



# СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

[рецензируемое периодическое издание]



№ 3 (3)

2016



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>С. Г. Адырхаев, Л.В. Адырхаева, А.В. Голец, В.А. Чирков</b> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	5
<b>Алтанцэцэг Лхагвасурэн, Бат-Эрдэнэ Шагдар</b> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОНГОЛИИ .....	11
<b>Р.А. Арынова, В.А. Бомин</b> УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ .....	13
<b>Л.В. Альшевская</b> ДУХОВНО – ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ИДЕИ О СОВЕРШЕНСТВЕ В АНТИЧНОЙ КЛАССИКЕ .....	15
<b>А.А. Ахматгатин, П.В. Суманеев</b> ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....	18
<b>В.А. Бомин</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	23
<b>Е.И. Балитова, Л.А. Панина</b> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИРКУТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ .....	25
<b>В.В. Бобков</b> КОМПЛЕКС ГТО – СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ВНЕШНЕГО ВИДА СТУДЕНТОВ .....	28
<b>В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб</b> АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ .....	32
<b>В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.Н. Афонин</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ПОХОДОВ НА ТЕРРИТОРИИ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ И МОНГОЛИИ .....	34
<b>Будыка Е.В., Качан А.Б., Заборина И.А.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ФУНКЦИЙ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ .....	38
<b>Бу Юаньчен, В.А. Бомин, О.М. Соколова, Л.С. Соколова</b> ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРА НА МЕДВЕЖЬИ ОЗЕРА (СЛЮДЯНСКИЙ РАЙОН) .....	40
<b>А.В. Веселова, Р.В. Калашникова</b> ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ .....	47

<b>О. О. Гергенова, Н.А. Булычева</b> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ И ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ .....	49
<b>Г.А. Гилев, Т.Н. Дерипаско, А.С. Севостьянова, Е.В. Черкасова</b> О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ .....	53
<b>Г.А. Гилев, Г.П. Гладких, Н.Е. Максимов, Р.Ф. Проходовская</b> О МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА .....	55
<b>М. А. Глазков, Р. В. Калашникова</b> ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ .....	56
<b>А.В. Голец, В.В. Шохирев, В.А. Чирков, Трегуб А.И.</b> ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ТРЕНИРОВКИ .....	60
<b>В.А. Горбунов, С.А. Борисевич</b> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К РЕАЛИЗАЦИИ СВОЕГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ .....	63
<b>А.Я. Ерзикова, И.А. Рюмшина</b> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ .....	67
<b>А.И. Завьялов, Л.А. Лузина, С.С. Попов</b> ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ .....	70
<b>С.И. Изаак</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ .....	74
<b>Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, Е.Г. Чмаркова</b> БАДМИНТОН В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	78
<b>В.Н. Кочоманов, Р.В. Калашникова</b> НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – КАК ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ .....	83
<b>Е.С. Краева</b> ЭВОЛЮЦИЯ ТРЕБОВАНИЙ К ПЕРЕБРОСКАМ ПРЕДМЕТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ .....	86
<b>С.В. Крюков, В.А. Бомин, Р.А. Арынова</b> ВЕЛОПОХОД ПО МАРШРУТУ ИРКУТСК-КУЛТУК-АРШАН .....	91
<b>Ж. Г. Кузнецова</b> ТЕМА СПОРТА В СОВЕТСКОМ ИСКУССТВЕ .....	94

<b>Л. В. Куркина</b> МОДЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ .....	99
<b>А.К. Лелявина, Р.В. Калашникова</b> РОЛЬ ЛИЧНОСТИ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	103
<b>Д.И. Мальцев</b> ПРИНЦИП СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ .....	107
<b>О.Ю. Нестерев</b> РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	111
<b>Никишин И.В.</b> ДОЗИРОВАНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ СТУДЕНТОВ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ .....	114
<b>В.К. Песчинская</b> СПОРТИВНАЯ ЖУРНАЛИСТИКА В ИРКУТСКЕ И РОССИИ: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ .....	118
<b>Поздняков Е.В., Ананьина Н.В., Колесникова О.С.</b> ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КОНЬКОБЕЖЦЕВ .....	126
<b>М.Н. Полтавченко</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕОРИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ .....	131
<b>А.И. Ракоца, С.А. Борисевич, В.А. Бомин, Арынова Р.А.</b> ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКАЯ СИСТЕМА В ПОДГОТОВКЕ ПОЛИАТЛОНISTОВ .....	133
<b>А.С. Романенко, С.М. Струганов</b> ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД ИННОВАЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	139
<b>Русакова А.С. Дронина О.А.</b> ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	143
<b>М.В. Саличева</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА ПРИМЕРЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СОЦГОРОДСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ» .....	145
<b>А.И. Семёнова, Р.В. Калашникова</b> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ .....	151

<b>М.В. Титова</b> КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ С РАЦИОНАЛЬНЫМ СОЧЕТАНИЕМ НАГРУЗОК АЭРОБНОЙ И АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ .....	155
<b>Т. С. Чалкова</b> ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КЕМЕРОВСКОГО ГСХИ .....	160
<b>Шохирев В.В., Променашева Т.В., Калашникова Р.В.</b> ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО» .....	163
<b>Щадилова И.С.</b> КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ .....	166
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....	170

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

С. Г. Адырхаев, Л.В. Адырхаева, А.В. Голец, В.А. Чирков

Открытый международный университет развития человека «Украина», Киев, Украина  
(e-mail: asoslan@mail.ru)

Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского  
Иркутский университет путей сообщения

Представлено обоснование физкультурно-спортивного сопровождения обучения в ВУЗе студентов с ограниченными возможностями здоровья. В эксперименте принимали участие студенты с нозологиями: зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и ДЦП, с соматическими заболеваниями и с сахарным диабетом. Обоснованы организационно-методические аспекты физического воспитания и спорта студентов с разными нозологиями. Показана эффективность новой модели физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в педагогическом процессе современного ВУЗа.

*Ключевые слова:* студент с ограниченными возможностями здоровья, нозология, физкультура, спорт, физкультурно-спортивное сопровождение.

**1. Введение.** В настоящее время проводится большое количество научных исследований, посвященных вопросам совершенствования физического воспитания студентов ВУЗов [1, 2, 3]. При этом авторы подчеркивают, что первоочередным заданием физического воспитания студентов является оздоровительная направленность занятий, проводимых в условиях рационального дозирования нагрузки, соответствующей индивидуальным показателям физического состояния. Однако в научных исследованиях не затрагиваются вопросы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья (студентов-инвалидов). Достижение физического совершенства человека средствами физической культуры требует оптимальной организации специализированного педагогического процесса. На жаль, еще сегодня физическое воспитание студенческой молодежи далеко от совершенства, а система физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и вовсе не разработана. Многообразие нозологий, сопутствующих нарушений, несформированность мотивации и потребности в двигательной активности требуют персонального подхода к личности, выбора для нее индивидуального пути физического развития. Для людей с ограниченными возможностями здоровья такой подход является единственно верным. До настоящего времени не существует специальных государственных стандартов по физическому воспитанию для этого контингента студентов.

**2. Литературный обзор.** При разработке технологии обучения двигательным действиям и повышения двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья учитывали результаты научных исследований отечественных и зарубежных ученых, изучающих средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки, формы занятий и этапы формирования двигательной активности человека с ограниченными

возможностями здоровья и считаем, что представленный нами выбор допустимым в связи с особенностями как контингента исследуемых лиц, так и направленности исследований [4,6].

У каждого студента с ограниченными возможностями здоровья существуют определенные особенности и функциональные ограничения, усложняющие процессы обучения в интегрированной среде и их социализации. Для обеспечения равного доступа таких людей к образованию необходимо внедрять в учебно-воспитательный процесс специальные методы, программы, педагогические технологии и адаптивные технические средства [9,15].

Двигательная деятельность человека лежит в генах и связана с фундаментальными возможностями живого – биологической адаптацией к условиям жизни и сферы существования [2,8]. Однако, современные условия жизни и профессиональной деятельности свели практически к нулю двигательную активность, создали ситуацию не востребованности ее нормальных кондиций. Гиподинамия и гипокинезия, уже неотъемлемые атрибуты современной цивилизованной жизни, стали одними из главных факторов, обуславливающих ухудшение здоровья населения.

Снижение объема и интенсивности физической активности, низкий уровень затрат на мышечную работу, упрощение и обеднение двигательной деятельности приводят к негативным результатам в функционировании как внутренних органов и систем человека, так и его психики. И если здоровый человек снижает на недопустимый уровень свою двигательную активность, то в этом виноват только он сам. В человека с ограниченными возможностями здоровья дефицит движений, как правило, спровоцирован нозологией. Поэтому, отсутствие зрения, слуха, ампутации, ДЦП, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет являются серьезным барьером к полноценной двигательной активности. Подчеркиваем – барьером, но не запретом и исключением [10, 4].

Собственные наблюдения и опыт работы авторов этой статьи с молодежью студенческого возраста с ограниченными возможностями здоровья доказывают, что при соответствующей теоретической подготовленности и, главное, при наличии желания они могут самостоятельно организовывать доступные формы двигательной активности (за исключением тяжелых случаев).

