которых работа в спортивных и спортивно-оздоровительных центрах является профессиональной деятельностью, данный вид деятельности закреплен за учителями физической культуры со времени принятия Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне». Но так как в образовательных программах педагогических вузов отсутствует подготовка по данному направлению, это приводит к тому, что учителя не могут легитимно использовать элементы спортивного туризма в системе образования. Во вторую категорию входят общественные кадры: инструкторы, тренеры, организаторы и руководители туристских походов, судьи туристских соревнований. Данная категория специалистов в области туризма, как правило, не имеет педагогического образования, и предлагает свои услуги на коммерческой основе.

Противоречие заключается в том что, с целью использования туризма в системе общего, среднего и дополнительного образования необходимо подготовленное лицо с педагогическим образованием и опытом прохождения походов первой категории сложности. При этом подготовка инструкторов в области спортивного туризма входит в компетенцию и официально закреплена за Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения и школ туризма, который осуществляет подготовку кадров в данной области.

Следовательно, для подготовки выпускника педагога-учителя, необходимо формирование профессиональных компетенций и навыков в области организации и проведения туристских походов, экскурсий, экспедиций в целях применения средств и форм туризма в формировании и воспитании гармонично развитой личности, сознательного и активного члена общества, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Соответственно особое внимание необходимо уделить разработке научно обоснованной модели подготовки будущих педагогов к организации спортивного туризма в системе образования как эффективному средству формирования образованности подростка и становления его личности.

Список литературы

1.Категории трудности туристских маршрутов // http://alp.org.ua/?p=84684 (дата обращения 20 октября 2019 г.)

2.Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 01.01.01 г. N 769 «О развитии системы подготовки кадров в детско-юношеском туризме» // https://pandia.ru/text/77/177/3825.php (дата обращения 20 октября 2019 г.)

3.Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. Утверждено приказом Министерства общего и профессионального образования РФ № 769 от 23 марта 1998 г. // http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?base=EXP;dst=100020;n=321839;req=doc#06682185344126961 (дата обращения 20 октября 2019 г.)

Соколова О.Л., Лапина В.Ю.
Россия, г. Екатеринбург
Уральский государственный экономический университет
Sokolova_oa@usue.ru

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА НА УРАЛЕ ГЛАЗАМИ ЗАРУБЕЖНЫХ ПАРТНЕРОВ

Аннотация. Статья представляет собой критический анализ зарубежных источников, предлагающих информацию о туристическом потенциале Уральского региона. Отмечается важность развития въездного туризма как одна из задач Федеральной целевой программы

«Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025)» и Стратегии развития туризма Свердловской области до 2030 года. Обзор источников на французском языке выявил недостатки и неточности в предоставлении информации о рекреационном и культурном туризме: влияние стереотипов, излишняя концентрация на историческом прошлом в ущерб динамично развивающимся перспективам сегодняшнего дня. Делается вывод о необходимости преодоления этих недостатков и учете опыта соседних регионов в привлечении иностранных туристов на Урал.
Ключевые слова: рекреационный туризм, туристский кластер Урал, въездной туризм

O.L. Sokolova
V.Yu. Lapina
Yekaterinburg, Russia
Ural State University of Economics

PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF INBOUND TOURISM IN THE URALS BY FOREIGN PARTNERS

Abstract. The article is a critical analysis of foreign sources offering information on the tourism potential of the Ural region. The importance of the development of inbound tourism is noted as one of the tasks of the Federal Target Program “Development of Domestic and Inbound Tourism in the Russian Federation (2019–2025)” and the Tourism Development Strategy of the Sverdlovsk Region until 2030. A review of sources in French revealed shortcomings and inaccuracies in the provision of information about recreational and cultural tourism: the influence of stereotypes, excessive concentration on the historical past to the detriment of today's dynamic prospects. The conclusion is drawn about the need to overcome these shortcomings and take into account the experience of neighboring regions in attracting foreign tourists to the Urals.
Keywords: recreational tourism, tourist cluster Ural, inbound tourism.

Одной из задач Федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025)» является "продвижение туристского продукта Российской Федерации и повышение информированности о нем на мировом и внутреннем туристских рынках" [2]. Для решения этой задачи требуется развитие инфраструктуры продвижения туристского продукта Российской Федерации и повышения информированности о нем на мировом и внутреннем туристских рынках. С этой целью в Федеральной программе предусмотрено проведение информационно-пропагандистской кампании, направленной на распространение информации и социальной рекламы о туризме в России на мировом туристском рынке, различных средствах массовой информации, организация пресс-туров, туристских форумов и выставок различного уровня и т.д. Финансирование этих мероприятий предполагается осуществить за счет средств федерального бюджета с привлечением бюджетов субъектов РФ, местных бюджетов и внебюджетных источников [2].

Отметим также, что соотношение внутреннего и въездного туристского

потока с выездным туристским потоком рассчитывается по специальной формуле, и этот коэффициент является одним из важных показателей эффективности реализации федеральной программы [2].

Федеральная целевая программа предусматривает развитие на территории Российской Федерации туристских кластеров, под которыми понимается единая система предприятий и организаций, обеспечивающих создание, продвижение и продажу туристического продукта. Одним из крупных перспективных туристских кластеров является проект «Урал», включающий в себя Свердловскую и Челябинскую области и Ханты-Мансийский автономный округ – Югра. Спецификой данного кластера является так называемый индустриальный туризм - новое для России направление в развитии туристической отрасли, формирующееся вокруг крупнейшего объекта мирового индустриального наследия – Демидовского завода в Нижнем Тагиле.

«Стратегия развития туризма Свердловской области до 2030 года» определяет основные факторы, способствующие ускоренному росту туризма, а именно: устранение границ между отдельными государствами, глобализация экономических процессов, повышение интереса к культурно-познавательному туризму, рост расходов на туристические услуги, развитие цифровых технологий, упрощающих процедуру бронирования и приобретения туров и авиабилетов [1].

Мы провели анализ зарубежных источников, представляющих Урал как туристическое направление, с целью изучить степень информированности потенциальных иностранных туристов о возможностях и перспективах Уральского туристического кластера. Отметим, что туристическая привлекательность региона оценивается потенциальными потребителями комплексно: рекреационный, оздоровительный туризм не может рассматриваться отдельно от культурно-исторических и природных достопримечательностей. В данной статье мы представим результаты анализа франкоязычных источников, ориентированных, в основном, на туристов из Франции, Бельгии, Швейцарии.

Свердловская область и Екатеринбург ожидаемо упоминаются как место убийства и упокоения царской семьи, а также как граница Европы и Азии. Убийство царской семьи представлено как «самое важное и значительное событие в истории Екатеринбурга». Не обходится и без досадных недоразумений: к примеру, символическая граница Европы и Азии в некоторых источниках именуется «границей между Россией и Сибирью», «Границей между Южным Уралом и Западной Сибирью» [4]. Внушает оптимизм тот факт, что в последние несколько лет на франкоязычных информационных сайтах появились упоминания об объектах индустриального туризма (экскурсии на Демидовский завод, промышленная выставка Иннопром), музее народного быта в Нижней Синячихе, культурных и спортивных достижениях уральцев (балет под управлением Вячеслава Самодурова, баскетбольная команда УГМК) [5, 6].

Только один раз мы обнаружили информацию о возможности рекреационного, оздоровительного туризма на Урале. Отмечается, что Урал обладает развитой инфраструктурой для предоставления спа-услуг (лечебные грязи, термальные источники и т.д.). Упоминаются следующие санатории и профилактории Уральского региона: Курьи, Нижние Серги, Обуховский, Руш, Самоцветы, Сосновый бор, Белый камень, Талый ключ, Изумрудный берег [6].

Информация о Челябинске и Челябинской области представлена, на наш взгляд, весьма поверхностно и противоречиво. Челябинск представлен как город с очень выгодным географическим положением, которое обеспечило ему роль крупнейшего торгового и логистического центра и дало прозвища «Чикаго у ворот Урала» и «Ворота в Сибирь» [3]. Утверждается, что жители ласково называют свой город Чели, а наиболее известен он, по мнению франкоязычных источников, как место падения метеорита в 2013 году. Иностранные туристы могут также узнать, что в Челябинской области расположены 2000 «райских озер». Помимо этого, туристам предлагают посетить пешеходную улицу Кировку, Музей труда и воинской славы и многочисленные уличные скульптуры, среди которых чаше всего упоминается Памятник профессиональному нищему и почему-то не переведенная на французский язык «Модница перед зеркалом» Modnitsa Pered Zerkalom [9,10].

Информации о Ханты-Мансийске и Югре на франкоязычных туристических порталах практически нет. Один раз мы встретили упоминание о плато Маньпупунер, ошибочно отнесенное к региону Югра [7], а также приглашение посетить Музей природы и человека в Ханты-Мансийске [8].

В качестве положительного примера отметим Пермский край, который формально не относится к туристскому кластеру Урал, однако, в силу географической и культурной близости, может стать хорошим образцом для подражания. Отметим, во-первых, что Пермь и Пермский край регулярно упоминаются на проанализированных нами франкоязычных ресурсах о туристическом потенциале Урала, на их долю приходится около 30-40% общего объема контента. Туристам предлагают посетить Кунгурскую ледяную пещеру, так называемый «пуп земли» или «нулевой километр», природный памятник Чертово городище, которое при переводе потеряло всю свою экспрессивность и превратилось в банальный и жутковатый «дья-

вольский город». Пермь также приглашает туристов насладиться театральными представлениями Теодора Курентзиса в Пермский театр оперы и балета, а также предлагает уникальную для нашего региона услугу - лингвистические стажировки по русскому языку как иностранному для франкоязычных гостей города. Стажировки организует Центр французского языка и культуры «Альянс Франсез-Пермь», в рамках стажировок предусмотрена обширная лингвистическая, культурная и туристическая программа [9]. Предполагаем, что такая услуга могла бы заинтересовать потенциальных студентов из франкоязычных стран, в том числе из стран Северной Африки, которые охотно приезжают учиться в уральские университеты, в частности, в Уральский государственный экономический университет в Екатеринбурге.

Франкоязычным туристам также рекомендуется соблюдать осторожность при посещении России: не пить сырую воду из-под крана и сделать заранее рекомендованные, хотя и не обязательные прививки от тифа, дифтерии, полиомиелита, столбняка, гепатитов А и Б [6].

Таким образом, мы приходим к выводу, что на франкоязычных туристических порталах информация о туристическом потенциале Урала представлена недостаточно. Полагаем, что предоставление достоверной, привлекательной информации и учет опыта соседних регионов должны стать важным этапом работы по привлечению иностранных туристов в Уральский регион в рамках выполнения Федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации»

Список литературы

1. Стратегия развития туризма Свердловской области до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/429010098
2. Федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025)» году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://d-russia.ru/wp-content/uploads/2018/07/turism_proekt.pdf
3. Chelyabinsk : les meilleures activités https://fr.tripadvisor.ch/Attractions-g298539-ActivitiesChelyabinsk_Chelyabinsk_Oblast_Urals_District.html
4. Dix expériences à ne surtout pas rater dans l'Oural https://fr.rbth.com/tourisme/80226-voyage-oural-guide
5. Dix raisons de visiter l’Oural http://gotoural.com/fr/10-raisons-de-visiter-loural/
6. Iekaterinbourg, là où l’Europe et l’Asie se rencontrent https://russiable.fr/iekaterinbourg-capital-oural/
7. Khanty-Mansiysk : Visites, points-d-interet https://www.petitfute.com/v45732-khanty-mansiysk/c1173-visites-points-d-interet/
8. Monuments de Khanty-Mansiysk https://www.tripadvisor.fr/Attractions-g811157-Activities-c47-Khanty_Mansiysk_Khanty_Mansi_Autonomous_Okrug_Yugra_Tyumen_Oblast_Urals_District.html
9. Pelé N. Informations Pratiques Oural https://www.easyvoyage.com/russie/oural/pratiques
10. Planifiez votre voyage à Tcheliabinsk https://fr.aegeanair.com/decouvrir/destinations/chelyabinsk/

Фрейнкина И.А., Кутепова О.Е.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
freinkina@mail.ru, kutepova-olga@mail.ru

ОБЗОР РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ АНИМАЦИОННЫХ ПРОГРАММ НА ТУРИСТСКОМ РЫНКЕ Г. ЧЕЛЯБИНСК

Аннотация. В статье охарактеризовано понятие «рекреационная деятельность» и приведен обзор рекреационно-оздоровительных анимационных программ для школьников.

Ключевые слова: рекреационная деятельность, рекреационно-оздоровительные анимационные программы, рекреационные программы.

Freinkina I.A., Kutepova O.E.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
freinkina@mail.ru, kutepova-olga@mail.ru

REVIEW OF RECREATION AND HEALTH ANIMATION PROGRAMS IN THE TOURIST MARKET OF CHELYABINSK

Annotation. The article describes the concept of "recreational activities" and provides an overview of recreational and recreational animation programs for students.

Key words: recreational activities, recreational and recreational animation programs, recreational programs.