И, тем не менее, проблема состоит в том, что в общественном сознании и, к сожалению, в среде специалистов (медиков, педагогов, психологов, представителей традиционной физической культуры) закрепились мысли о необходимости обязательного ограничения движений, двигательной активности практически при любом заболевании и дефектах, стереотипы веры только в фармакологические и другие медицинские средства и методы лечения, всемогущие биологические добавки, стимуляторы и т.д. Это, с одной стороны, обусловлено недостаточным уровнем культуры общества, а с другой стороны – сосредоточенными рекламными акциями производителей вышеназванных товаров. Коварство дефицита движений лежит в том, что ежедневные негативные морфофункциональные изменения малозаметны. Однако, негативное кумулятивное влияние приводит к следующему: снижается

функциональная активность органов и систем и нарушаются регуляторные механизмы, происходят атрофические и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата и, особенно, его нервно-мышечного и костного компонентов [6,11], снижается тренированность мышц, особенно таких, как мышцы живота и спины, что негативно отражается на функциях кровообращения, пищеварения, дыхания [8,12], снижается сердечная деятельность, что приводит к деструктивным изменениям по типу атрофии и изменения энергетического потенциала, снижается жизненная емкость легких и легочная вентиляция как в состоянии покоя, так и, особенно, при физической работе, резко ухудшается орто-и антиортостатическая устойчивость, которая является следствием нарушения рефлекторных механизмов, регулирующих тонус сосудов, нарушается терморегуляция и происходят другие негативные морфофункциональные изменения в организме человека [4, 6, 13, 14].

Дефицит движений негативно влияет на развитие всех, без исключения, компонентов генетической программы развития и жизнеспособности организма человека, т.е. речь идет не только про физические характеристики, но и про интеллектуальные, эмоционально-волевые, познавательные [5,8,11].

Таким образом, одной из главных проблем в системе физического воспитания студентов различных нозологических групп является борьба с последствиями малоподвижности, активизация деятельности всех сохраненных функций и систем организма, профилактика большого количества заболеваний.

Акцентируем внимание на том, что практически не существует видов нозологий (исключение – острые стадии болезни), при которых средства и методы физического воспитания не выявились эффективными. Эффект зависит от правильного выбора упражнений, определения необходимой интенсивности и дозировки выполнения, интервалов отдыха и других факторов. Обучение молодежи с инвалидностью в ВУЗах является одним из путей их интеграции в социум. Однако качественное обучение молодежи с разными нозологиями зависит не только от внедрения современных технологий в учебный процесс ВУЗа, но и от окружающей среды, в которой студенты с ограниченными возможностями здоровья чувствовали себя комфортно [15,7,9].

Отсутствие двигательного опыта, инертность характера и поведения, отсутствие воли, некоммуникабельность, неуверенность в успехе, отсутствие семейных традиций, отсутствие специальных знаний, необходимой информации, специальной литературы, физкультурно-оздоровительных программ и рекомендаций, отсутствие места занятий и т.п. – эти проблемы еще существуют у студентов с разными нозологиями, и в то же время следует признать, что физическое воспитание и спортивная деятельность представляют собой уникальные формы интеграции, которых нет ни в одном виде деятельности людей с инвалидностью и преодолеть эти проблемы можно средствами физического воспитания и спорта.

В статье представлен фрагмент научных исследований автора, посвященный проблеме физкультурно-спортивного сопровождения обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в современном ВУЗе.



**3. Цель, материал и методы исследования.** Цель исследования – оптимизировать учебный процесс по физическому воспитанию студентов с ограниченными возможностями здоровья в период их пребывания в ВУЗе.

В работе использовались общеизвестные теоретические и эмпирические методы исследований, а также личностный и деятельный подход к физическому воспитанию студентов с разными нозологиями (зрения, слуха, ОДА и последствиями ДЦП, имеющих соматические заболевания и больных сахарным диабетом, имеющих 2 и 3 группы инвалидности), обеспечение тесной связи процессов воспитания личностного и физического развития. В исследованиях приняли участие 644 студента (из них 337 юношей и 307 девушек) с разными нозологиями.

**4. Результаты исследования и их обсуждение.** Разработанная и внедренная в учебный процесс модель физкультурно-спортивного сопровождения обучения студентов с разными нозологиями базируется на оздоровительных идеях физической культуры, физического воспитания и здорового способа жизни, на педагогических идеях воспитания работоспособной молодежи страны. Организационно-методическую основу физического воспитания студентов с разными нозологиями, которая обеспечивает физическое развитие и подготовленность к активной жизнедеятельности и продуктивной работе составляет: **теоретическая, методическая и практическая подготовка**, которая базируется на содержании учебных (обязательных и факультативных) и внеучебных занятий общекондиционного, профессионально-прикладного, психофизического развития, спортивной тренировки, физической реабилитации, физических упражнений в режиме дня. **Дидактическое наполнение** занятий предусматривает использование средств и методов физкультурного образования, физического воспитания и популярных среди студентов с разными нозологиями систем физических упражнений и отдельных видов спорта: плавания, аквааэробики, легкой атлетики, гимнастики, аэробики, спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса; использование **комплекса методов мотивации** студентов к регулярным занятиям физического воспитания, **семестрового зачета**, пропаганды физической культуры и спорта, регулярной диагностики физического состояния, ежегодного тестирования физической подготовленности, участия в соревнованиях и т.п.

Научно-методические аспекты физкультурно-спортивного сопровождения воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в ВУЗе способствуют объединению двух, основных, составляющих:

1) научно-педагогических положений, направленных на разработку и совершенствование методики построения физкультурно-оздоровительного и спортивного процесса студентов с разными нозологиями в ВУЗе;

2) использование средств физического воспитания и спортивной деятельности в оздоровительных целях в течение всего периода обучения в ВУЗе и в последующей профессиональной деятельности.

Разработанный и используемый в учебном процессе по физическому воспитанию алгоритм действий представляет собой логическую организационно-методическую структуру взаимосвязанных разделов, позволяющую объединить теоретическую, научно-методическую и практическую подготовку на основании оперативной информации о психофизическом состоянии студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Разработанное нами физкультурно-оздоровительное и спортивное сопровождение обучения имеет ряд преимуществ: оно не только в полной мере учитывает ранее выполненные учеными фрагментарные данные относительно физического развития молодежи с ограниченными возможностями здоровья, но и адаптировано к особенностям психофизического состояния студентов с нозологиями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и последствиями ДЦП, имеющих соматические заболевания и сахарный диабет и существующей в Украине нормативной базы, отталкиваясь от которой сформировали направленность и содержание новой технологии физического воспитания и спорта студентов с разными нозологиями в ВУЗе [1-7, 13,14].

Результаты исследований показали, что разработанные организационно-методические аспекты оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студентов с разными нозологиями указывают на три основные составляющие педагогического процесса по физическому воспитанию: физкультурное образование (теоретический аспект), физическое воспитание и спорт (практический аспект) и научная работа студентов (теоретико-практический аспект), имеющие свое экспериментально обоснованное дидактическое содержание. Используя эту модель физкультурно-оздоровительного и спортивного сопровождения обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья наблюдаем их полную интеграцию в студенческую среду, где они чувствуют себя более комфортно, чем в среде себе подобных, то есть морально выравниваются. У студентов меняется отношение к самому себе, проявляющееся в адекватном восприятии, нахождении маскировки инвалидности, борьбы с нею, самопрезентации.

**5. Выводы.** Результаты исследований показали, что представленная модель физкультурно-спортивного сопровождения обучения в ВУЗе студентов с инвалидностью способствует повышению объемов двигательной деятельности, улучшает качество физического воспитания на протяжении всего периода обучения в ВУЗе и предусматривает позитивное решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач путем формирования условий для обучения двигательным действиям и повышения двигательной активности в целом. Разработаны программы занятий и методика их проведения с учетом нозологии студентов, их оперативного и текущего состояний здоровья.

#### Список литературы

1. Ермаков, С.С. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки [Текст]/ С.С. Ермаков, С.Н. Иващенко, В.В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №4. –С. 59-61
2. Носко, М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді [Текст ] / М.О. Носко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2009. - № 69. – С. 144-150
3. Томенко, О. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів [Текст] /О.Томенко, С. Лазоренко// Слобожанський науково-спортивний вісник. – ХДАФК, 2010. - № 2. – С. 17-20
4. Адаптивное физическое воспитание и спорт [Текст] /под. ред.. Джозефа П. Винника. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608 с
5. Бойко, Г.Н. Критерий психологической эффективности реализации системы психолого-педагогического сопровождения в спорте инвалидов [Текст] / Г.Н. Бойко// Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010.- №2. – С. 23-26
6. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов / С.П. Евсеев [Текст]// Физическая культура и спорт в современном обществе. – Смоленск, СГАФКСТ, 2010. – Ч.1. – С. 11-17.
7. Адирхаев, С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія [Текст]/ С.Г. Адирхаев. – К.: Університет «Україна», 2013. – 381 с
8. Апанасенко, Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму[Текст]/ Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. - № 1. – С. 17-21
9. Шевцов, А.Г. Системний підхід до організації інтегрованого навчання студентів з обмеженою життєдіяльністю у вищому навчальному закладі [Текст] /А.Г. Шевцов // Соціально-педагогічна реабілітація в закладах освіти: проблеми та перспективи. – Хмельницький, ХІСТУУ, 2009. – С. 22-24
10. Адирхаев, С.Г. Фізична культура в житті студентів з обмеженими можливостями здоров'я [Текст] / С.Г. Адирхаев //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2013. - № 12. – С. 3-9. doi: 10.6084/m9.figshare.879634
11. Круцевич, Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник [Текст] / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с
12. Шарк-Ецкардт, Мирослава, Куска, Михалина, Зуковска, Ханна, Ермаков, С.С. Обоснование повышения двигательной активности инвалидов, проживающих в Куявско-Поморском воеводстве [Текст] // Физическое воспитание студентов. – Харків, 2012. - № 3. – С. 136-144
13. Adyrkhaiev, S.G.[ Psychophysical condition of visually impaired students during physical education classes ], European Scientific Journal. – January, 2014. – Vol. 10.- № 3. – P. 62-69
14. Adyrkhaiev, S.G. [Optimization of the motor activity of students suffering from diabetes mellitus during physical education classes] European Scientific Journal. – January, 2014. – Vol. 10.- № 6. – P. 72-81
15. Бондар, Т.І. Створення інклюзивного освітнього середовища в системі вищої освіти України// Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, II (14), Issue: 27, 2014 // [Електронний ресурс]: Режим доступу: [www.seanewdim.com](http://www.seanewdim.com).