Отдых связан с рекреационной деятельностью, которая отличается большим многообразием и структурной сложностью. Это обусловлено реализацией в течение всего года разных по продолжительности циклов отдыха людей и общностью многих элементарных рекреационных занятий для разных видов рекреационной деятельности.

Рекреационная деятельность – это деятельность по расширенному воспроизводству физических, психических и интеллектуальных сил человека. В сфере рекреационной деятельности и физического оздоровления человека ключевое значение имеют усилия, направленные на восстановление и развитие физического и психического состояния, которые могут осуществляться человеком как по месту жительства в спортивных, фитнес-и СПА-клубах, так и при профилактическом оздоровлении на курортах и в спортивно-туристских комплексах. Основное предназначение рекреации – сделать активный отдых органической, неотъемлемой частью повседневной жизни человека.

Рекреационные программы предусматривают полную свободу выбора в зависимости от физических качеств, самочувствия и настроения. Выделяют следующую структуру рекреационного времени человека:

1. Инклюзивное время – время простого, компенсаторного восстановления сил. Инклюзивная рекреационная деятельность встроена в бытовую и трудовую деятельность.

2. Ежедневное время, в продолжении которого могут осуществляться краткосрочные прогулки, утренние зарядки, игры, купание в бассейне, что способствует физическому развитию человека.

3. Уик-энд – рекреационная деятельность, отнесенная на конец рабочей недели, в ходе уик-энда возможны поездка за город, активные занятия спортом, участие в туристских маршрутах (небольших по протяженности).

4. Отпускное время предназначено для рекреационной деятельности по расширенному восстановлению и развитию жизненных ресурсов человека и отнесено на конец рабочего года.

Рекреационные технологии входят в повседневную практику обслуживания туристов и местного населения с целью оздоровления практически здоровых людей.

Большая часть рекреационного времени должна быть направлена на привлечение человека к здоровому образу жизни.

Активность, проявленная, прежде всего, самим человеком по сохранению своего здоровья, отразится на состоянии здоровья семьи (микросреды), производственного коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья. Почвой для оздоровления нации является такая благоприятная социально-экономическая среда, где стиль и образ жизни не только зависят от личности, но и являются государственной социальной политикой [1].

В настоящее время на рынке рекреационно-оздоровительных анимационных программ для школьников преобладают следующие виды:

- экскурсионные программы («По местам боевой славы», «Ледниковый период» (посещение Уральский молнии), «За кулисами театра», «Живые куклы», «Шоколадное царство», Дом сказке в парке Пушкина, в гости на телевидение, сказы Бажова, Последний путь последнего императора;

- научно-познавательные (Парк чудес Галилео, «В мире занимательной науки», Тайны Зазеркалья, экскурсия в тепличное хозяйство «Конек-Горбунок»;

- посещение музеев (Челябинский краеведческий музей, Музей пожарной охраны, музей эмбриологии, Дом Аквирум, Авиабаза, музей штурманов;

- мастер-классы (Чудесная глина, «Не боги горшки обжигают», студия мультипликации, мастер-классы по рисованию песком, «Я снимаю свой мультфильм», рисование на воде)

- интерактивные рекреационные экскурсии (Хаски-центр Аквилон, «В гости к африканскому страусу», «В гости к лошадям», «На быстром коне», Мир рептилий;

- производственные экскурсии (экскурсия на фарфоровый завод, «Как зарождался русский булат», «Не дай себе засохнуть», экскурсия в Свердловскую киностудию;

- этнографические экскурсии (Музей казацкой избы в с. Травники);

- рекреационно-оздоровительные программы («По медвежьей тропе», «Тропам легенд Миасских, «Аракальские Шиханы», «Демидовской тропой», «Загадки Черной скалы», «Тайны Ильмен», «В поиске рудника», «В царстве Берендея», осуществляемые на территориях национальных парков Таганай и Зюраткуль, г. Кыштым.

В настоящее время Администрацией города Челябинск созданы экологические тропы до урочища Монахи (имеет благоустройство территории в качестве информационных табличек) и тропа для детей «Лесные сказки».

Проанализировав представленные рекреационно-оздоровительные анимационные программы для школьников, мы видим, что удельный вес программ, проходящих на природных объектах достаточно низок. В связи с этим можно рекомендовать предприятиям, осуществляющим разработку и реализацию рекреационно-оздоровительных программ увеличить количество анимационных программ, проводимых на природных территориях. В частности, к таким программам могут относиться проведение туристской полосы препятствий, создание теренкуров и экологических троп. К потенциальным территориям проведения рекреационно-оздоровительных анимационных программ в г. Челябинск относятся: парк им. Ю. А. Гагарина, парк Пушкина, парк В. Терешковой, детский парк им. Тищенко, Сад Победы, Каштакский бор.

Список литературы

1. Журавлева М.М. Анимация в рекреации и туристской деятельности: курс лекций. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011. – 135 с.

Шакиров В.Р., Попова А.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
popova.niios@yandex.ru

ОБУЧАЕМОСТЬ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ МЕНЕДЖЕРА ПО ТУРИЗМУ: ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация. Проблема личностно-развивающего обучения в последние годы (даже десятилетия) становится у нас в стране все более актуальной. Jна нередко исследуется в рамках социально-культурного развития личности в вузе (в том числе и вузе физической культуры). Педагогическая наука отражает результаты развития общества, его социально-культурную сущность в области образования, поскольку связана с передачей подрастающим поколениям опыта общественных отношений и достижений науки. Результатом функционирования педагогического процесса выступает социализация личности. Поэтому следует рассмотреть социально-культурную сущность педагогики ФКиС, ее ценностные особенности, экономизацию личности как социально-культурный процесс. К предмету данной науки – как социально-культурного явления – следует отнести принципы управления педагогическим процессом, методы и способы внутривузовской деятельности, представляющие собой общественную ценность с позиций социализации и ценности культуры отношений и поведения, транслируе-

мые молодому поколению россиян и выступаемые в форме нравственных и правовых норм. Вся культура (в том числе и профессиональная) является социальной. Она отражает содержательную сторону педагогики образования личности менеджера по туризму, включая нравственную, правовую и политическую культуру отношений и поведения. При этом ведущим элементом является культура взаимодействия современного общества и власти. Шкала ценностей (в преломлении к личности менеджера по туризму) может быть расширена. Кроме названных – это еще витальные (жизненные) ценности: сама жизнь, здоровье психическое и телесное, безопасность, благосостояние, физическое состояние человека, сила, выносливость, качество жизни, практичность, природная сила (экологические ценности). Это также экономическая наука как ценность, ее открытия, научно-технический прогресс. Педагогической науке – кроме того – приходится иметь дело с ценностями профессиональной культуры в сфере туризма и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: обучаемость, развитие, личность, менеджер по туризму, физическая культура и спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Shakirov V. R., Popova A. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

TOURISM MANAGER'S EDUCABILITY AND PERSONALITY DEVELOPMENT: HEALTH AND FITNESS FOCUS OF RESEARCH

Annotation. The problem of personality development training is becoming more relevant in our country in recent years (even decades). We also emphasize that it is often studied within the framework of individual socio-cultural development in the University (including universities of physical culture).

Stressing the urgency of this problem, we note that pedagogy reflects society development results, its socio-cultural nature in education, since it deals with the transfer of experience in public relations and science to the younger generations. The result pedagogical process functioning is personality's socialization. Therefore, it is necessary to consider the socio-cultural essence of physical culture and sport pedagogy, its value features, personality economization as a socio-cultural process.

The subject of this science, as a socio-cultural phenomenon, should include the principles of pedagogical process management, methods and ways of intramural activities, which are of social value from the standpoint of socialization and relations and behavior culture values, broadcasted to the younger generation of Russians and demonstrated in the form of moral and legal norms.

All culture (including professional culture) is social. It reflects the content side of tourism manager's personality's educational pedagogy, including the moral, legal and political culture of relations and behavior. At the same time, the leading element is the culture of interaction between modern society and government.

The scale of values (in terms of tourism manager's personality) can be expanded. In addition to these ones – they are vital (life) values: life itself, mental and bodily health, safety, well-being, physical condition, strength, endurance, quality of life, practicality, natural strength (environmental values).

It is also an economic science as a value, its discoveries, scientific and technological progress. In addition, pedagogical science has to deal with the professional culture values in the sphere of tourism and also health and fitness activities.

Key words: educability, development, personality, tourism manager, physical culture and sport, health and fitness activities.

Данный вид деятельности мы органически связываем с инновациями в образовании будущих менеджеров в рассматриваемой сфере туризма и физкультурно-оздоровительной деятельности. Конкретно речь идет об исследованиях, посвященных изучению мотивации студентов к разнообразным практическим видам туристической деятельности, органически связанным со здоровым образом жизни.

Алгоритм нашего исследования имеет следующий вид (рисунок 1). Обратные связи на представленной схеме означают непрерывность процесса оценки эффективности подготовки специалистов по менеджменту в вузе физической культуры для сферы туризма. Особый акцент в этой оценке делается на следующих видах активного обучения: проблемное, модульное, дифференцированное, игровое и концентрированное, основанное на глубоком изучении предметов за счет объединения занятий в блоки. Особую роль при этом имеет учет динамики работоспособности обучающихся в вузе физической культуры (будущих менеджеров в сфере туризма), их обучаемость.

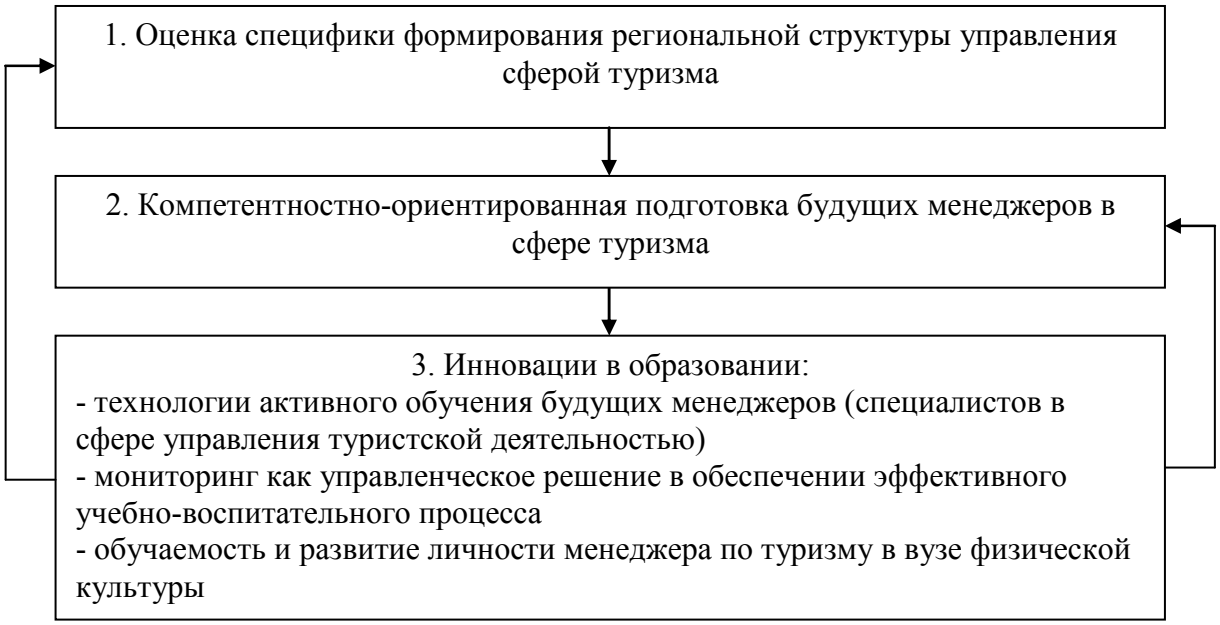


Рисунок 1 – Алгоритм исследования подготовки специалистов по менеджменту в вузе физической культуры для сферы туризма

Социально-культурное развитие личности менеджера по туризму при этом выступает как сложное социально-педагогическое и психологическое явление, представимое в виде ряда аспектов, а также в процессе самообразования и саморазвития личности спортивного менеджера. Подчеркивая это, В.А. Анисимова особый акцент делает на учебно-исследовательской деятельности студента вуза физической культуры, которая обеспечивается рядом конкретных функций [1].

1. Функция диагностики связана с изучением состояний и возможностей развития исследуемых педагогических процессов и явлений. Она сопутствует всему процессу поиска, но особо выделяют исходную и заключительную диагностики.

В широком плане к диагностике можно отнести изучение прошлого опыта, практику решения аналогичных проблем. В узком плане – это система диагностических процедур, осуществляемая с помощью наблюдений, опроса, тестирования и других исследовательских методов и методик. Психолого-педагогическая диагностика есть определение качественных и количественных параметров изучаемых объектов.

2. Функция уточнения логики и процедуры исследования, которая обусловливает эффективность научного поиска. Основная работа по конструированию логики педагогического исследования (системы последовательных исследовательских действий) выполняется с опорой па ожидаемый конечный результат и предположительные действия, которые обеспечат его достижение.

3. Функция прогнозирования результатов предполагает, что на каждом этапе исследования выявляются и оформляются элементы замысла, прогнозируются результаты следующего этапа.

4. Функция практического преобразования предполагает введение педагогической инновации, новшества, ради которого велась вся подготовительная работа. Это функция исследователя предусматривает конкретные действия по оптимизации условий учебно-

воспитательного процесса на основе предварительного изучения опыта и знакомства с научной литературой.

5. Функция анализа, обобщения, апробации и изложения результатов. Главная задача при выполнении этой функции заключается в том, чтобы выявить решающие факторы успеха (или неуспеха), соотношение внутренних и внешних условий развития, взаимосвязь замысла, содержания, средств и результатов выполненного исследования. Оценка и интерпретация полученных результатов позволяют сформулировать предварительные теоретические и практические выводы, после осмысления которых переходят к апробации (обсуждению) и литературному оформлению результатов учебно-исследовательской деятельности.

Авторы также подчеркивают, что целью данной деятельности, носящей познавательный, творческий характер, является научное знание (новое для конкретного студента). Последнему при этом предстоит познакомиться с методологией и методикой выполнения педагогического исследования, овладение которыми способствует не только более глубокому усвоению профессиональных знаний, но и развитию таких качеств личности, как вдумчивость, пытливость ума, самостоятельность, инициативность.

И здесь мы подходим к такой функции, во многом определяющей эффективность развития личности менеджера по туризму, как «обучаемость». Ее определяют такие показатели, как скорость и качество усвоения специфических для конкретной учебно-исследовательской деятельности, знаний, умений и навыков [2]: «Максимальный уровень развития обучаемости определяется возможностями самостоятельного познания».

Обучаемость соотносится с понятием «обученности» (А.К. Маркова) как совокупности всех характеристик психического развития спортивной личности. Обучаемость при этом определяется зоной ближайшего развития лидерских качеств, а обученность – актуального развития, осуществляемого в рамках вуза физической культуры.

Речь в данном случае идет о когнитивно-рецептивном аспекте развития личности менеджера по туризму (в противовес рассмотренному ранее социально-культурному аспекту). Суммарным количественным показателем (ядром) обучаемости при этом является экономичность и темп мышления (мыслительной деятельности). Об этом пишет в своих работах З.И. Колмыкова, а также С.Л. Рубинштейн, подчеркивая, что речь идет о развитии теоретического мышления личности.

Мы же акцент делаем на экономическом образе мышления личности менеджера по туризму, формирующейся и развивающейся в вузе физической культуры. Описывая его суть П. Хейне писал: «смотреть на вещи с точки зрения экономиста, значит систематизировать хорошо известные всем явления с помощью таких понятий, как спрос, альтернативная стоимость, предельный эффект и сравнительная выгода. Менеджер знает реальный мир не лучше других, но он знает, как разные вещи связаны между собой… Техника мышления в нашем понимании – это некая предпосылка о том, чем человек руководствуется в своем поведении» [3]. «Ядром» такой техники является экономичность и темп мышления.

С позиций комплексности сущность обучаемости можно представить следующим образом (таблица 1). В ней речь идет о понятии, видах и диагностировании обучаемости, ее показателях и обучаемости как свойстве нервной системы личности менеджера по туризму.

Таблица 1 – Комплексный подход к пониманию сущности обучаемости

Параметр комплексности	Содержательный аспект параметра комплексности
1. Понятие обучаемости	Способность к учению и усвоению, рецептивность познания (субъект может познать и усвоить с помощью другого человека, владеющего знаниями и умениями)
2. Виды обучаемости	1. Общая обучаемость – способность усвоения любого материала. 2. Специальная обучаемость – способность усвоения отдельных видов материала, практической деятельности
3. Основа обучаемости	1. Уровень развития познавательных процессов субъекта – восприятия, воображения, памяти, мышления, внимания, речи. 2. Мотивационно-волевой и эмоциональный уровень развития. 3. Развитие производных компонент учебной деятельности: уяснение содержания учебного материала из прямых и косвенных объяснений, овладение материалом до степени активного применения [2]

4. Обучаемость как свойство нервной системы	Взрывчатость (динамичность) Скорость образования временной связи
5. Показатели обучаемости (А.К. Маркова, З.И. Калмыкова)	Активность ориентировки в новых условиях Умение работать в ситуациях помех, отвлечений, препятствий Восприимчивость, готовность к помощи другого человека Темп продвижения в освоении знаний и формировании умений Гибкость в переключении на новые способности и приемы работы
6. Диагностирование обучаемости	Сочетание индивидуальных и коллективных процедур Диагностический эксперимент Конкретизация оценок индивидуальных различий обучаемых в учебной деятельности

Отметим также, что обучаемость является составной частью понятия «умственная подвижность». Другой его частью является деятельностная культура мышления развивающейся личности, во многом определяющая ее способности в процессе формирования своего «сущностного ядра».

Список литературы

1. Анисимова В.А. Научно-исследовательская деятельность ученого и учебно-исследовательская деятельность студента: сходство и отличие / В.А. Анисимова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : сб. статей. – Челябинск : УралГУФК, 2014. – С. 7-8.

2. Психологический словарь / Под ред. Ю. . Неймера. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 640 с.

3. Хейне П. Экономический образ мышления. Пер. с англ. / П. Хейне. – М. : Каталонсия, 1997. – 704 с.

Юзлекбаева В.М., Кузьмин А.М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
uvm2311@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СПОРТСМЕНАМИ-ТУРИСТАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье определены разновидности форм занятий физическими упражнениями, встречающиеся в практической физкультурной и спортивной деятельности спортсменов-туристов зрелого возраста. Выделены некоторые особенности их использования.

Ключевые слова: спортивный туризм, формы занятий физическими упражнениями, тренировочный процесс, спортсмены-туристы, зрелый возраст.

Yuzlekbaeva V.M., Kuzmin A.M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
uvm2311@mail.ru

APPLICATION OF VARIOUS FORMS OF PHYSICAL EXERCISES OF MIDDLE-AGE ADULTS AMONG SPORTSMEN-TOURISTS

Abstract. The article defines the types of forms of physical exercises, occurring in the practical physical culture and sports activities of middle-age adults among sportsmen-tourists. Some features of their use are highlighted.

Keywords: sports tourism, physical exercises, training process, sportsmen-tourists, middle-age adults.

Спортсмены-туристы, являясь представителями массового общедоступного спорта, в зрелом возрасте продолжают преодолевать спортивные маршруты разной категории сложности. В осуществляемый ими, как правило, самодеятельный тренировочный процесс могут входить различные формы занятий физическими упражнениями. Применение существующих урочных и неурочных форм занятий позволяет создавать разнообразные эффекты воздействия физических упражнений на организм спортсменов-туристов и достигать необходимого уровня подготовленности.

Цель – рассмотреть практическое применение различных форм занятий физическими упражнениями спортсменами-туристами зрелого возраста.

Классификация урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями представлена и рассмотрена во многих теоретико-методических изданиях в области физической культуры [1, 2, 4 и т.д.]. Стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» предусмотрено применение следующих форм осуществления спортивной подготовки: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль [3]. Применение перечисленных форм имеет некоторые особенности в зрелом возрасте спортсменов-туристов. Рассмотрим существующие в практической деятельности формы занятий физическими упражнениями в контексте названных выше форм осуществления спортивной подготовки.

Основной формой занятий спортсменов-туристов зрелого возраста, как и в других видах спорта, являются самостоятельные тренировочные занятия. Как правило, спортсмены-туристы зрелого возраста осуществляют их индивидуально до 3-4 раз в неделю с продолжительностью не менее 60 минут, структура занятия имеет классическую структуру урочной формы. Групповой способ используется 1-2 раза в неделю для отработки совместных технико-тактических действий спортсменов. Структура и продолжительность групповых занятий имеет свои особенности. Так, общая продолжительность занятия увеличивается до 2,5-4 часов, а структура включает вводную (организационную) часть, подготовительную часть (разогрев мышц, подготовка функциональных систем организма к предстоящей работе), основную часть (технико-тактическая и физическая подготовка), заключительную часть (непосредственное восстановление организма) и организационная действия.

Собственно спортивные соревнования в туризме представлены в форме спортивных маршрутов (туристских походов) с характерными для каждой категории сложности признаками: протяженностью и продолжительностью, количеством и сложностью препятствий. Спортсмены-туристы зрелого возраста, как правило, участвуют в одном или двух спортивных маршрутах в течение календарного года. Кроме того, они принимают участие в различных массовых состязаниях среди населения (например, Кросс нации, Лыжня России, Российский азимут и др.), в том числе в соревнованиях по другим видам спорта (например, триатлон, скалолазание и др.). Туристы не ограничиваются участием в соревнованиях в роли спортсмена, но также достаточно активно занимаются судейской практикой. Обладая большим практическим опытом, спортсмены-туристы привлекаются к общественной деятельности в рамках инструкторской практики (оказание физкультурно-оздоровительных услуг населению по организации и проведению походов выходного дня, сплавов и т.п.).

Спортивные формы занятий используются с целью оценки уровня подготовленности спортсменов-туристов. Это контрольные тренировки, контрольный спортивный маршрут, выполнение установленных нормативных требований ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной группе.

Следующую подгруппу форм составляют дополнительные формы занятий. При отсутствии времени для проведения полноценной спортивной тренировки спортсмены-туристы применяют микро сеансы упражнений тренировочного характера, отличающиеся кратковременностью занятия и узкой направленностью. Особенную ценность данная форма приобретает в условиях активной трудовой и бытовой деятельности человека зрелого возраста. Эта форма позволяет поддерживать отдельные стороны тренированности спортсменов-туристов, т.е. не снижать общий развивающий эффект занятий.

Утренняя гимнастика, как малая форма, направлена на активизацию деятельности всех функций организма; включает упражнения общеразвивающей направленности в сочетании с закаливающими процедурами. Выполняется спортсменами систематически около 10-15 минут.

Другие малые формы занятий включены в рамки трудовой деятельности, это вводная гимнастика и физкультурные паузы, содействующие формированию оптимального физического и психического состояния человека, снятию утомления, поддержанию работоспособности организма, предотвращению застойных явлений, профилактике травматизма и формирования профессиональных заболеваний.

Оздоровительно-рекреативные формы занятий представлены пешими, велосипедными и лыжными прогулками на свежем воздухе, плаванием в бассейне и в летнее время – открытых водоемах, одно- и двухдневными походами выходного дня. Эпизодически используются другие неурочные формы физкультурно-оздоровительного характера, это мероприятия направленные на организацию досуга и развлечение спортсменов-туристов (например, участие в Городской прогулке и спортивных праздниках, посещение веревочного парка «Лесной экстрим» и др.).

Нельзя забывать и о педагогической функции спортсменов-туристов зрелого возраста в роли родителей. Спортсмены-туристы начинают активно заниматься физическим воспитанием собственных детей и привлекать их с раннего дошкольного возраста к выполнению физических упражнений, прививая потребность и желание в самостоятельных занятиях. Наибольшее распространение здесь получили подвижные и спортивные игры с детьми, прогулки и походы выходного дня, обучение детей езде на разных средствах передвижения.

Таким образом, все названные формы занятий физическими упражнениями позволяют решить конкретные задачи спортивной подготовки и физического воспитания спортсменов-туристов зрелого возраста. Содействуют повышению двигательной активности и разнообразию средств подготовки.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

2. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2003. – 463 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» маршрута [Электронный ресурс] : приказ Минспорта России от 16.04.2018 г. № 345. – М. – Режим доступа : https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz345ot16042018.pdf

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е изд., испр. – М. : Академия, 2017. – 496 с.

Юлайханов А.Ф., Нагорнов И.В.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
ulayhanovaf@cspu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Аннотация. В данной статье рассматривается способы физическое развитие детей, занимающихся спортивным туризмом. В качестве главного физического качества – выбрана выносливость. Цель исследования – изучить влияние спортивного туризма на развитие физических качеств (выносливости) у подростков. В исследовании принимали участие подростки 12-13 лет учебно-тренировочной группы первого года обучения. Были сформированы однородные по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности контрольная и экспериментальная группы. Для определения физического развития были выбраны следующие

методы исследования: исследование морфометрических показателей (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки, расчет индекса массы тела, индекса Пинье); проведение спортивных тестов (бег 30 м, челночный бег 3х10 м, 12-минутный бег, прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения сидя, проба Ромберга); определение физической работоспособности (функциональная проба Руффье). В результате исследования наблюдался прогресс у подростков после увеличения доли занятий по развитию качества выносливости в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: туризм, выносливость, тренировочный процесс.