УДК796.034.2 (517.3)

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОНГОЛИИ

Алтанцэцэг Лхагвасурэн, Бат-Эрдэнэ Шагдар

Национальный институт физической культуры, г. Улан-Батор, Монголия  
(e-mail: ubtds\_altaa@yahoo.com)

В статье рассмотрены показатели самым действенным фактором, укрепляющим здоровье как подрастающего, так и взрослого населения, и по сей день остается физическая культура и спорт. В связи с развитием техники и технологии и урбанизации в мировом уровне превосходит оседлая цивилизация и происходит большое изменение в образе жизни людей, зависил от этих причин большинство стран мира направляет свое внимание к развитию личности путем поддержки физкультуры и спорта.

*Ключевые слова:* здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, массовая физическая культура.

**Введение.** Одним из важнейших достояний населения любой страны, несомненно, является здоровье её граждан. Изменения в образе жизни человечества вследствие превалирования городской цивилизации, вызваны урбанизацией, развитием техники и технологии, что заставило многие страны обратить внимание на развитие человека путем занятия населения физической культурой и спортом

По статистике Национального управления Монголии 2015 года отмечено, что население Монголии увеличилось до 3,01 млн. человек, и половина населения проживают в столице г. Улан-Баторе.

Как известно, *здоровый образ жизни* – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей.

В Постановлении «О некоторых мероприятиях по массовому развитию физической культуры и спорта» были определены системные мероприятия по мониторингу физического развития детей школьного возраста (7-18 лет) и состояния здоровья населения Монголии. Эти документы стали основой организации мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения в рамках ведения социально-гигиенического мониторинга

**Обсуждение.** В последние 10 лет среди заболеваний и причин смертности населения Монголии ведущее место занимают неинфекционные болезни, и этот показатель продолжает расти.

Кроме того, причиной снижения уровня здоровья населения Монголии называют малоподвижный образ жизни городского населения, недостаточное внимание со стороны правительства к вопросам закаливания населения, развития массовой физической культуры.

Результаты исследований показывают резкое увеличение числа больных сердечнососудистыми заболеваниями, а также заболеваниями пищеварительной и дыхательной систем. Снизились показатели физического

развития детей, 40–50% из которых не достигают среднего уровня развития, так как из 107788 обследованных детей 52430 отстают в физическом развитии, что составляет 48,8%.

Аналогичная ситуация сложилась и в других возрастных группах. Так, 606375 человек взрослого населения из 1274919 обследованных также отстают в уровне физического развития от соответствующих данному возрасту нормативов (42,6%).

Опрос людей, имеющих лишний вес, показал, что 7,4% постоянно делают утреннюю зарядку, 22,1% – иногда, 70,2% совсем не занимаются физическими упражнениями. Ответы людей, больных гипертонией, выявляют примерно такую же картину: 4,4% постоянно занимаются физкультурой, 13,4% – периодически, 82% – избегают двигательной активности.

**Заключение.** Одним из безопасных и экономически выгодных методов обеспечения развития личности, защиты его здоровья и предохранения от болезни населения является поддержка и развитие массовой физической культуры во всех организациях и хозяйственных единицах.

В связи с этим возникает необходимость развития массовой физической культуры как образ-лицо личности, коллективов и организации, способное к всестороннему умственному и физическому развитию и производительности труда, соответствующие в условиях Монголии.

Основные направления исследования проблемы повышения уровня здоровья населения связаны с поиском наиболее эффективных форм занятий физической культурой, разработкой современных методик использования средств физического воспитания и контроля физической подготовленности.

#### Список литературы

1. Даариймаа Ч., Байгальмаа Д. Хун амыг чийрэгжуулэх хутулбур. – Улаанбаатар.: Соёмбо. –1993. – 50 х.
2. Концепция Государственной мониторинга здоровья населения Монголии: офиц. текст. – Улан-Батор., Адмон. –2012. – 60 с.

## УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

**Р.А. Арынова, В.А. Бомин**

Казахский гуманитарно-юридический инновационный университет, Семей, Казахстан, ТОО  
«Yu kids island» ДС «Zhuldyz-Ardak», Семей, Казахстан

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, Иркутск, Россия  
(e-mail: bva71@mail.ru)

Развитие физической культуры и спорта в высшем учебном заведении должно опираться на системный подход. В структуру управления входят: системообразующий фактор - результат деятельности, уровневая иерархия функциональных систем регуляции, обратная связь, коррекция. В реализации управления физической культурой и спортом необходимо учитывать различные направления деятельности.

*Ключевые слова:* эффективное управление, физическая культура и спорт, система.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений. Центром внимания в деятельности кафедр физического воспитания вуза остаются предусмотренные учебными программами нормативы и тесты, а не сам студент, его ценностные ориентации и потребности [1].

Система управления в развитии физической культуры и спорта включает объект управления и управляющую систему, которые взаимодействуют по каналам прямой и обратной связи [7]. В ходе управления на управляемый объект оказывают влияние управляющие и возмущающие воздействия, а результат этого влияния оценивают по «выходным» параметрам (рис.1).

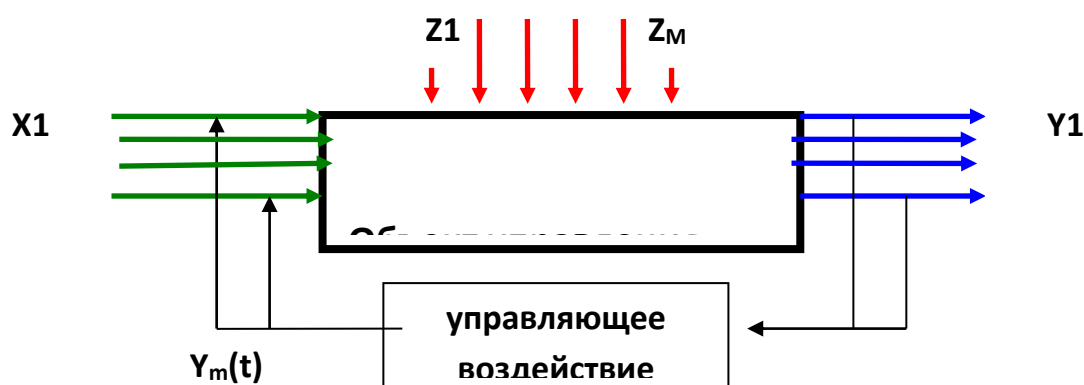


Рис 1. Система управления развития физической культуры и спорта

Примечание:  $X_1, \dots, X_R$  – управляющие воздействия;  $Z_1, \dots, Z_M$  – возмущающие воздействия;

$Y_1, \dots, Y_N$  – «выходные» параметры;  $Y_m(t)$  – управляющая функция воздействия.

Анализ рабочих схем управления в занятиях по физической культуре и тренировочном процессе студента показывает, что в структуру управления

входят: системообразующий фактор - результат деятельности, уровневая иерархия функциональных систем регуляции, обратная связь, коррекция [4].

В настоящее время процесс физического воспитания и спорта ведется на уровне высоких и предельных физических и психических напряжений, которые неведомы никакому другому педагогическому процессу [2, 3, 5]. Здесь нельзя допускать дилетантства и ошибок, ибо цена им - здоровье человека.

Современный подход в развитии физической культуры и спорта предусматривает системный подход к организации и проведению физкультурно-спортивной работы [6].

С целью эффективного управления физической культурой и спортом в учебном заведении необходимо использовать основные принципы и методы физического воспитания, учитывая весь спектр направлений работы:

- организационная работа;
- развитие спортивной базы;
- развитие спортивно-массового движения;
- развитие спорта высших достижений;
- информационно-пропагандистская деятельность;
- кадровое обеспечение;
- научно-методическое обеспечение;
- мониторинг по различным показателям сферы деятельности физической культуры и спорта, как критерий эффективности работы.

Важна реализация каждого из направлений в управлении физической культурой и спорта, физическом воспитании в высших учебных заведениях, что создаст условия для популяризации здорового образа жизни, отвлечение молодежи от асоциальных проявлений, увеличения численности занимающихся физической культурой и спортом.

### Список литературы

1. Астахова, Е.В. Задачи, проблемы и перспективы физического воспитания студентов // Проблемы высшей школы: Республ. науч.-метод. сб. Киев, 1987, вып. 63, с. 55-60.
2. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) = Prospects of Development for General Theory and Technologies of Sports Training and Physical Education / Бальсевич В.К. // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26,39-40.
3. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 7. - С. 41-54.
4. Власенко, С. Основные проблемы управления в спортивной тренировке = The basic problems of management in sports training / С. Власенко, Н. Носко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. - Харьков, 2001. - № 1. - С. 52-55.
5. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.: ил.
6. Сазонец, В.И. Выявление сдерживающих факторов развития олимпийских видов спорта и направления совершенствования системы управления спортивной деятельностью = Exposure of retentive factors of development of olympic types of sport and direction of perfection of control the system by sporting activity / В.И. Сазонец // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 1. - С. 100-104.

**УДК 130.12:796**

**ДУХОВНО – ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
КАК ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ИДЕИ О СОВЕРШЕНСТВЕ  
В АНТИЧНОЙ КЛАССИКЕ**

**Л.В. Альшевская**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А.Ежевского, Иркутск,  
Россия (e-mail: sportshabaik@mail.ru)

Великий исследователь жизни, считающий, что без такого исследования «и жизнь не в жизнь для человека», - Сократ, не особо заботился о физической слаженности. Но он первым в истории мировой философии задумался о красоте как таковой, о красоте как о «себеподобии». И для этого ему требовалось лишь наблюдать явленное и внутреннее, нравственное совершенство. Его современник, Ксенофонт, в своих воспоминаниях отмечал, что Сократ внешне безобразен, как Сатир, но очень глубоко благоразумен. Представленная работа о формировании нового (теперь ставшего классическим) понимания соразмерности духовности и телесности, о прозрении человека к миру красоты.

*Ключевые слова:* Сократ, Платон, философия, античность, калокагатия, соразмерность, красота, нравственность, порядок.

Античная Греция – родина Олимпийских игр, воспевающая красоту и совершенство человеческого тела, оставила миру неповторимые творения Фидия, Мирона, Поликтета, Праксителя, Скопаса, Лисиппа.

Гордость Афин – философия. Новое, рациональное распознавание мира изобрели непревзойденные мыслители, вершиной этого знания стали учения Сократа, Платона, Аристотеля.

К этим двум сторонам жизни – физической и духовной – впервые прозрел античный человек. Его умозрению открылась бездна смыслов порядка и единства бытия.

Сократ (469-399 гг. до н.э.) – «слуга» Афин, - города, в котором он родился, прожил 70 лет и умер. Отец его – Софроникс, был, скорее всего, каменотесом или скульптором, а мать, Фенорета, - повитухой. И то, и другое мастерство пригодились Сократу: отцовское – в умении филигранно оттачивать мысль, а материнское – в его особом повивальном искусстве – майевтике. Впрочем, обратимся к Сократу в платоновском диалоге «Теэтет»:

«С о к р а т. Забавно слушать тебя. А не слыхал ли ты, что я сын повитухи – очень почтенной и старой повитухи, Фенореты?

Т е э т е т. Это я слышал.

С о к р а т. А не слышал ли ты, что я промышляю тем же ремеслом?

Т е э т е т. Нет, никогда.

С о к р а т. Знай же, что это так, но только не выдавай меня никому. Ведь я, друг мой, это своё искусство скрываю... В моём повивальном искусстве почти всё так же, как и у них – отличие, пожалуй, лишь в том, что я принимаю у мужей, а не у жен и принимаю роды души, а не плоти. Самое же великое в



нашем искусстве – то, что мы можем разными способами допытываться, рождает ли мысль юноши ложный призрак или же истинный и полноценный плод» [4, с.128-129].

Ироничный и саркастичный мудрец Сократ, принимающий младенческие души почётных мужей, рассуждающий о красоте и здоровье, внешне был не очень привлекателен. Например, А.Ф.Лосев писал о нём: «Кто не знает этой крепкой, приземистой фигуры с отвисшим животом и заплывшим коротким затылком? Всмотритесь в это мудрое и ухмыляющееся лицо, в эти торчащие, как бы навывкате глаза, смотрящие вполне по-бычачьи, в этот плоский и широкий, но вздёрнутый нос, в эти толстые губы, в этот огромный нависший лоб со знаменитой классической шишкой, в эту плешь по всей голове... Да подлинно ли это человек? Это какая-то сплошная комическая маска, это какая-то карикатура на человека и грека, это вырождение...» [1, с.81]

Однако, несмотря на столь далекие от древнегреческого идеала физического совершенства данные, Сократ – выносливый и храбрый воин, достойный и смелый участник тяжёлых сражений: в 432 г. – битвы при Потидеи, в 424 г. – битвы при Делии и в 422 г. – битвы при Амфиполе.

Друг Алквиад, спасенный Сократом в потидейском походе, рассказывал о нём в диалоге «Пир»: «Не угодно ли также знать, каков он в сражениях? Тут-то уже особенно надобно отдать ему справедливость, потому что, когда происходила битва, за которую военачальники дали мне награду, никто другой из людей, кроме него, не спас меня: он не хотел оставить меня, раненого, но сохранил и моё оружие, и меня самого» [5, с.355]. И Алквиад, и афинский полководец Лахет, участвующие в делийской кампании, восхищались самообладанием и присутствием духа у Сократа в вынужденном отступлении. Он «шел величаво, с презрительным взглядом, спокойно смотря на друзей и врагов; так что для каждого и на весьма далёком расстоянии ясно было, что если тронуть этого человека – он будет сильно защищаться» [5, с.356].

Выносливость и стойкость Сократа удивляла его военных товарищей: «Когда однажды случился жесточайший мороз и никто не выходил из дома, или если и выходил, то не иначе как закутавшись, обувшись и обернув ноги войлоком и овечьей кожей, - он в это время вышел, имея на себе такую одежду, какую обыкновенно носил прежде, и босыми ногами ходил по льду легче, чем другие обутыми» [5, с. 355].

И всё же, оставаясь верным философии в буквальном смысле до последнего вздоха, Сократ заботился о красоте смысла и нравственных поступков. Красота для него – факт сознания, а истина и добро тождественны: «С человеком хорошим не бывает ничего плохого ни при жизни, ни после смерти» [2, с.39]. У античных авторов этическая, морально-нравственная категория (добро) соотносится с гносеологической категорией (истиной). То и другое вместе сходятся в аксиологической плоскости. Здесь их принципиальное отличие от представителей неклассической философии (например, Ф.Ницше или В.В.Розанова), которые декларировали тождество красоты – категории эстетической и силы – категории физической.

Как жизнь и философия Сократа слились воедино, так телесное и духовное стали одним в его мудрости, и ещё более целым в философии его ученика – Платона, не только философа, но и атлета, победителя в панкратионе на общегреческих Истмийских играх.

Говоря о предпочтительности мусического искусства, воспитывающего душу перед гимнастическим, тренирующим тело, Платон (428-347 гг. до н.э.) проводит важную мысль о том, что здоровое, хорошо сложенное тело без благосостояния души находится вне понятия добродетели. В книге V «Законов» Платон пишет: «Когда кто-то предпочитает красоту добродетели, это не что иное, как подлинное и совершенное бесчестие души» [4, с. 461]. И ещё в книге III «Государства»: «Я не считаю, что когда тело у человека в порядке, оно своими собственными добрыми качествами вызывает хорошее душевное состояние; по-моему, наоборот, хорошее душевное состояние своими добрыми качествами обуславливает наилучшее состояние тела» [3, с.90].

«В здоровом теле здоровый дух - редкая удача» - таков действительный смысл слов римского писателя-сатирика Ювенала (I - II вв.). Вот его десятая сатира в переводе Ф.А.Петровского:

«Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом.  
Бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью,  
Что почитает за дар предел своей жизни.

Что в состояньи терпеть затрудненья какие угодно» [6].

Идеал всеантичной красоты – калокагатия – не просто гармония души и тела, или их единство. Калокагатия – это тождественность души и тела до неразличения их, когда духовное (внутреннее, скрытое) представляется средствами физического (внешнего, осязаемого), а телесное есть одухотворённость материального. «Под калокагатией Платон понимает осуществленный идеал красоты, в котором уже не различается ничего идеального или материального и который есть полная философская свобода духа и тела. Когда то и другое не только не противоречит одно другому, но даже и не противопоставляется одно другому и даже ничем не отличается одно от другого» [1].

Классическая античная скульптура – пример чувственно воспринимаемой соразмерности. Мы словно начинаем «видеть» идею, нечто нематериальное, или что-то такое, что есть в произведении, кроме материального объекта. Перед нами не только физически совершенное, прекрасное тело, запечатленное в искусстве мастера, но и то, что остаётся невидимым для физического зрения, то, благодаря чему и осуществляется возможность воспринимать прекрасное. Иная соразмерность, (а это вариант её отсутствия) не вызовет чувства восхищения, не обладает притягательностью, «развалит» образ.

Античная красота – в искусстве, риторике, философии или физических тренировках – это преодоление хаоса, установление порядка в соответствии с волей богов, что и есть благо. И если чрезмерно увлечься воспитанием души в ущерб телесному совершенству, или наоборот, более заботиться о физической, чем о нравственной красоте, то нарушится космический порядок. В «Тимее»

Платон предлагает решение: «И существует единственное спасение от того и другого: не приводить в движение ни души без тела, ни тела без души, чтобы, взаимно ограничиваясь, они приходили к равновесию и здоровью. Поэтому человек, изучающий науки или напрягающий свой ум каким-нибудь другим занятием, должен совершать и телесные движения путём упражнения в гимнастике, а тот, кто ревностно формирует свое тело, должен, наоборот, совершать движения душой, занимаясь музыкой и всякой философией, если он хочет по справедливости прослыть человеком как прекрасным, так одновременно и хорошим» [4, с. 408].

Важно, что духовно-физическое совершенство понимается в античной классике не только как забота о себе, но и как всеобщее благо, как воспитательный и образовательный принцип.

### Список литературы

1. Лосев А.Ф. История античной эстетики – Т.II. – М.: Искусство. – 1969. – 641 с.
2. Платон. Апология Сократа // Платон. Апология Сократа. Критон. Протагор. – М.: Эксмо. – 2015. – 128 с.
3. Платон. Государство. Кн.III. // Платон. Собр. соч. в 3-х Т.Т. – Т.3. – М., 1971. – 353 с.
4. Платон. Диалоги. – М.: Мысль. – 1986. – 634 с.
5. Платон. Диалоги. – С.- Пб.: Азбука-Классика. – 2015. – 448 с.
6. Ювенал. Сатиры. – С.- Пб.: Алетейя. – 1994. – 220 с.

**УДК 796.012.6:316**

## **ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**А.А. Ахматгатин, П.В. Суманев**

Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: ahmatgatin@list.ru)

Одним из важнейших факторов функционирования национальной системы физической культуры является формирование позитивного отношения к ней населения страны, обуславливающего устойчивую мотивацию к использованию физических упражнений для улучшения уровня физического здоровья. В данной статье рассмотрены некоторые особенности отношения людей к занятиям физическими упражнениями, а также возможности улучшения их мотивации к освоению ценностей физической культуры.

*Ключевые слова:* физическая культура, физические упражнения, отношение, мотивация.

Одним из ведущих условий формирования здоровой, физически подготовленной и гармонично развитой личности в условиях обучения в образовательной организации высшего образования является вовлечение студента в систематические занятия физическими упражнениями [1-6].