Yulaykhanov A.F., Nagornov I.V.
Chelyabinsk, Russia
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS ENGAGED IN SPORTS TOURISM

Abstract. This article discusses ways of physical development of children engaged in sports tourism. Endurance is chosen as the main physical quality. The aim of the study is to study the impact of sports tourism on the development of physical qualities (endurance) in teenagers. The study was attended by teenagers of 12-13 years of training group of the first year of study. Control and experimental groups uniform in health and physical preparation were formed. The following methods of study were chosen to determine physical development: study of morphometric indicators (measurement of body length and weight, chest circumference, calculation of body mass index, Pinje index); Sports tests (30 m running, 3x10 m shuttle running, 12-minute running, long jump from place, forward tilt from initial sitting position, Romberg sample); Determination of physical operability (Ruffier functional sample). As a result of the study, there was progress in adolescents after an increase in the share of endurance quality development classes in the training process.

Keywords: tourism, endurance, training process.

Одно из важнейших физических качеств, необходимых в спортивной, профессиональной деятельности и в повседневной жизни – это выносливость, которая является показателем общего уровня работоспособности человека [1; 4; 5]. Особое значение выносливость как физическое качество имеет в физической культуре и спорте. Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению, выполнять работу без снижения мощности нагрузки и интенсивности продолжительное время [2; 3].

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие подростки 12-13 лет учебно-тренировочной группы первого года обучения. Были сформированы однородные по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности контрольная (n=28) и экспериментальная группы (n=26). База исследования: Челябинская область, Сосновский район, МОУ Архангельская СОШ №1.

Оценка физического развития проводилась путем исследования морфометрических показателей (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки, расчет индекса массы тела, индекса Пинье) по общепринятым методикам. Степень развития физических качеств определялась в ходе проведения ряда спортивных тестов. Для определения физической работоспособности использована функциональная проба Руффье с расчетом индекса Руффье-Диксона (ИРД). При оценке ССС у испытуемых фиксировались такие показатели, как ЧСС в покое и после нагрузки, артериальное давление. В состоянии покоя и горизонтальном положении определяли ЧСС и АД. Полученные результаты исследований были обработаны с помощью общепринятых методов статистики

Результаты исследования и их обсуждение

Из представленных результатов, масса тела в обеих группах была в диапазоне 25-75 центилей, а длина соответствовала средним значениям для данного возраста (75 центилей). Показатели окружности грудной клетки и ее диапазон в группах сравнения также не различались и соответствовали возрастным нормам.

По результатам расчета индекса Пинье телосложение обследованных лиц оценивается как слабое, что свидетельствует о недостаточном развитии мышечной массы у детей данного возраста.

Для оценки развития физических качеств применялись следующие тесты: бег 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения сидя, проба Ромберга. Отдельного внимания заслуживают результаты в 12-минутном беге, в наибольшей мере характеризующем аэробные возможности и функциональное состояние кардио-респираторной системы организма. Их очевидный прогресс наблюдался у подростков после увеличения доли занятий по развитию качества выносливости в учебно-тренировочном процессе.

У подростков экспериментальной группы выявлено достоверное снижение АРП, в контрольной группе АРП не претерпела изменений. Повышение тонуса мелких сосудов препятствует депонированию крови в нижних конечностях, снижению венозного возврата и ударного объема, что относится к проявлениям ортостатической неустойчивости. В целом, реакция периферической гемодинамики имеет отличия: в экспериментальной группе происходит согласованное повышение тонуса крупных и мелких сосудов, в контрольной группе преимущественно выражена реакция крупных сосудов.

Список литературы

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : материалы IV междунар. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336-339.

2. Динамика поступательного баланса в вертикальной позе тхэквондистов высокой квалификации в годовом макроцикле / Д.А. Сарайкин, В.В. Епишев, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т. 17. – № 3. – С. 25-34. (DOI: 10.14529/hsm170303).

3. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 62-64.

4. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2016. – №7. – С. 21-24.

5. Повышение физической работоспособности легкоатлеток 14-15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74-79.

Артемьева Л.Ф.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
artlu21@mail.ru

Артемьев С.В.
Россия, г. Челябинск
МАУДО «Детский дом творчества» Советского района г. Челябинска
artemevserge61@yandex.ru

СОЧЕТАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ-ПРОФИЛАКТОРИЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Аннотация: Использование средств физической рекреации в сочетании с методами реалибитации в условиях учреждения санаторно-курортного профиля позволяет качественно управлять процессом восстановления личности и группы людей к трудовой деятельности. Активные виды оздоровления способствуют сохранению и укреплению здоровья, а также повышению уровня двигательной активности человека. Длительное использование данного сочетания позволит повысить мотивацию личности и общества «быть здоровым».

Ключевые слова: рекреационная деятельность, рекреационные потребности, рекреационное пространство, рекреационная тренировка, средства физической рекреации, лечебно-оздоровительные учреждения.

Artemyeva L.F.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture
artlu21@mail.ru

Artemyev S.V.
Russia, Chelyabinsk
MAICE «Children's Home of Creativity» of the Soviet District of Chelyabinsk
artemevserge61@yandex.ru

COMBINATION OF MEANS OF PHYSICAL RECREATION AND METHODS OF REHABILITATION IN THE CONDITIONS OF SANATORIUM-PREVENTORIUM OF INDUSTRIAL COMPANY

Annotation: The use of physical recreation in combination with methods of rehabilitation in the conditions of establishing a sanatorium-resort profile allows quality management of the process of restoring personality and a group of people to work. Active types of recovery contribute to the preservation and strengthening of health, as well as increasing the level of motor activity of a person. Long-term use of this combination will increase the motivation of the personality and society to «be healthy».

Key words: recreational activities, recreational needs, recreational space, recreational training, means of physical recreation, medical institutions.

Актуальность написания статьи заключается в утверждении, что для совершенствования процесса восстановления здоровья граждан, работников промышленного предприятия, необходимо внедрить в лечебно-оздоровительный процесс санаторно-курортных учреждений средства физической рекреации и рекреационной деятельности, с учетом принципов рекреационной тренировки, тем самым повысить эффективность методов реабилитации и восстановительной медицины.

Рекреационная деятельность, как деятельность, направлена на реализацию удовлетворения рекреационных потребностей личности и групп населения, восстановление и развитие физических и духовных сил человека, его интеллектуальное совершенствование, а также характеризуемая самоценностью не только результатов, но и самого процесса. Рекреационные потребности личности — в восстановлении и развитии физических и психических сил человека в его физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании, всецело зависят от потребностей, в частности, потребности быть здоровым и управлять процессом оздоровления и восстановления для активного жизни и долголетия.

Для достижения наилучшего результата рекреационной деятельности рекомендуется придерживаться следующих принципов рекреационной тренировки: доступность; «не навреди»; биологическая целесообразность; программно-целевой; интеграция; взаимосвязь и взаимодействие психических и физических сил человека; индивидуализация; учет половых различий; учет возрастных изменений в организации; красота и эстетическая целесообразность; гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека; биоритмическая структура.

В связи с определением значимости рекреационной деятельности для удовлетворения рекреационных потребностей личности, необходимо уточнить понятие «рекреационное туристское пространство», как часть социального пространства. Рекреационное туристское пространство способствует восстановлению духовных и физических сил людей и включает курорты и лечебно-оздоровительные местности, а также расположенные на них объекты лечебного туризма: санатории, пансионаты, лечебницы, ванные корпуса, бюветы, курортные гале-

реи, терренкуры, стадионы, спортивные комплексы, спортивные площадки, бассейны и прочие спортивные сооружения и объекты.

В санаторно-курортном режиме большой популярностью пользуются активные виды оздоровления (рисунок 1. Характеристика основных составляющих активного отдыха).

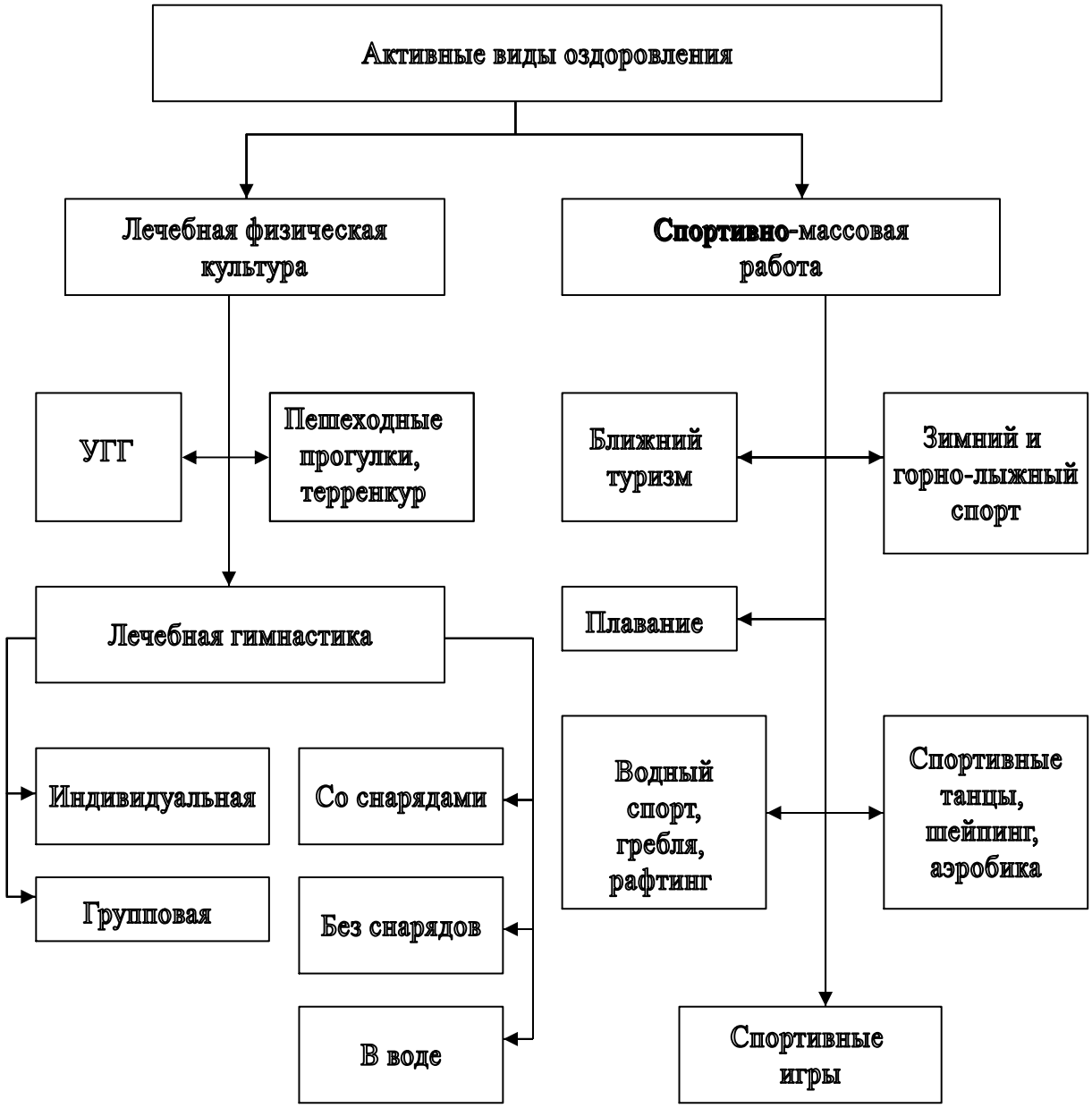


Рисунок 1. Характеристика основных составляющих активного отдыха.

К основным видам лечебной физической культуре относятся:

– утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Проводится утром до завтрака, продолжительностью 5-20 минут, количество 10-14 упражнений, число повторений — 4-6 раз, из исходных положений — стоя, сидя, лежа;

– лечебная гимнастика — комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для воздействия на отдельные системы, органы и организм в целом, продолжительность занятия не чаще одного раза в день, строго индивидуально, под руководством инструктора-методиста ЛФК;

– пешеходные прогулки — лечебная процедура, естественный способ передвижения, начиная по ровной пересеченной местности протяженностью 6-8 км, со средней скоростью 3,5-4 км/час с одной-двумя 10-минутными остановками для отдыха, в сочетании с дыхательными и физическими упражнениями. В конце отдыха разрешается участвовать в однодневных походах протяженностью 16-18 км;

– терренкур — дозированная ходьба по маршруту протяженностью от 1 км до 5 км, для тренировки сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы со слабой, средней и сильной степенью интенсивности передвижения. В настоящее время большой популярностью используются «скандинавская ходьба».

Во время проведения лечебно-оздоровительных мероприятий необходимо соблюдать основные режимы двигательной активности (щадящий и тренирующий), общие и специальные требования, не забывая при этом о противопоказаниях.

К основным формам спортивно-массовой работы следует отнести:

– игры (настольный теннис, большой теннис, волейбол, бадминтон, водное поло, футбол, шахматы и пр.) и спортивные праздники. Спортивно-массовые мероприятия могут проводиться как в спортивных залах, площадках, так на берегу водоема и в водоеме. Различают малоподвижные, подвижные и спортивные игры;

– плавание и гребля;

– ближний туризм — однодневные походы в пределах рекреационной зоны, в частности Челябинского лесопарка, особо охраняемой природной территории, общая продолжительность похода не должна превышать восьми часов, а протяженности маршрута — 15км.