При этом, одним из основных условий, обеспечивающих эффективность занятий студентов физическими упражнениями, является их отношение к

данным занятиям, характеризующееся устойчивой мотивационно-ценностной составляющей.

Для определения отношения людей к занятиям физическими упражнениями нами было проведено анкетирование представителей различных социальных групп. Всего было опрошено 132 человека, из них 71 (54,2 %) мужчина и 61 (45,8 %) женщина.

На рисунках 1-2 представлены возрастной и социальный состав респондентов.

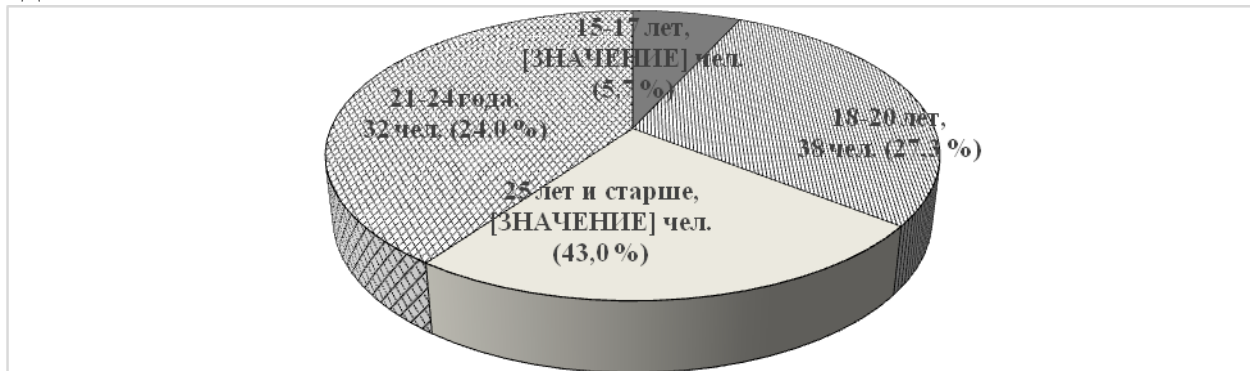


Рис. 1. Возрастной состав респондентов

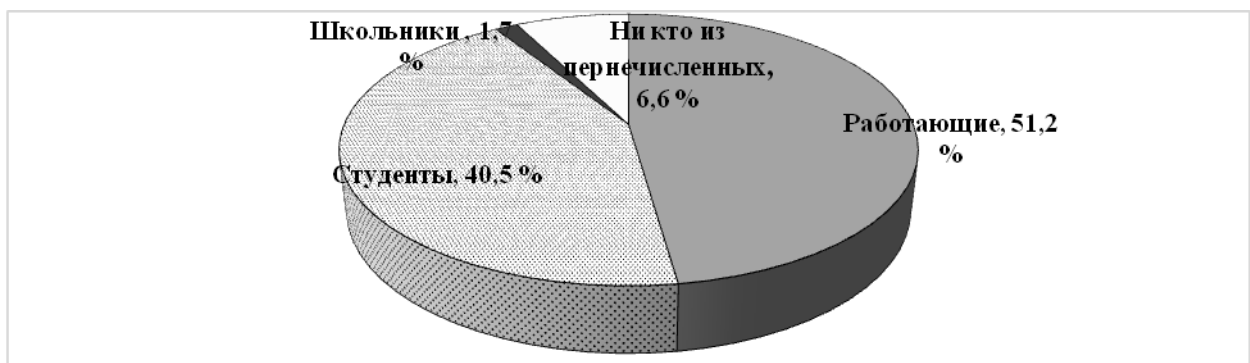


Рис. 2. Социальный состав респондентов

Анализируя результаты, представленные на рисунках 1, 2 можно сделать вывод, что подавляющее число участников анкетирования (94,3 %) представляли собой взрослую часть населения, осознающую сущность физических упражнений и роль их в жизни человека. При этом, 91,7 % являлись работающими и студентами.

На рисунке 3 представлены результаты анализа ответов на вопрос, занимаются ли респонденты физическими упражнениями дополнительно к обязательным занятиям.

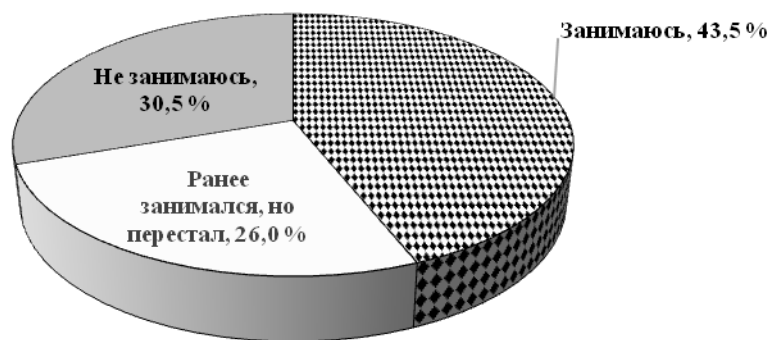


Рис.3. Соотношение респондентов, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями дополнительно к обязательным занятиям

В соответствии с результатами, представленными на рисунке 3 дополнительно физическими упражнениями занимаются 43,5 % респондентов. Более половины респондентов физическими упражнениями дополнительно не занимаются.

На рисунке 4 представлены результаты анализа ответы на вопрос «Регулярно ли вы посещаете или посещали занятия физической культуры в своем учебном заведении?»

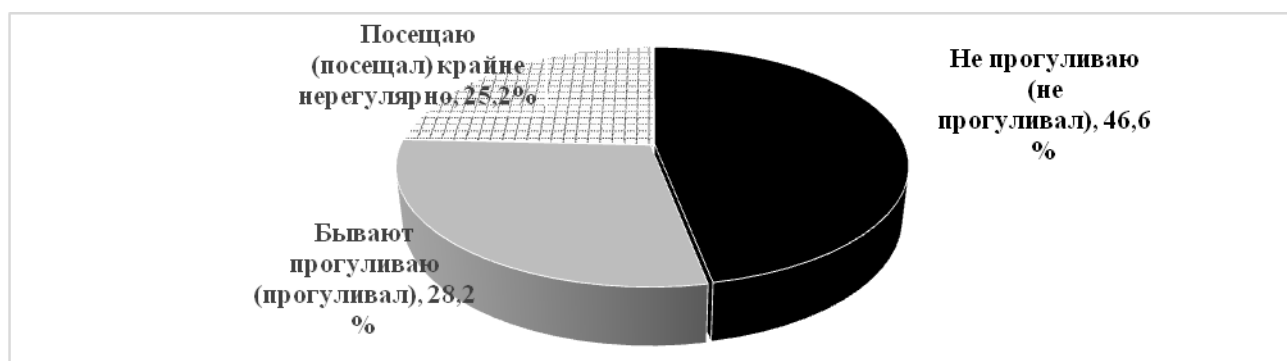


Рис 4. Посещение занятий по физической культуре

В соответствии с данными, представленными на рисунке 4 46,6 % респондентов не прогуливают (не прогуливали) занятия по физической культуре вообще, 28,2 % респондентов выбрали вариант ответа иногда прогуливаю(прогуливал), то есть у них отсутствует устойчивая мотивация к занятиям по физической культуре. 25,2% респондентов посещают (посещали) занятия по физической культуре крайне нерегулярно.

Результаты анализа ответов на вопрос «Устраивают ли вас занятия по физической культуре в вашем учебном заведении» приведен на рисунке 5.



Рис. 5. Отношение к занятиям по физической культуре в своем учебном заведении

В соответствии с данными, приведенными на рисунке 5 32,1 % респондентов полностью устраивают занятия по физической культуре, 29 % респондентов занятия не устраивают, 38,9 % что-то бы изменили. Таким образом, более чем 2/3 респондентов не в полной мере устраивают занятия по физической культуре в образовательной организации, в которой они учатся, либо учились.

На рисунке 6 приведен анализ ответов на вопрос «Как бы вы отнеслись к возможности выбора физических упражнений(вида спорта)на занятиях по физической культуре в учебном заведении, где вы обучаетесь (обучались)»?



Рис. 6. Отношения к индивидуальному выбору упражнений и вида спорта

Анализ ответов на данный вопрос показал, что 82,5 % респондентов отнеслись положительно к возможности выбора. Нейтрально к возможности выбора отнеслось 13,5 % респондентов и 4 % респондентов отнеслись отрицательно к возможности выбора индивидуального выбора физических упражнений и вида спорта на занятиях по физической культуре в учебном заведении.

На рисунке 7 приведен анализ ответов на вопрос «Что, по вашему мнению, могло бы повысить заинтересованность учащихся вузов/ссузов в систематических занятиях физическими упражнениями?».

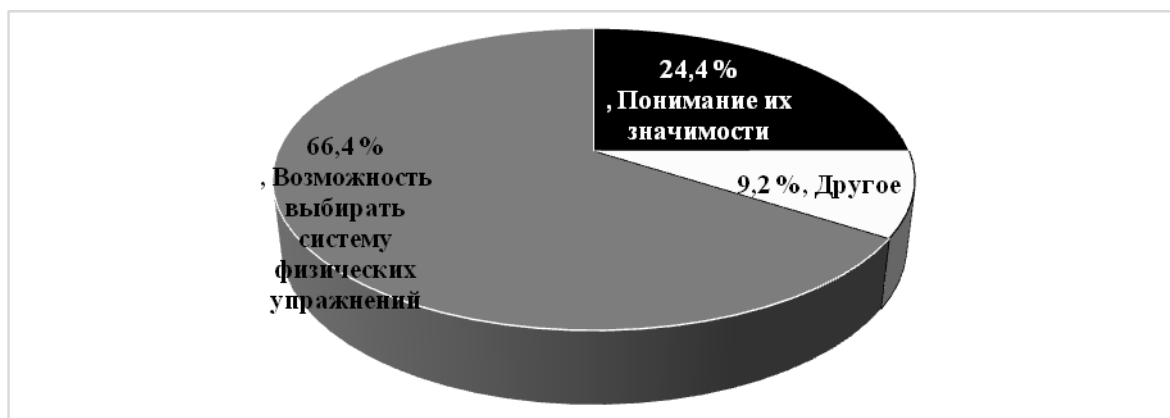


Рис. 7. Возможности повышения заинтересованности к занятиям физической культурой

Данные, приведенные на рисунке 7 показывают, что 66,4 % респондентов предпочитают возможность выбрать систему физических упражнений (вид спорта) исходя из личных интересов, 24,4 % респондентов считают, заинтересованность учащихся повысит понимание их значимости для сохранения и укрепления здоровья. Оставшиеся же 9,2 % респондентов дали другие различные варианты ответов.

На основе проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

1 На сегодняшний день у значительной части населения отсутствует устойчивая мотивация к занятиям физическими упражнениями.

2. Большую часть обучающихся в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования не в полной мере устраивает организация занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. Основным направлением повышения заинтересованности обучаемых к занятиям физическими упражнениями предлагается предоставление возможности самостоятельно выбирать систему физических упражнений (вид спорта) исходя из личных интересов, также в качестве средства повышения заинтересованности обучаемых видится формирование понимания ими значимости для сохранения и укрепления здоровья.

### Список литературы

1. Власов, Е.А. Влияние занятий физической культурой оздоровительной направленности на показатели физического развития студентов вузов / Е.А.Власов, В.Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2011. – № 11 (58). – С. 331-336.

2. Кузьмина, О.И. Состояние здоровья студентов технического вуза по данным медицинского осмотра / О.И. Кузьмина, П.А. Ульянов // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. статей 27-ой Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону, 2016. – С. 52-57.

3. Кузьмина, О.И. Сравнительная характеристика физического развития студентов 1 курса института кибернетики и авиамашиностроения ИРНТУ / О.И. Кузьмина, А.С. Хозеев // Междунар. науч. журнал «Инновационная наука». - № 7-8. – 2016. – С.195-198.

4. Овчинников, В. А. Теоретические основы физической культуры / В.А. Овчинников // Оптимизация служебно-боевой подготовки сотрудников ОВД : материалы Всероссийской научно-практ. конф. (2 апреля 2010 г.) Волгоград : в 2 ч. Ч. 2 : Волгоград : ВА МВД России, 2011. – С. 53–56.

5. Овчинников, В.А. Теоретические основы физического воспитания: курс лекций / В.А. Овчинников, В.Г. Гаврилов. – Волгоград: ВА МВД России, 2011. – 212 с.

6. Струганов, С.М. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах влияющая на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России / С.М. Струганов [и др.] // Вестник Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России. – 2015. – № 4. – С. 130-135.

7. Шаламов, Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

#### **УДК 796.4**

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**В.А. Бомин**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, Иркутск, Россия  
(e-mail: baikalkonf@mail.ru)

Важной составляющей частью социально-экономической политики является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта. Основная цель развития физической культуры и спорта является гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а так же достойное выступление спортсменов на крупных спортивных соревнованиях. Для определения эффективности реализации программных мероприятий в области физической культуры и спорта, обеспечения контроля промежуточных и конечных результатов реализации программ могут использоваться различные индикаторы. Оценка эффективности программ будет рассчитываться исходя из представленных показателей.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, программа, эффективность, индикаторы.

Основными задачами в сфере физической культуры и спорта являются [3]:

- обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом;
- укрепление материально-технической базы для занятий физической культуры и спортом;
- разработка и реализация нормативно-правовых актов, целевых программ, направленных на создание необходимых условий развития занятиями физической культурой и спортом, формирование у населения устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни, повышения уровня образованности в этой сфере жизнедеятельности;



- улучшение качества физического воспитания населения, проведение мониторинга физической подготовки и физического развития населения;
- улучшение условий для развития спорта высших достижений;
- развитие эффективной системы подготовки спортивного резерва.

Важнейшим инструментом управления в области физической культуры и спорта является планирование [2].

Органы управления физической культуры и спорта в целях повышения эффективности работы разрабатывают программы в области физической культуры и спорта. Программы ориентированы на конечный результат по их выполнению, выражающийся в социальном, экономическом эффекте [1].

Индикаторы, выбранные для программ могут содержать, как количественные, так и качественные характеристики: увеличение численности занимающихся физической культурой и спортом, обеспечение снижение среднего числа дней временной нетрудоспособности по всем причинам, увеличение количества спортивных объектов и их качественных характеристик, др.

При оценке эффективности социально-экономических последствий программ, организацией управления и контролем за ходом их реализации возникают вопросы по расчету доли каждого заданного индикатора.

Для определения эффективности реализации программных мероприятий в области физической культуры и спорта, обеспечения контроля промежуточных и конечных результатов реализации программ могут использоваться следующие индикаторы:

- 1) количество жителей, занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) количество квалифицированных кадров, тренеров и тренеров-преподавателей, работающих по специальности;
- 3) финансовые затраты на развитие физической культуры и спорта;
- 4) обеспеченность основными спортивными сооружениями;
- 5) количество участвующих жителей в спортивно-массовых мероприятиях;
- 6) показатель уровня физического развития и физической подготовленности.

Оценка эффективности программы будет рассчитываться исходя из представленных 6 показателей представленных выше.

$$K_{\text{эф}} = K_1 a_1 + K_2 a_2 + \dots K_6 a_6, \text{ где}$$

$K_{\text{эф}}$  – эффективность программы,  $K_n$  – количественный показатель программы,  $a_n$  – весовые коэффициенты, рассчитанные индивидуально для каждого индикатора ( $K_{\text{эф}} = 1$  на период согласования и утверждения программы). По мере реализации программы  $K_{\text{эф}}$  будет увеличиваться или уменьшаться в зависимости от количественных показателей программы. В свою очередь, количественные показатели непосредственно будут зависеть от индикаторов определенных в эффективности программы.

Выбор весовых коэффициентов связан с оценкой роли каждого уровня иерархии в комплексной оценке эффективности реализации программных мероприятий в области физической культуры и спорта. Численные значения каждого индикатора должны быть соизмеримы по отношению друг к другу.

## Список литературы

1. Изаак, С.И. К вопросу о разработке и эффективности управления научным проектом / С.И. Изаак // Спорт: экономика, право, управление, 2014. - N 4. - С. 36-39.
2. Расин, М.С. Методологические основы программного обеспечения развития физической культуры: Учеб. пособие / М.С. Расин. - Омск: Б.и., 1996. - 12 с.
3. Филиппов, С.С. Управление физической культурой и спортом по месту жительства / С.С. Филиппов, О.Е. Пискун // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 2. - С. 63-64.

### УДК 796.011.3

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ИРКУТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АГРАРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

**Е.И. Балитова, Л.А. Панина**

Иркутский государственный аграрный университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: el.balitova2011@yandex.ru)

В данной работе проведен анализ спортивно-массовой работы с 2012 по 2015 учебные года в вузе. Работа велась системно на основании программы развития физической культуры и спорта в Иркутском государственном аграрном университете на период 2014-2018 годы.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, программа развития.

Развитие физической культуры и спорта в Иркутском ГАУ осуществляется институтом физической культуры, спорта и здорового образа жизни в соответствии с утвержденным календарным планом и программой развития физической культуры и спорта на 2014-2018 гг. За всеми факультетами, институтами университета и колледжем закреплены кураторы. Вопросы, связанные с развитием физической культуры и спорта обсуждались на заседаниях института ФКС и ЗОЖ.

Физическая культура и спорт в Иркутском ГАУ – это система, состоящая из развитой спортивной базы, высококвалифицированного кадрового состава, обеспечения нормативно-правового сопровождения, хорошей организационной работы, информационно-аналитического и научно-методического обеспечения.

Развитие физической культуры и спорта – объективный исторический процесс направленного формирования, развертывания, познания и освоения их общей, единой предметно содержательной основы – культуры двигательной деятельности человека.

Студенты Университета активно занимаются в спортивных секциях (легкая атлетика, лыжные гонки, греко-римская борьба, вольная борьба, национальная борьба, футбол, настольный теннис, шашки, шахматы, дартс, туризм, стрельба пулевая, баскетбол, футбол, волейбол).

За успеваемость и участие в спортивной и общественной жизни института ряд студентов были награждены грамотами и ценными призами.

В Иркутском государственном аграрном университете имеются следующие спортивные сооружения:

### 1. Плоскостные:

Стадион –  $106 \text{ м} \times 80 \text{ м} = 8480 \text{ м}^2$

Беговая дорожка -  $10 \text{ м} \times 4 \text{ м} = 40 \text{ м}^2$

Городошная площадка -  $50 \text{ м} \times 25 = 1250 \text{ м}^2$

Волейбольные площадки -  $6 \times 25 \text{ м} \times 15 \text{ м} = 750 \text{ м}^2$

Баскетбольная площадка -  $30 \text{ м} \times 20 \text{ м} = 600 \text{ м}^2$

Площадки для мини-футбола - 2 по  $40 \text{ м} \times 20 \text{ м} = 1600 \text{ м}^2$

Прыжковая яма –  $3 \text{ м} \times 6 \text{ м} = 18 \text{ м}^2$

Хоккейный корт -  $60 \text{ м} \times 30 = 1800 \text{ м}^2$

Лыжный стадион –  $100 \text{ м} \times 100 \text{ м} = 10000 \text{ м}^2$

Лыжные трассы: 5 км, 3 км

### 2. Закрытые помещения:

Игровой зал –  $28,57 \text{ м} \times 15 \text{ м} = 428,6 \text{ м}^2$

Борцовский зал –  $18 \text{ м} \times 10 \text{ м} = 180 \text{ м}^2$

Теннисный зал –  $14 \text{ м} \times 10 \text{ м} = 140 \text{ м}^2$

Тренировочный специализированный зал -  $10 \text{ м} \times 6 \text{ м} = 60 \text{ м}^2$

Тренажёрный зал -  $8 \text{ м} \times 12 \text{ м} = 96 \text{ м}^2$

Комната для шейпинг-занятий –  $50 \text{ м}^2$

Лыжная база -  $320,5 \text{ м}^2$

В Иркутском государственном аграрном университете в 2012-2013 учебном году работли 22 спортивные секции, в которых занималось 617 человек, в 2013-2014 учебном году также 22 спортивные секции, в которых занималось 631 человек, а в 2014-2015 учебном году работали 23 спортивные секции, и занималось в них 685 человек.