– спортивные танцы, аэробика, аквааэробика, шейпинг;

– зимние и горнолыжные виды спорта — лыжи, горные лыжи, сани, скейтборбы и др.;

– водные вида спорта (рафтинг, гребля на каноэ, байдарке).

На наш взгляд, к основным формам спортивно-массовой работы в лечебно-оздоровительной местности, следует добавить ориентирование на местности, используя по карты местности. Данный вид спортивной деятельности позволяет совершенствовать не только физические качества, но умственные способности и психические процессы, которые имеют прикладное значение для человека на протяжении всей его жизни.

На вопрос «Можно ли в условиях промышленного города осуществить лечебно-оздоровительную, рекреационную деятельность в условиях учреждения санаторно-курортного профиля?» мы говорим утвердительно «Да!».

На наш взгляд, таким примером может быть санаторий-профилакторий «Изумруд», основанный в 1972 году. Учредителем санатория-профилактория является ПАО "Челябинский трубопрокатный завод". В настоящее время санаторий "Изумруд" - это современное благоустроенное многопрофильное лечебно-оздоровительное учреждение, принимающее одновременно до 134 отдыхающих. Здравница является одним из подразделений многопрофильного медицинского центра АО «МЦ ЧТПЗ» - Клиника «Вся Медицина». Санаторий-профилакторий «Изумруд», из разряда лечебно-оздоровительных учреждений рекреационного туристского пространства.

Санаторий-профилакторий «Изумруд» окружен красивейшим сосновым бором с чистейшим воздухом и зеркальной гладью Шершневского водохранилища рекреационной зоны особо охраняемой природной территории (далее ООПТ) *Челябинского (городского) бора,* который расположен в лесостепной зоне Челябинской области, на юго-западе города Челябинска, на правом берегу реки Миасс. Общая протяженность границ ООПТ *Челябинского (городского) бора,* составляет 53,97 километра. С западной стороны ООПТ ограничен Шершневским водохранилищем и рекой Миасс, на севере и северо-востоке граничит с парком культуры и отдыха имени Ю.А. Гагарина. Восточная граница Памятника природы проходит вдоль улицы Лесопарковой, улицы Татьяничевой, территорий областной клинической больницы, детской областной больницы, областного госпиталя ветеранов, поселка Уфимский каменный карьер и далее вдоль улицы Блюхера. С южной стороны ООПТ ограничен территорией областной психоневрологической больницы, улицами Кузнецова и Калининградской, карьером «Изумрудный».

Челябинский (городской) бор, как особо охраняемая природная территория (далее ООПТ), представляет собой реликтовую экосистему, является памятником природы, сформировавшуюся на рубеже верхнего плейстоцена и голоцена (около 10 000 лет тому назад) в период повышения засушливости (аридизации) климата и отступления сплошной лесной зоны на север. Климат района, где располагается Челябинский (городской) бор, континентальный, с суровой зимой и довольно жарким летом, с недостаточным увлажнением и периодически повторяющимися засухами. Продолжительность вегетационного периода составляет в среднем 164 дня, безморозного – 125 дней. Рельеф территории характеризуется слабой всхолмленностью. Основными горными породами, подстилающими горные слои, являются граниты, местами выходящие на поверхность. Почвенный покров образован дерново-подзолистыми, супесчаными и песчаными типами почв. Гидрографическая сеть представлена рекой Миасс и Шершневским водохранилищем, озерами, образовавшимися в бывших каменоломнях, речкой Чекинкой (Челябкой).

Характеристику района, где расположен санаторий-профилакторий «Изумруд», приведена неслучайно, она дана для подтверждения уникальности местности для использования элементарных рекреационных занятий, как средств рекреационной деятельности.

Рельеф территории позволяет организовать и провести рекреационные занятия, с учетом принципов рекреационной тренировки. Пребывание в санатории-профилактории позволяет расширить спектр рекреационных услуг, за счет применения элементарных рекреационных занятий (как способа реализации различных видов рекреационной деятельности, а также как простейшего элемента рекреационной деятельности отдыхающих). Жители города осуществляют рекреационную деятельность в виде различных прогулок (пешие, вело-, на лыжах, на лошадях и т. д.), спортивно-массовых занятий, используя разнообразный спортивный инвентарь (лыжи, палки для ходьбы, велосипеды и т. п.). Физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия организованы на лесных просеках и тропинках, обустроенных волонтерами-ветеранами спорта в виде тренировочных зон.

В санатории-профилактории «Изумруд» проводят оздоровительное лечение пациентов (рекреантов) кардиологического, гастроэнтерологического, неврологического и эндокринологического профиля, пациентов с избыточной массой тела и заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а также восстановление после онкологии. Предлагаются специальные программы оздоровления лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и лиц с избыточной массой тела.

В санатории-профилактории имеется полная база для проведения санаторно-курортного лечения, а именно: гидротерапию, бальнеотерапию, грязелечение, массажи, локальную криотерапию, аппаратную физиотерапию, фитотерапию, рефлексотерапию, кислородные коктейли, диетотерапию.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия по лечебной физической культуре. Зал оборудован медицинскими и спортивными тренажерами. Ведется индивидуальная программа занятий по коррекции веса. Для поддерживания веса необходимым условием является двигательная активность. И только специалисты могут помочь разработать индивидуальную программу оздоровления и сохранения эффекта, достигнутого во время пребывания в санатории-профилактории, а рекомендации и программа оздоровления должна стать нормой жизни.

В санатории-профилактории «Изумруд» организована не только лечебно-оздоровительная, но и культурно-досуговая деятельность. Для всех желающих работает дискотека, видеозал, бильярд, библиотека, турецкая и финская сауна, бассейн, мангальная зона, проводятся концерты творческих коллективов. Организуются игры в волейбол и настольный теннис, в зимнее время — работает прокат лыж, коньков, ледянок и тюбингов.

Анализ рекреационно-оздоровительных услуг, предоставляемых санаторием-профилакторием «Изумруд» позволяет предложить руководству в качестве их расширения следующие средства физической рекреации (виды спорта в упрощенных формах) и рекреационной деятельности: оздоровительная гимнастика (на свежем воздухе, в летнее и зимнее время); оздоровительное плавание (в летнее время, снижая температуру воды); рекреационный туризм (поход выходного дня); оздоровительный бег и ходьба (дистанции 1 км, 2,5 км, 3 км, 5

км — дистанции используются в тренировочном процессе воспитаниками МАУДО «ДДТ» секции по лыжным гонкам); ориентирование на местности, с использвоанием карт местности; национальные виды физической активности (дартс, бильярд, городки, лапта и др.); спортивные и подвижные игры в упрощенных формах.

К элементарным рекреационным занятиям относятся средств рекреационной деятельности (таблица 1).

Таким образом, в условиях лечебно-оздоровительной местности, какой является ООПТ *Челябинский (городской) бор,* в частности, а также при активном участие рекреантов и сотрудников лечебно-оздоровительного процесса санатория-профилактория «Изумруд» можно достичь положительного оздоровительного эффекта в кратчайшие сроки в результате применения средств физической рекреации и рекреационной деятельности, активных видов оздоровления и методов реабилитации и восстановительной медицины.

Таблица 1. Средства рекреационной деятельности

№ п/п	Вид деятельности	Примеры элементарных рекреационных занятий
1	Климатолечение	Инсоляция, воздушные ванны, сон на воздухе
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика, фитнес, йога, гимнастика и др.
3	Бальнеотерапия	Внутреннее и наружное применение минеральных вод, грязелечение
4	Подвижные игры	Танцы, аттракционы, общая физическая подготовка
5	Малоподвижные игры	Бильярд, шахматы и т.п.
6	Водные процедуры	Бани, душ и т.п.
7	Пассивные занятия в помещении	Чтение, телевидение, интернет, кино, беседы, логические игры, лекции, театр, коллекционирование и т.п.
8	Рекреационный туризм	Пешеходный, велосипедный, горный, лыжный туризм
9	Экскурсии	Пешеходные, автобусные экскурсии
10	Спортивные игры и упражнения	Хоккей, футбол, лыжный и конькобежный спорт, волейбол, плавание, спортивные игры
11	Любительские занятия на открытом воздухе	Садовое огородничество, пчеловодство, сбор гербария и т.п.
12	Подвижные занятия на воде	Плавание, гребля, водные лыжи, водный велосипед, парусный спорт, прыжки в воду и т.п.
13	Рыболовство и охота	Рыбная ловля, охота
14	Прогулки	Прогулки в лесу, сбор ягод, грибов

Список литературы

1. Виноградов Г. П. Физическая рекреация : учебник для студ. учреждений высш. образования / Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко, Е. В. Ивченко и др. / под ред Г. П. Виноградова, Е. А. Ивченко. - М. : Издательский центр «Академия», 2015. - С. 16-27.

2. Ветитнев А. М. Куротное дело : учебное пособие / А. М. Ветитнев, Л. Б. Журавлева. - 2-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2007. - С. 357-359.

3. Джанджугазова Е. А. Туристско-рекреационное проектирование : учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Е. А. Джанджугазова. - М. : Издательский центр «Академия», 2014. - С. 34-35.

4. Макеева В.С. Теория и методика физической рекрации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - М. : Советский спорт, 2014. - С. 43-44.

Богдан Н.В.
Россия, Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Bogdan.57@mail.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ

Аннотация. Сфера рекреационных услуг в настоящее время находится в стадии своего формирования. Для активного привлечения молодежи к познанию культурного наследия региона необходимо использовать инновационные технологии и нестандартные приемы организации такой деятельности, к которым относится геокэшинг. В статье анализируется возможность использования такой технологии в Челябинске, выделяются основные проблемные аспекты, проводится SWOT-анализ и построена матрица. В заключение сделан вывод о перспективности этого направления для развития новых туристских маршрутов.
Ключевые слова: внутренний туризм, геокэшинг, матрица SWOT.

Bogdan N.V.
Russian Federation, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

DEFINITION OF PERSPECTIVE DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF RECREATIONAL SERVICES

Annotation. The sphere of recreational services is currently in the stage of its formation. To actively attract young people to the knowledge of the cultural heritage of the region, it is necessary to use innovative technologies and non-standard methods of organizing such activities, which include geocaching. The article analyzes the possibility of using such technology in Chelyabinsk, highlights the main problematic aspects, SWOT analysis is carried out and a matrix is constructed. In conclusion, it is concluded that this direction is promising for the development of new tourist routes.
Keywords: domestic tourism, geocaching, SWOT matrix.

В настоящее время развитию туризма регионов в стране уделяется большое внимание. Челябинская область обладает всеми туристско-рекреационными ресурсами и условиями для развития рекреационного туризма, который включает экологический и лечебно-оздоровительный виды туризма. Однако важной проблемой остается и привлечение молодежи к активному познанию культурного наследия региона, поэтому необходимо использовать инновационные технологии и нестандартные приемы организации такой деятельности.

К одной из таких технологий относится геокэшинг. Геокэшинг – это туристская игра с применением спутниковых навигационных систем, состоящая в нахождении тайников, спрятанных другими участниками игры. Сегодня необходимо рассматривать возможность использования геокэшинга для развития новых туристских маршрутов в городе Челябинске. Возможность использования такой технологии подтверждается результатами проведенного SWOT-анализа и построения матрицы. Проведение SWOT-анализа проходило в четыре этапа:

Этап 1. Выявление факторов внешней и внутренней среды, имеющих значительное влияние на развитие геокэшинга в Челябинск.

Этап 2. Так как выявленные факторы не являлись равнозначными для развития геокэшинга, необходимо было установить их значимость. Для этого в нашем случае использовался метод построения профиля среды. В таблицу профиля среды выписываются выявленные факторы среды. Каждому фактору дается экспертная оценка по трехбалльной шкале (таблица 1). При этом используем следующую шкалу оценивания: А – важность фактора для отрасли (туризм) (3 – большая, 2 – умеренная, 1 – слабая); В – влияние фактора на г. Челябинск

(3 – сильное, 2 – умеренное, 1 – слабое); С – направленность влияния (+1 – позитивное, –1 – негативное).

Этап 3. Составление матрицы SWOT-анализа. В данную матрицу вносились те факторы внешней и внутренней среды, которые получили максимальную оценку степени важности в своей группе.

Таблица 1 – Профиль среды

Фактор	Важность для туризма А	Влияние фактора В	Направленность влияния С	Степень важности D=A*B*C
Сильные стороны:				
1. Выгодное географическое положение	2	3	+1	6
2. Богатое историческое наследие	3	3	+1	9
3. Челябинск – Центр выставочных и культурных мероприятий	3	3	+1	9
4. Развитая транспортная инфраструктура	2	3	+1	6
5. Наличие потребительского спроса	3	3	+1	9
Слабые стороны:				
1. «Пробки в центре города»	3	3	-1	-9
2. Несовпадение времени работы музе-ев с планом прохождения маршрутов	3	3	-1	-9
3. Неэффективно организованное городское пространство	2	3	-1	-6
4. Климатические условия	2	3	-1	-6
5. Недостаточно развитая система GPS-навигации	2	2	-1	-4
Возможности:				
1.Участие государства в восстановле-нии объектов культуры, а так же мест, представляющих исторический, географический, природный интерес	3	3	+1	9
2. Реализация рекламной кампании геокэшинга. Создание сайта геокэшинга для г. Челябинска	2	2	+1	4
3. Создание ассоциаций и обществен-ных объединений геокэшеров	2	3	+1	6
4. Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по кото-рым проходят самые популярные маршруты	3	3	+1	9
5. Развитие транспортной инфраструк-туры в связи с расширением Челябин-ска. Снижение нагрузки на транспорт-ную инфраструктуру в центре города	3	3	+1	9
Угрозы:				
1. Лоббирование	3	3	-1	-9
2. Рост уровня террористической опас-ности, национального экстремизма	3	2	-1	-6
3. Ухудшение состояния окружающей среды	3	2	-1	-6
4. Изменение запросов потребителей	3	2	-1	-6
5. Ухудшение имиджа Челябинска как привлекательного города	3	3	-1	-9

Этап 4. Устанавливались связи между квадратами матрицы (Сильные стороны – Возможности; Сильные стороны – Угрозы; Слабые стороны – Возможности; Слабые стороны – Угрозы).

	Возможности: A. Участие государства в восстановлении объектов культуры, и мест, представ-ляющих исторический, гео-графический, природный интерес B. Создание современного парка экскурсионных авто-бусов туристского класса и обустройство дорог, по ко-торым проходят самые популярные маршруты C. Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города	*Угрозы:* D. Лоббирование. E. Ухудшение имиджа Челябинска как привлекате-льного города.
Сильные стороны: 1. Богатое историческое наследие 2. Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий 3. Наличие потребительского спроса	1 – A; 1 – B; 1 – C 2 – A; 2 – B; 2 – C 3 – A; 3 – B; 3 – C	1 – D; 1 – E 2 – D; 2 – E 3 – D; 3 – E
Слабые стороны: 4. «Пробки» в центре города 5. Несовпадение времени работы музеев с планом прохождения маршрутов	4 – A; 4 – B; 4 – C 5 – A; 5 – B; 5 – C	4 – A; 3 – B; 1 – C 5 – A; 5 – B; 5 – C

Рисунок 1 – Матрица SWOT-анализа

В результате проведенного исследования мы построили матрицу SWOT-анализа. На пересечении полей матрицы мы получили четыре поля. Рассмотрим подробнее каждое поле.

Сильные стороны – Возможности:

1. Богатое историческое наследие:

1 – A. Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

1 – B. Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

1 – C. Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

2. Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий:

2 – A. Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

2 – B. Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

2 – C. Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

3. Наличие потребительского спроса:

3 – A. Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

3 – B. Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

3 – C. Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

Богатое историческое наследие, а также культурные мероприятия будут способствовать привлечению в Челябинск большого количества туристов, а это, в свою очередь, потребует финансирования со стороны государства для восстановления объектов культуры и модернизации совре-

менного парка автобусов туристского класса. Наличие потребительского спроса должно стимулировать исполнительные органы разработать мероприятия по снижению транспортной нагрузки магистралей, ведущих к местам, представляющим интерес для туристов.

Сильные стороны – Угрозы:

1. Богатое историческое наследие:

1 – D. Лоббирование.

1 – E. Ухудшение имиджа Челябинска как привлекательного города.

2. Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий:

2 – D. Лоббирование.

2 – E. Ухудшение имиджа Челябинска как привлекательного города.

3. Наличие потребительского спроса:

3 – D. Лоббирование.

3 – E. Ухудшение имиджа Челябинска как привлекательного города.

Совокупность факторов: богатое историческое наследие, соотнесение Челябинска с центром выставочных и культурных мероприятий, наличие потребительского спроса, защитит развитие туризма от возможного лоббирования, а также будет способствовать поддержанию имиджа Челябинска как привлекательного города.

Слабые стороны – Угрозы:

4. «Пробки» в центре города:

4 – A. Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

3 – B. Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

1 – C. Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением города. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

5. Несовпадение времени работы музеев с планом прохождения маршрутов:

5 – A. Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

5 – B. Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

5 – C. Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

Решение проблемы «пробок» в центре города – развитие транспортной инфраструктуры, участие государства в решении этой проблемы должно способствовать тому, чтобы объекты, представляющие интерес, были доступны в удобное для туристов время.

Таким образом, результаты SWOT-анализа позволяют сделать вывод о том, что геокэшинг на сегодняшний момент – одно из перспективных направлений для развития новых туристских маршрутов. Установленные связи между квадратами дают возможность предложить стратегию развития геокэшинга в городе Челябинске. Наиболее эффективно будет способствовать этому развитию группа стратегий концентрированного роста, а именно стратегия усиления позиции на рынке. Успешная реализация данной стратегии предполагает осуществление маркетинговых исследований.

Самоделкина Н.Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
alaya7@mail.ru

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ВОСТОЧНЫХ ПРАКТИК В ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье представлен анализ базовых древнейших концепций в современном обосновании и применение в оздоровительной физической культуре древних восточных практик, с использованием целостного системного подхода к занятиям.

Ключевые слова: Теория Инь-Янь. Базовое звено многоуровневых систем. Фрактальность проявления. Оздоровительная физическая культура. Внутренние и внешние условия в занятиях.

Samodelkina N. D.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture
alaya7@mail.ru

CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF EASTERN PRACTICES IN HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article presents the analysis of the basic ancient concepts in the modern justification and application in health physical culture of ancient Eastern practices, using a holistic systematic approach to classes.

Keywords: Yin-Yang Theory. The basic link of multilevel systems. Fractality of manifestation. Health-improving physical culture. Internal and external conditions in the classroom.

Актуальность проблемы. Теория Инь-Ян является одной из базовых и древнейших восточных концепций она широко известна, но в действительности мало кто по- настоящему понимает ее глубину и взаимосвязь с законами физики. Простота этой теории на самом деле несет сокровенный смысл, который заключается в понимании взаимоотношений двух изначальных противоположных сил, на которых основаны законы мироздания.

И.Н.Серов в своей работе «Аналитическое программирование информационно-обменных процессов активных биологических форм»[158] обосновал универсальность процессов многоуровневых систем, повторяющихся на каждом уровне его проявления согласно универсальному закону или «базовому звену».

По мнению Конфуция с древнем трактате «Лунь Юй», природа материи строится по единому принципу и основой ее существования является принцип единства и равновесия между началами янь и инь. Сила Инь всегда направлена внутрь каждой системы и является формирующей, систематизирующей, структуризирующей, уравновешивающей и выстраивающей алгоритм жизнедеятельности и внутреннее состояние системы. Сила Янь всегда устремлена наружу, в окружающую среду и направлена на эволюцию системы, ее расширение, развитие новых качеств, переход на новый уровень функциональности.

В квантовой физике в основе взаимодействия в атоме выступают две разнонаправленные силы: центробежная и центростремительная, равновесие между которыми является основой существования атома. Центростремительная сила направлена к ядру атома и является формирующей, структурной в его строении, центробежная сила всегда направлена во вне и является функцией движения электронов по орбитам атома, стремящаяся в квантовом скачке перевести атом на другой уровень, в другое качество.

На новом уровне развивающейся материи или новом фрактале, мы так же можем отследить существование двух разнонаправленных сил, равновесие которых является основой нормальной клетки: первая из них, сила генерации ядра клетки, направленная на расширение, рост, развитие клетки в соответствии с программой ДНК, вторая – структурирующая, барьерная, защитная, транспортная, формирующая алгоритм работы клетки.

На следующем фрактальном уровне появления организма, мы видим аспекты его строения, которые связаны с постоянством внутренней среды организма или гомеостазом, проявляющиеся на всех его уровнях и отраженные в алгоритме формирования данной системы, начиная с внутриутробного периода от 7 недель до 3,5 месяцев (первого движения эмбриона). Как период, так и внутреннее состояние системы, можно связать с энергиями Инь – формирования внутренней структуры и поддержания ее системных функций, определяющих постоянство. Яньский период формирования организма заключается в развитии его опорно-двигательного аппарата и формирования психотипов в движении. Двигательные функции организма во взаимодействии его с окружающей средой являются проявлением яньских, активных энергий.

Следующий фрактальный уровень развития и организации материи отражен в межличностных взаимоотношениях и включает в себя отношения: семейные, коллективные (в организациях), социальные (в государствах) и межгосударственные.

На уровне семейных отношений в системе здоровой семьи, существует алгоритм формирования, структуризация, определенный порядок (уклад) внутри семьи, в котором в соответствии с едиными принципами существования уровней материи, должна проявлять участие и внимание женщина, с ее женскими – иньскими энергиями. Яньские или мужские энергии на уровне семейных отношений проявляются в эволюционном развитии, активности и социализации членов семьи во вне, в окружающем мире и, естественно, – это неотъемлемая задача мужчины.

На уровне коллективных, социальных и государственных отношений единый принцип существования во взаимодействии яньских и иньских энергий так же имеет свою власть. Внутри системы аспекты структуризации, стабильности и устойчивости социальной системы, безопасности, социального порядка, его целостного образа, являясь внутренними иньскими принципами, необходимы как основные условия существования устойчивой и равновесной системы. Яньский принцип развития любой социальной системы является необходимым условием эволюционирования и перехода ее на новый качественный уровень.

Любая развивающаяся система, на каком бы уровне (фрактале) она не находилась, жизнеспособна только тогда, когда внутренние иньские организационные процессы и направленные в окружающее пространство активные (яньские) эволюционные процессы, даже в момент перехода системы с одного уровня другой уровень (в процессе квантового скачка), способны приходить в состояние равновесия.

Любая многоуровневая макро- система, включает в себя бесконечное множество микроуровней или фракталов, которые содержат в себе единый принцип развития или повторяющееся базовое звено, согласно древнему закону существования материи на основе равновесия энергий Инь-Янь (Рисунок 1).

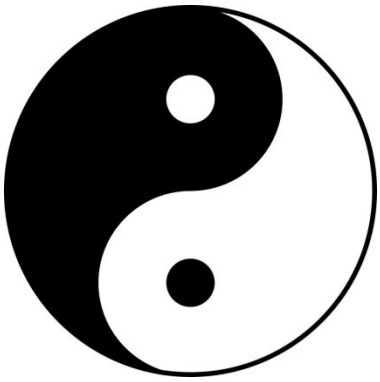


Рисунок 1 – Базовый принцип фрактальности многоуровневых систем (Инь-Янь)

Рассматривая организацию системы и определяя ее иньский принцип, можно наблюдать, что ее составляющие части, относящиеся к другому фрактальному уровню, всегда включают в себя и яньский принцип. Например, иньское равновесное состояние организма, называемое гомеостазом, включает в себя иньские и яньские органы, которые в свою очередь состоят из клеток с яньским и иньским принципом функционирования. Древние говорили, что внутри Инь, всегда существует Янь, а внутри Янь развивается Инь.

Целостный подход в организации занятий в оздоровительной физической культуре, исходя из древних принципов существования материи, обязательно должен быть основан на взаимодействии внутренних факторов и внешних условий в процессе реализации занятий, определения внутренних и внешних сил.

Внутренние условия (инь процессы) включают индивидуальные особенности, уровни их проявления: физический, функциональный, психический, духовно-нравственный, а так же, внутренние состояния: физическое, функциональное, психическое. Сюда можно отнести внутренние ощущения, образное восприятие, образное осознавание, уровни и виды концентрации внимания, реализуемые в процессе занятий.

Внешние условия (янь процессы) в контексте занятий, проявляются в педагогических условиях, реализуемых педагогическими подходами, технологиями, методами, видами и содержанием самих оздоровительных занятий. Уровень и качество взаимодействия внутренних и внешних условий определяют рефлексивную самоорганизацию, мотивационную направленность к оздоровительным занятиям, последовательную адаптацию к этапам занятий, развитие новых качеств занимающихся, восприятие, как самих занятий, так и текущих жизненных ситуаций на новом уровне восприятия.

В случае отсутствия равновесия между внешними и внутренними условиями, например, чрезмерные требования и превышение внешнего напряжения над внутренними возможностями, возникает дезадаптация, что может привести к болезни, что недопустимо в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

Древние практики: Йога, Ушу, Цигун, Буидо, Йогический глубинный, Тайский, Японский, холистический массажи в их применении основаны на законах и принципах существо-

вания материи в проявлении ее многоуровневости. Древние принципы, в том числе и принцип равновесия Инь-Янь, позволяют организовать целостный системный подход в занятиях оздоровительной физической культурой Востока, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, их сознательности, внимания, восприимчивости, принципа постепенности, а так же, систематичности, умеренности воздействия, цикличности и разнообразия в занятиях.

Список литературы.