Студенты и преподаватели университета участвовали в соревнованиях различного уровня (международного, всероссийского, регионального, муниципального, вузовского):

- 1) в 2012-2013 – 86 соревнований;
- 2) в 2013-2014 – 88 соревнований;
- 3) в 2014-2015 – 89 соревнований.

В различных учебных годах в данных соревнованиях принимали участие студенты и преподаватели Университета:

- 1) в 2012-2013 году 758 человек;
- 2) в 2013-2014 году 820 человек;
- 3) в 2014-2015 году 789 человек.

Спортсмены академии занимали призовые места:

в 2012-2013 учебном году:

- 1-3 места на чемпионатах СФО, Универсиаде вузов МСХ РФ – 3;
- 1-3 места на Всероссийских и международных соревнованиях – 5.

в 2013-2014 учебном году:

-1-3 места на чемпионатах СФО, Универсиаде вузов МСХ РФ – 3 студента;

-1-3 места на Всероссийских и международных соревнованиях – 7 студентов.

в 2014-2015 учебном году:

-1-3 места на чемпионатах СФО, Универсиаде вузов МСХ РФ – 1;

-1-3 места на Всероссийских и международных соревнованиях – 2.

Результаты подготовки спортсменов в период 2012 по 2015 годы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты подготовленных спортсменов в Иркутском ГАУ  
с 2012 по 2015 гг.

№	учебный год	2012-2013	2013-2014	2014-2015
	Разряд			
1	мастеров спорта РФ	1	1	-
2	кандидатов в мастера спорта	4	7	4
3	спортсменов 1 разряда	17	19	22
4	спортсменов массовых разрядов	146	149	151

Традиционно ежегодно проводятся следующие мероприятия:

- Спартакиада первокурсников ИрГСХА по 8 видам спорта: футбол, волейбол, шахматы, шашки, дартс, пулевая стрельба, настольный теннис, легкоатлетический кросс;

- Спартакиада студентов ИрГСХА по 17 видам спорта:; по мини-футболу, волейболу, баскетболу, шахматам, шашкам, настольному теннису, дартсу, пулевой стрельбе, спортивному ориентированию, легкоатлетическому кроссу, лыжным гонкам, греко-римской борьбе, вольной борьбе, полиатлону зимнему, полиатлону летнему, городкам, русской лапт

- Спартакиада студентов, проживающих в общежитиях по 5 видам спорта: дартсу, пулевой стрельбе, шахматам, шашкам, футболу.

Сборные команды ИрГСХА ежегодно принимают участие в:

- первенстве г.Иркутска по футболу среди команд 1 лиги (1 место);

- первенстве г.Иркутска по футболу среди команд 2 лиги (2 место);

- первенстве г. Иркутска по мини-футболу;

- чемпионате Иркутской области среди мужских и женских команд;

- региональных, всероссийских и международных соревнованиях по вольной и греко-римской борьбе;

- Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»;

- зимних и летних сельских спортивных играх Иркутского района;

- зимних и летних сельских спортивных играх Иркутской области;

- Спартакиаде высших учебных заведений Иркутской области.

Программа развития физической культуры и спорта является системой организационной основы внутривузовской политики в области физической культуры и спорта, в результате реализации которой, создаются условия развития физической культуры и спорта, привлечения студенческой молодежи и сотрудников вуза к здоровому образу жизни.

## КОМПЛЕКС ГТО – СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ВНЕШНЕГО ВИДА СТУДЕНТОВ

**В.В. Бобков**

РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, г. Москва, Россия.  
МГПУ-ПИФКИС, г. Москва, Россия (vitaly-x5@yandex.ru)

В статье анализируется степень выраженности различных мотивов, стимулирующих студентов к занятиям физической культурой и участием в выполнении нормативов комплекса ГТО.

*Ключевые слова:* физическая культура, мотивация к занятиям, комплекс ГТО, здоровый образ жизни.

Актуальность. В XXI столетии вопросы сохранения и воспроизводства здоровья россиян приобретают стратегическое значение, выступая важным критерием социального благополучия общества. Возвести здоровье россиян в ранг национального богатства – высокая и социально значимая цель, объединяющая усилия государства и общества. Свидетельством этому стал Указ о введении физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», подписанный президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014 г., в рамках которого предусматривается сдача спортивных нормативов в одиннадцати возрастных группах. Внедрение физкультурно-спортивного комплекса обеспечит реализацию «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года», согласно которой доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80 % [2].

В данной статье мы поднимаем вопросы мотивации студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО. Иными словами, задаемся вопросом, что движет сегодняшним студентом, приходящим в спортивный зал или выходящим на стадион? [1]

Методы и организация исследования. Студентам предлагалось ответить на вопросы анкеты, отметив степень выраженности того или иного интереса или мотива, побуждающего заниматься физической культурой, в том числе участвовать в комплексе ГТО. Всего в анкетировании приняло участие 150 человек. Результаты исследования приведены на рисунках 1-8.

Результаты исследования и выводы.

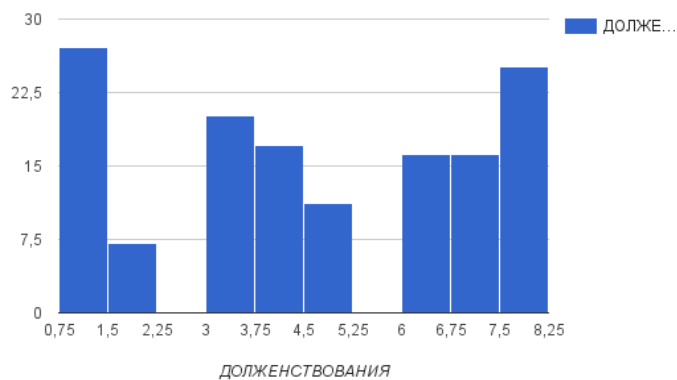


Рис. 1. Необходимость посещать занятия по физическому воспитанию, выполнять требования учебной программы, стремление получить установленное количество баллов по дисциплине

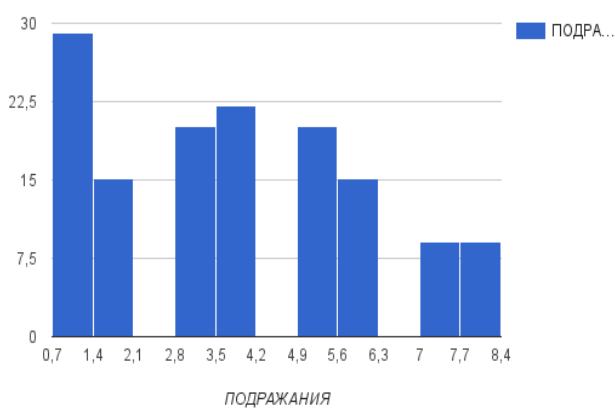


Рис. 2. Стремление быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий

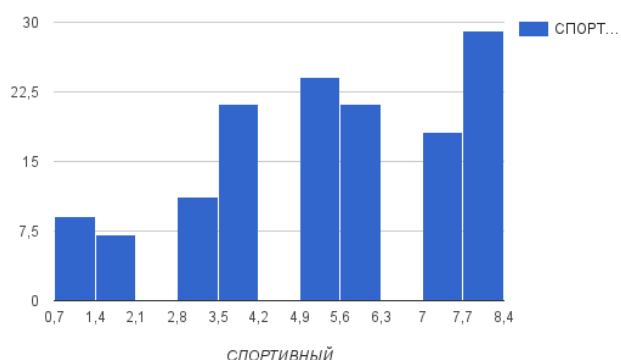


Рис. 3. Необходимость достижения определенного результата, желание быть первым в избранном виде спорта, потребность участия и ведения конкурентной борьбы, желание получить золотой значок комплекса ГТО

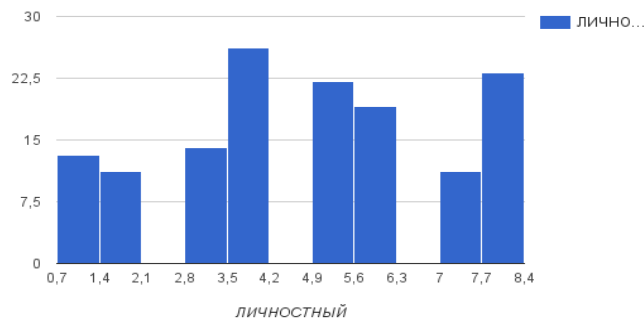


Рис. 4. Стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, желание добиться авторитета, поднять свой престиж, потребность быть первым, достичь как можно большего

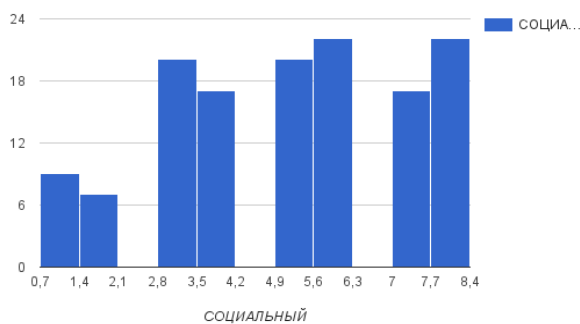


Рис. 5. Потребность в коммуникации, необходимость знакомства с новыми людьми, потребность общения с друзьями