1. Карлышев В.М. Интегративно - валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста : учеб. пособие / В.М. Карлышев, В.М. Миронова, В.М. Крылов. – Челябинск : Уральская академия, 2010. – 204 с.
2. Клейменова Е.Г. Социальный порядок как основа устойчивости социальной системы Философия, психология, педагогика вестник Удмуртского университета Вып.1 2014 г, С. 23-26.
3. Мельников Г.С. Время в формировании структур макро и микромира /сборник «Проблема времени в культуре, философии и науке». – Волгодонск : ЮРГУС, 2006 г.
4. Переломов Л.С. Конфуций «Лунь юй» : Исслед., пер. с кит., коммент. / Л.С. Переломов; Факс. текст «Лунь юя» с коммент. Чжу Си; РАН. Ин-т Дал. Востока. - Москва : «Вост. лит.» РАН, 1998. - 588, [2] с. : ил., табл.; 24 см.; ISBN 5-02-018024-6
5. Серов И.Н. Эпикриз. Парадигма универсального развития личности / И.Н. Серов. – СПб. : Айрес, 2009. – 575 с.

Сидоренко И.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
krokus-i@yandex.ru

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (14-15 ЛЕТ) СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ

Аннотация. Работа посвящена исследованию влияния средств хатха-йоги на силовые способности школьников 14-15 лет. Проведенный анализ литературных источников показал, что средний школьный возраст является благоприятным для развития силовых способностей. В исследовании приняли участие мальчики и девочки 14-15 лет в количестве 53 человек. Для проведения педагогического эксперимента школьники были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по школьной программе, а экспериментальная группа третьим уроком физической культуры занималась хатха-йогой, выполняя комплексы упражнений динамической и статической направленности. Разработаны методические рекомендации по выполнению упражнений хатха-йоги со школьниками. Автором представлены результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента. В результате исследования было установлено статистически значимое улучшение показателей силовых способностей в экспериментальной группе мальчиков и девочек. На основании приведенных данных доказана эффективность разработанной методики с использованием средств хатха-йоги.

Ключевые слова: силовые способности, школьники среднего возраста, хатха-йога, асаны, физическая культура.

Sidorenko I.A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

MIDDLE-AGED SCHOOLCHILDREN'S (AGED 14-15) POWER CAPABILITIES DEVELOPMENT BY HATHA YOGA MEANS

Annotation. The work is devoted to the study of Hatha yoga influence over schoolchildren's aged 14-15 power capabilities. Carried out analysis of the literature sources showed that the average school age is favorable for power capabilities development. Boys and girls, aged 14-15 (53 people) took part in the research. To conduct a pedagogical experiment, participants were divided into two groups: control and experimental. The control group was engaged in the school program, and the

experimental one was engaged in Hatha yoga during the third PE lesson, performing dynamic and static sets of exercises. The guidelines for Hatha yoga exercises implementation for schoolchildren were developed. The author presents the results obtained during the process of pedagogical experiment. The research found a statistically significant improvement in power capabilities in the experimental group (boys and girls). The developed technique using Hatha yoga efficiency was proved on the basis of the data, received in this research.

Key words: power capabilities, middle-aged schoolchildren, Hatha yoga, asanas (yoga positions), physical culture.

Актуальность. В современных условиях общеобразовательная школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья школьников, так как для нынешнего поколения России данная ориентация жизненно необходима [9]. В последние годы наблюдается рост учебной нагрузки, значительное снижение двигательной активности подростков. Например, нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» недоступны большинству старшеклассников [6]. Гузь С.М. отмечает, что уровень силовой подготовленности многих юношей недостаточен для будущей трудовой деятельности в различных сферах современного производства и прохождения службы в Вооруженных силах Российской Федерации [3].

Силовая подготовка является базой для общей физической подготовки [2]. Она способствует интенсивному развитию всех функциональных систем и благотворно сказывается на развитии различных сторон моторики школьников среднего возраста [3]. Анализ литературных данных по онтогенезу силовых способностей позволяет сделать заключение, что наибольший прирост показателей силы, проявляемой в различных движениях, имеет место в возрасте от 11 до 16 лет [1; 7]. Однако уровень силовых способностей определяется не только возрастными и половыми особенностями, но и индивидуальными особенностями школьников, характера двигательной активности и другими обстоятельствами.

В нашем исследовании для развития силовых способностей мы использовали практику хатха-йоги. Хатха-йога – это часть йоги, которая направлена преимущественно на развитие физических и физиологических функций организма [4; 5]. Эта система интересна тем, что, по мнению специалистов хатха-йоги, работающих с детьми выполнение асан позволяет укреплять основные группы мышц [8].

Цель исследования. Определить влияние средств хатха-йоги на развитие силовых способностей школьников 14-15 лет.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 121 г. Челябинска, в котором прияли участие школьники 8-х классов 14-15 лет, в количестве 53 человек (26 мальчиков и 27 девочек). Школьники были разделены на контрольные и экспериментальные группы. Контрольная группа мальчиков и девочек занималась по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях) три раза в неделю. Экспериментальная группа мальчиков и девочек третьим уроком физической культуры занималась хатха-йогой, используя динамические и статические упражнения (асаны) («поза», «положение тела») [4]. Программа рекомендована для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета один час в неделю. Общее количество часов в течении учебного года на реализацию программы составляло в восьмом классе – 35 часов.

В начале и в конце эксперимента проводилось контрольное тестирование силовых способностей школьников 14-15 лет, в котором определялись: силовая выносливость мышц разгибателей рук («сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – кол-во раз); силовая выносливость мышц брюшного пресса («поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» – кол-во раз); скоростно-силовые способности мышц ног («прыжок в длину с места» – см).

Структура урока хатха-йоги имела типовую трехчастную структуру. Подготовительная часть включала выполнение суставной гимнастики и варианты выполнения динамического комплекса «Здравствуй, Солнце!» («Сурья Намаскар»), который представляет собой серию последовательно принимаемых школьниками положений тела. Комплекс выполнялся как с шаговыми переходами, так и с прыжковыми. Основная часть урока включала выполнение статического комплекса упражнений (асан) хатха-йоги, который состоял из 33 упражнений. Асаны выполнялись стоя, сидя и лежа. Они представляли собой различные варианты присе-

даний на одной ноге, двух ногах, упоры лежа и упоры лежа на согнутых руках, упоры на руках, выпады, поднимания туловища лежа на спине и животе. Сначала эти упражнения (асаны) разучивались и совершенствовались, а затем объединялись в комплекс.

На основе анализа специальной литературы, а также собственного опыта обучения хатха-йоге нами были сформулированы соответствующие методические особенности: асаны выполнялись в медленном темпе, дыхание свободное, естественное; время выполнения оговаривалось отдельно для каждой асаны; время фиксации асаны составляло от 10 до 20 секунд; после выполнения виньяс был короткий отдых до 30 с; асаны выполнялись в обе стороны и на обе ноги; постепенно усложнялись асаны.

Результаты исследований. Анализ результатов исследования показал, что на начало эксперимента группы мальчиков и девочек были однородны по всем показателям, то есть различия в показателях были статистически не значимы ($p > 0,05$). Следует отметить, что в конце педагогического эксперимента в группах девочек и мальчиков произошли статистически значимые ($p < 0,05$) изменения в исследуемых показателях силовых способностей. В контрольных группах у мальчиков и девочек изменения результатов тестирования статистически не значимы ($p > 0,05$). В таблице 1 и 2 приводятся данные показателей силовых способностей школьников 14-15 лет на разных этапах эксперимента.

Таблица 1 – Динамика показателей силовых способностей девочек (14-15 лет) в контрольных и экспериментальных группах

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	(n = 15)		(n = 12)	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
	(x ± m)	(x ± m)	(x ± m)	(x ± m)
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6,7± 1,11	6,8± 1,86	9,0± 1,15	15,2± 1,06
	t = 0,04; p > 0,05		t = 4,16; p < 0,05	
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	43,2± 2,58	45,0± 2,15	44,8± 1,41	51,3± 1,23
	t = 0,53; p > 0,05		t = 3,47; p < 0,05	
3. Прыжок в длину с места (см)	162,0± 2,97	166,0± 3,17	164,5± 2,83	174,4± 2,65
	t = 0,92; p > 0,05		t = 2,55; p < 0,05	

Таблица 2 – Динамика показателей силовых способностей мальчиков (14-15 лет) в контрольных и экспериментальных группах

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	(n = 12)		(n = 14)	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
	(x ± m)	(x ± m)	(x ± m)	(x ± m)
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25,1± 2,46	25,3± 1,94	21,7± 2,27	31,0± 2,8
	t = 0,06; p > 0,05		t = 2,6; p < 0,05	
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	52,5± 2,46	55,2± 3,08	53,2± 2,11	60,0± 2,03
	t = 0,53; p > 0,05		t = 2,32; p < 0,05	
3. Прыжок в длину с места (см)	176,8 ± 4,11	180,4 ± 3,06	180,0 ± 2,72	189,0 ± 2,72
	t = 0,70; p > 0,05		t = 2,34; p < 0,05	

В экспериментальных группах у девочек и мальчиков значительный темп прироста результатов отмечается в силовой выносливости мышц разгибателей рук – 51,2% и 35,2%. Это можно объяснить многочисленными выполнениями упражнений комплекса в упорах лежа и упорах на руках. Темп прироста силовой выносливости мышц брюшного пресса в экспериментальных группах девочек составил 13,5%, а у мальчиков – 12%. Наименьший темп прироста оказался в скоростно-силовых способностях мышц ног, который составил у девочек 5,8%, а у мальчиков 4,9%. Мы полагаем, что комплекс хатха-йоги включал упражнения на укрепление мышц ног, имел в основном шаговые переходы, соответственно темп прироста показателей оказался низким, как у мальчиков, так и у девочек.

В контрольных группах мальчиков и девочек значительный темп прироста оказался в силовой выносливости мышц брюшного пресса: 4,1% и 5,4%. В скоростно-силовых способностях мышц ног темп прироста составил у девочек 2,4%, а у мальчиков 2%. Самый низкий прирост результатов оказался в силовой выносливости мышц разгибателей рук: у девочек 1,5%, а у мальчиков 0,8%. В контрольных группах эти показатели обусловлены только возрастными изменениями и использованием силовых упражнений в рамках школьной программы.

Вывод. Эксперимент, проведенный с участием школьников 14-15 лет показал, что использование средств хатха-йоги на уроках физической культуры позволяет улучшить силовые способности, что поможет в дальнейшем более быстрому освоению упражнений по школьной программе. Полученные данные могут быть использованы специалистами в области физического воспитания школьников 14-15 лет.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Близнюк А.А., Лазько Д.А. Силовая подготовка школьников 11-14 лет // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград. 2018. №2 (24). С. 7-13.
3. Гузь С.М., Хуббиев Ш.З. Влияние занятий атлетической гимнастикой на скоростно-силовые, силовые способности и функциональные показатели школьников 12-17 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / 2009. №10 (56). С.32-37.
4. Дешикачар Т.К.В. Сердце йоги (совершенствование индивидуальной практики). – София: ИД Гелиос, 2003. 272с.
5. Константинова Е.А. Наглядная йога. – М. : АСТ, 2007. – 159 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.
7. Лях В.И. Силовые способности школьников // Физическая культура в школе. №1, 1997. №1. С.6-13.
8. Сборник. Йога для детей, родителей и преподавателей / пер. с англ. – Киев: Янус, 2000. – 240с.
9. Хорошева Т.А., Бурханов А.И. Физическая культура как фактор формирования и укрепления здоровья современных школьников // Физическая культура в школе. 2017. № 2. С.16-20.

Сурков А. Г., Гавриш Т. В.
Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия
alexdarsurcuv@mail.com , gavrishtv55@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ОСОБЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. Изучены показатели физической работоспособности военнослужащих на начальном этапе адаптации к особым климатическим и географическим условиям. Показано, что выполнение тестовых нагрузок не соответствует критериям профессионального уровня подготовки. Делается вывод о необходимости коррекции методики начальной подготовки.

Ключевые слова: военнослужащие, начальный этап, особые климатические условия, особые географические условия, физическая работоспособность.

PROBLEMS OF ADAPTATION TO PARTICULAR CLIMATIC AND GEOGRAPHIC CONDITIONS

Surkov A. G., Gavrish T.V.
Ural state University of physical culture,
Chelyabinsk, Russia
alexdarsurcuv@mail.com , gavrishtv55@mail.ru

Annotation. The indicators of physical performance of military personnel at the initial stage of adaptation to special climatic and geographical conditions were studied. It is shown that the performance of test loads does not meet the criteria of professional level of training. It is concluded that the need to correct the methodology of initial training.

Keywords: military personnel, initial stage, special climatic conditions, special geographical conditions, physical performance.

Актуальность работы обусловлена проблемой повышения эффективности психофизической подготовки военнослужащих на начальном этапе в особых климатогеографических условиях. Реформирование Вооруженных Сил Российской Федерации направлено на профессиональную переподготовку и повышение квалификации военнослужащих [1]. Повысились требования к психическому и физическому состоянию военнослужащих [2]. Основная цель Концепции – обеспечение необходимого уровня психофизической готовности военнослужащих к выполнению боевых задач по предназначению.

Потребность в обеспечении необходимого уровня физической готовности военнослужащих к выполнению боевых задач в соответствии с их предназначением и недостаточность практических рекомендаций по адаптации военнослужащих к условиям жаркого климата и горной местности послужили мотивом для нашего исследования.

Цель исследования: изучить возможности использования средств и методов физической культуры, способствующих адаптации военнослужащих мужского пола первой возрастной группы к выполнению учебно-боевой деятельности на начальном этапе службы в условиях жаркого климата и горной местности.

Организация исследования. Изучены методы и средства адаптации военнослужащих к выполнению учебно-боевой деятельности в условиях жаркого климата и горной местности. В исследовании, проведенном на базе войсковой части, приняли участие 40 военнослужащих мужского пола 20-25 лет. Все обследованные относились ко второй категории военнослужащих, находились на начальном этапе службы и пребывали в особых климатогеографических условиях 1-2 недели.

Методы исследования. Оценка физической подготовленности военнослужащих проводилась по результатам тестирования: бег на 400 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м. Для определения уровня физической работоспособности использовался тест на максимальное потребление кислорода, PWC_{170} [3]. Оценка психологической адаптации военнослужащих осуществлялась с использованием тестов, выявляющих клинические признаки энцефалопатии (головная боль, проблемы сна, эмоциональная неустойчивость, др.). Достоверность различий определяли по t критерию Стьюдента при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показали результаты исходного тестирования физической подготовленности, представленные в таблице 1, военнослужащие ОГ и КГ по всем четырем упражнениям (бег на 400 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м) показали средний уровень выносливости. Так, ОГ набрала в совокупности 270 баллов, КГ – 268 баллов.

Согласно профессиональным требованиям НФП-2009 полученные результаты не достаточны для выполнения норматива высшего уровня.

Таблица 1 – Результаты исходного тестирования физической подготовленности военнослужащих контрольной и опытной групп

Группы	**Контрольное тестирование, баллы**			
	бег 400 м	бег 1000 м	бег 3000 м	бег 5000 м
ОГ, n=20	68	59	73	70
КГ, n=20	68	58	71	71

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности военнослужащих экспериментальной и контрольной групп во время исходного тестирования

Показатели, единицы измерения	Опытная группа (X±σ)	Контрольная группа (X±σ)	t_p	p
Бег 400м, с	65,80±1,54	64,90±2,27	1,47	>0,05
Бег 1000м, с	221,40±7,35	217,60±8,42	1,52	>0,05
Бег 3000м, с	765,00±37,45	753,00±25,17	1,19	>0,05
Бег 5000м, с	1297,00±29,07	1225,10±16,90	0,91	>0,05

Из представленных в таблице 2 данных следует, что во всех четырех тестах t_p нормативно расчетное достоверно меньше $t_т$ табличного ($p<0,05$) [4]. Это означает, что результаты средних арифметических будут статистически незначимыми. Следовательно, показатели фи-

зической подготовленности военнослужащих экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных статистических различий [p>0,05].

Из этого можно сделать вывод, что обе группы во время констатирующего этапа педагогического эксперимента были физически подготовлены одинаково, т. е. не имели достоверных различий по результатам физической подготовки.

Как следует из представленных в таблице 3 результатов исходного функционального тестирования, сравнительный анализ показателей работоспособности в ОГ и КГ показал, что различия в результах тестов статистически не значимы [6]. Отсюда можно сделать вывод, что на констатирующем этапе опытно-экспериментального исследования уровень работоспособности военнослужащих ОГ и КГ был одинаковый.

Таблица 3 – Показатели первичного исследования показателей работоспособности военнослужащих опытной и контрольной групп

Показатели, единицы измерения	ОГ ($X \pm \sigma$)	КГ ($X \pm \sigma$)	t_p	p
PWC_{170}, кгм/мин	1324,04 ±27,53	1319,51±37,26	0,44	>0,05
МПК, мл/мин	3982,88±60,57	3972,92±82,04	0,44	>0,05

Таким образом, подводя итог первичному функциональному тестированию, можно сделать следующие выводы:

1. По результатам исходного тестирования физической подготовленности военнослужащих опытной и контрольной групп видно, что во время опытно-экспериментального констатирующего этапа обе группы военнослужащих имели одинаковый уровень физической и функциональной подготовленность, без достоверных различий результатов.

2. По итогам сравнительного анализа показателей работоспособности опытной и контрольной групп, выявлено, что различия результатов в обоих тестах статистически недостоверны, поскольку на опытно-экспериментальном констатирующем этапе уровень работоспособности военнослужащих экспериментальной и контрольной групп был одинаковый.

3. В особых климатогеографических условиях необходимо применение специально разработанных методик учебно-тренировочного процесса.

Список литературы

1. Колбин А. Военная реформа цифры и факты // URL: http://www.pircenter.org/media/content/files/0/13406914410.pdf (дата обраще-ния: 10.01.2019).

2. Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ Министра Обороны Российской Федерации № 200 от 21.04.2009 года // Официальный сайт Министерства Обороны Российской федерации. URL: https://doc.mil.ru (дата обращения: 18.02.2019).

3. Дятлов Д.А. Практикум по спортивной метрологии : краткий курс лекций и практических занятий / Д.А. Дятлов, Е.Д. Пушкарев, Е.Н. Шуркина, А.А. Лобашова. – Челябинск : УралГУФК, 2013. – 65 с.

4. Меркулова, Р. А. Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов : сборник научных работ / Р.А. Меркулова. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 186 с.

Чудоякова Е. Н.
Россия,г.Барнаул
Алтайский государственный технический университет
им. И.И. Ползунова
Fitdrive@mail.ru

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема здоровья школьников и особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни различными методами и средствами. Автором предложены рекомендации по правильному питанию, а также анализируются ответы учеников о приемах снятия стресса и понимания важности ЗОЖ.

Ключевые слова: ЗОЖ, подростки, здоровье, влияние, питание, стресс.

Chudoyakova E.N.
Russia, Barnaul
Altai State Technical University

PROBLEM OF HEALTH AND FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG TEENAGERS

Abstract: In this article, special attention is paid to the methods of a healthy lifestyle. The author offers recommendations on proper nutrition, as well as analyzes answers to questions about taking, relieving stress and understanding the importance of healthy lifestyles.

Keywords: healthy lifestyles, adolescents, health, influence, nutrition, stress.

Проблема формирования здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. У подростков должна быть высокая жизненная позиция, направленная на хорошее состояние своего здоровья. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни далеко не все следуют его нормам. Какой бы ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. К сожалению, многие молодые люди не соблюдают самых простейших правил и норм здорового образа жизни. Многие из нас не осознают, как важно соблюдать ЗОЖ, чтобы прожить счастливую и долгую жизнь не зависимо от возраста. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от учебы и работы, стремится к самосовершенствованию, достигая молодости духа и внутренней красоты.

Целью написания данной статьи является - рассказать об особенностях формирования убеждений и привычек ЗОЖ подростков и рассказать ребятам о важной роле здоровья в нашей жизни.

В ходе работы можно выделить ряд задач:

1) сформировать представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

2) помочь подросткам осознанно делать поступки, позволяющие сохранить и укрепить здоровье;

3) сформировать представление о правильном (здоровом) питании и его режиме, дать рекомендации;

4) сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;

5) рассказать ребятам о негативном влияние на организм плохих привычек;

6) объяснить влияние физической культуры и спорта на здоровье

В соответствии с поставленными задачами, в нашей работе был использован следующий метод исследования, такой как анкетирование, которое было проведено в 9«Г» классе среди учеников в количестве 25 человек школы «Гимназии №42» и наглядно показало, что не все понимают важность ЗОЖ и его влияние на собственное благополучие и отличную учебу.

Как видно из диаграммы только 4 ученика придерживаются ЗОЖ , никто из 25 человек ни делает утреннюю зарядку, зато 16 подростков осознают вред алкоголя и если верить ответам 6 человек пробовали табачные изделия, мало из них кто заботится о своем здоровье и не считает , что ЗОЖ способствует успеху.

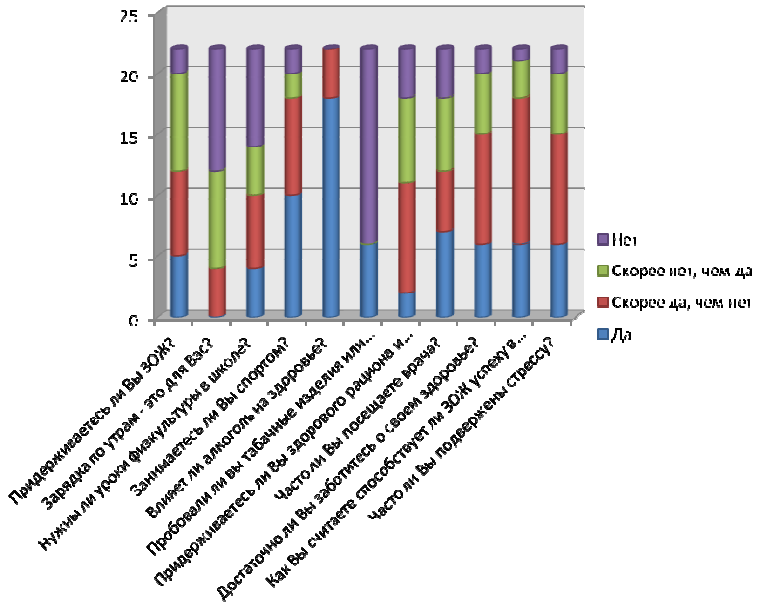
Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни школьника, им необходимо знать основные факторы, которые положительно влияют на их здоровье. К ним можно отнести; соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, закаливание, занятие физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с одноклассниками и окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье подростка: курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность, а так же неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

1) распределением свободного времени подростка;

2) пропагандой здорового образа жизни;

3) положительным примером окружающих.



Из нашей анкеты также выявлено то, что подростки не совсем придерживаются правильного и здорового питания. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья подростка.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокон.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Молодому и растущему организму лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Школьнику, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие различных болезней пищеварения.

Рекомендации по правильному питанию подростка:

- в питании все должно быть в меру;
- пища должна быть разнообразной;
- еда должна быть теплой;
- есть овощи и фрукты;
- не есть перед сном;
- не есть всухомятку;
- не перекусывать чипсами и сухариками;
- обязательно брать в школе горячий обед.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности школьника.

Так же мной был проведен еще один тест с одним вопросом - «какие приемы снятия стресса вы используете?» и даны 8 вариантов ответа.

Анализируя ответы подростков, можно сделать вывод о том , что в основ ном стресс они снимают в интернете. Стресс, пережитый в переходном возрасте, может отрицательно сказаться на физическом состоянии организма подростка и на его изменяющейся психике.



Стрессы у подростков могут возникать вследствие как серьезных неприятностей, так и незначительной обиды. Также одной из причин появления стресса у подростка может являться неуспеваемость в школе и слишком высокие требования учителей. Учебный стресс у них проявляется в постоянной нехватке времени и плохом настроении. Плюс ко всему этому, перегрузки в спортивных секциях, музыкальной школе и других деятельностях. Смена школы так же может повлечь за собой тяжелые последствия.

Судя по ответам подростков, роль физической культуры, как снятия стресса и значимости ее в ЗОЖ составляет 7%. Поэтому нам преподавателям необходимо донести до подрастающего поколения то, что занятия физической культурой и спортом улучшают состояние растущего организма, способствуют продлению здоровой жизни и творческой активности школьников. Выбор средств воспитания должен происходить в соответствии с принципом оздоровительной направленности. Условием здорового образа жизни является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни. Способность ученика работать над собой имеет большое значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию, реализации здорового образа жизни. Согласно опросу, который Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОН) провел в 2018 году, доля россиян, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, увеличилось с 16% в 2015 году до 25% в 2018 году. По данным другого исследования ВЦИОНа, за последние годы школьники стали больше заботится о своем здоровье: три четверти молодых жителей России ведут здоровый образ жизни, занимаются физической культурой и спортом.

Исходя из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что на сегодняшний день, молодое поколение, живущее в странах хоть какого - либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей и порой им не хватает времени даже на свои дела, в результате они просто забывают главные истины и цели, забывают о своем здоровье. Поэтому надо обязательно доносить до подростков главные жизненные задачи и цели, чтоб они были направлены на формирование и укрепление своего здоровья.

Необходимо донести до сознания каждого школьника, чтобы здоровый образ жизни был для него не капризом взрослого, а условием для успешного саморазвития. Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; так давайте сделаем так, чтобы она прочно вошла в нашу жизнь, жизнь подрастающего поколения. А ценность награды весьма лаконично выразил немецкий философ Артур Шопенгауэр: «Здоровье до того превышает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

Список литературы

1. Журавлева И.В. Поведенческие факторы здоровья подростков / Журавлева И.В. // Социология медицины. - 2002г.

2. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Учебник по основам безопасности жизнедеятельности / Смирнов А.Т., Хренников Б.О. 9 класс 2010г с 143-147.

3. Безопасность жизнедеятельности // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://bgd-community.livejournal.com/13630.html

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ
В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова

Подписано в печать 08.11.2019 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 25,25. Тираж 100 экз. Заказ № 169. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул. Российская, 258.