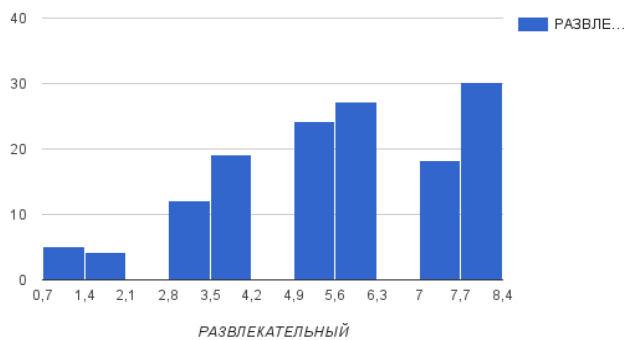


Рис. 6. Потребность в развлечении, получении положительного эмоционального разряда, желание расслабиться и снять нервно-эмоциональное напряжение

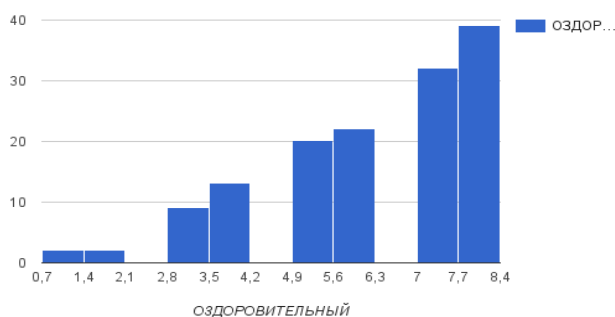


Рис. 7. Стремление улучшить состояние здоровья, снизить заболеваемость, необходимость в профилактике, реабилитации, потребность в оздоровлении и восстановлении организма

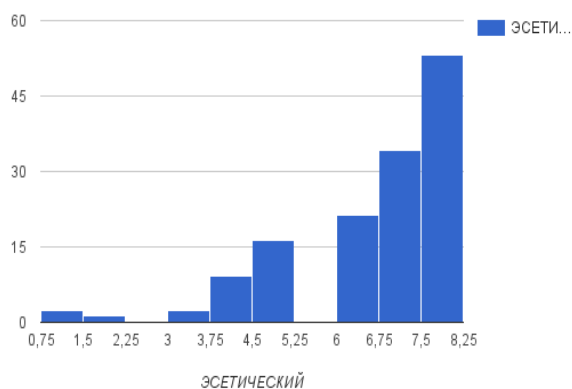


Рис. 8. Необходимость улучшить осанку, внешний вид, потребность лучше выглядеть, научиться правильным движениям и устранить дефекты фигуры

1. Как следует из полученных результатов, на сегодняшний день студентам не так важно достижение высоких спортивных результатов, ими также не сильно движет желание быть на кого-то похожим, они независимы и индивидуальны.

2. Самым важным в занятиях физической культурой и спортом для них является укрепление и сохранение здоровья, а, не стремление получить зачет по предмету физическая культура или значок комплекса ГТО.

3. Интересным является тот факт, что подавляющее большинство студентов отметило эстетическую составляющую, а именно желание улучшить свою фигуру и хорошо выглядеть, как самый сильно выраженный мотив к занятиям физической культурой, в том числе участие в выполнении нормативов комплекса ГТО.



4. Комплекс ГТО - не самоцель, а средство, благодаря которому каждый студент будет не только знать о состоянии своего физического развития, но и обретет реальный стимул для дальнейшего укрепления здоровья и улучшения своего внешнего вида.

#### Список литературы

1. Бобков, В.В. Гуманитарная значимость физической культуры в системе высшего профессионального образования / Наука, образование, молодежь в современном мире: материалы Международной научно-практической конференции (Москва, 26-27 мая 2016 г.), часть 3 / В.В. Бобков. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2016.- 122 с.

2. Платонова, Р.И. Социальный потенциал комплекса ГТО в формировании физически активного населения / Р.И. Платонова, С.И. Коледезникова, С.Д. Халыев. - Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология - 2014. - №3

#### УДК 613.71

### АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

**В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского,  
Иркутск, Россия (e-mail: bva71@mail.ru)

Мотивация занятиями физической культурой и спортом, здоровым образом жизни в информационном обществе зависит от формы и средств получения об этом информации. В анкетировании по вопросам мотивации здорового образа жизни, проведенном в Иркутском государственном аграрном университете приняли участие студенты первых и третьих курсов.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, физическая культура.

Здоровый образ жизни зависит от того: соблюдает ли человек факторы сохранения здоровья [1], исключает ли человек из своей жизни факторы риска и обладает ли человек:

1. Нравственным здоровьем – характеризующим духовность человека – систему ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

2. Физическим здоровьем – уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма.

3. Психическим здоровьем – состояние психики человека, его сознание, мышление, эмоции и воля [5].

«Мотив - это то, что характеризует деятельность, что побуждает именно деятельность, известные виды деятельности или отдельный конкретный вид деятельности». Наряду с этими основными функциями Леонтьев, опираясь на многочисленные исследования зарубежных и отечественных психологов, выделяет и смыслообразующую функцию мотивов, которая «решающе важна для понимания строения сознания личности». Вследствие этого, мотив — это

функциональная структура личности, отражающая социальную значимость явлений объективного мира в форме личностного смысла [2].

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». В современной психологии он имеет двойкий смысл: обозначает систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят и потребности, и мотивы, и цели, и стремления, и много другое), и характеристику процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. Мотивацию, таким образом, можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность [3].

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [4].

В Иркутском аграрном университете провели анкетирование по различным вопросам связанных с некоторыми аспектами мотивации здорового образа жизни в информационном обществе среди студентов разных факультетов (институтов) первых и третьих курсов по 50 человек с каждого курса.

На первый вопрос: «Какими информационными средствами Вы пользуетесь наиболее чаще?» студенты первого курса в 80% случаев ответили, что интернетом и в 20% - телевидением, а студенты 3 курса в 96% случаев ответили, что интернетом, а в 4 % - телевидением. Не один студент из предложенного варианта ответа на этот вопрос не ответил, что радио и печатными изданиями.

На второй вопрос: «Где вы наиболее часто узнаете о физической культуре и спорте?» студенты первого курса ответили в 50% случаев, что через интернет, в 40% - телевидение и в 10%-печатные издания. Студенты третьего курса на этот вопрос в 50% случаев ответили, что через интернет, в 30% - через телевидение, в 10% - радио, в 4%- через печатные издания и в 6% - через рекламу на баннерах, плакатах.

На вопрос: «Занимаетесь ли физической культурой и спортом?» студенты первого курса в 70% случаев ответили, что да и в 30 % - нет, а студенты 3 курсов в 76% ответили, что занимаются физической культурой и спортом, в 25 % - нет.

На вопрос: «Сколько раз вы занимаетесь физической культурой и спортом?» студенты первого курса в 10% случаев ответили, что 1 раз в неделю, 38% - 2 раза в неделю, 3 раза в неделю – 28%, 4 раза в неделю – 8%, 5 раз в неделю – 6%, 6 раз в неделю – 6%, 7 раз в неделю - 4%. На этот же вопрос студенты 3 курса ответили следующим образом: 1 раз – 46%, 2 раза – 20%, 3 раза – 20%, 4 раза – 6%, 5 раз - 4%, 7 раз - 4%.

На вопрос студентам «Знаете ли Вы что такое здоровый образ жизни?» первокурсники в 96% случаев ответили, что да и 4% - нет. Студенты третьего курса на этот вопрос ответили в 80% - положительно и в 20% случаев не знают, что такое здоровый образ жизни.

На следующий вопрос «Ведете ли вы здоровый образ жизни?» студенты первого курса ответили в 96% - да и 4% - нет. На это же вопрос студенты третьего курса ответили, что да – 76% и нет – 24%.

«Где Вы наиболее часто слышите о здоровом образе жизни» студенты первого курса в 40% случаях ответили, что по интернету и в 40% по телевидению, а на варианты по радио – 0%, печатной продукции – 14% и рекламе на баннерах, плакатах – 6%. Студенты третьего курса на этот вопрос ответили так: 56% - по интернету и 30% по телевидению, по радио – 4%, печатной продукции – 4% и рекламе на баннерах, плакатах – 6% .

На последний вопрос: Что такое «Здоровый образ жизни?» студенты правильно ответили в 46% и не правильно ответили в 54% случаев, а студенты третьего курса знают, что такое здоровый образ жизни в 72% и 28% ответили не правильно (отказ от вредных привычек, занятия физической культурой, правильное питание и распорядок дня).

### Список литературы

1. Бомин, В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов / В.А. Бомин, К.В. Сухина. – Иркутск: Изд-во ООО «Мегапринт», 2011. – 158 с.
2. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1975. – С. 465.
3. Немов, Р.С. Психология: учебник для высших педагогических учебных заведений. В 3 кн. Кн. 1. / Р.С. Немов.. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 651 с.
4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.
5. Образ жизни современной молодежи [Электронный ресурс] / Ценностные ориентации выпускников гимназии и условия их формирования; Степанов М.А. – Тверь: Областная станция юных натуралистов, лаборатория «Экология и охрана природы», 2002-2003 – Режим доступа: <http://2003.vernadsky.info/works/g6/index.html>. – Загл. с экрана.

**УДК 796.57**

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ПОХОДОВ НА ТЕРРИТОРИИ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ И МОНГОЛИИ**

**В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.Н. Афонин**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского,  
Иркутск, Россия (e-mail: [bva71@mail.ru](mailto:bva71@mail.ru))

Рассмотрены велосипедные походы от Иркутска до поселка Аршан и в Монголию вдоль озера Хубсугул. Воздействия велопробега на организм туристов имеет некоторые закономерности в зависимости от уровня их подготовленности.

*Ключевые слова:* велопробег, маршрут, туризм.

Туризм - 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 [3]

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой группу различных типов, видов и форм туризма, объединённых мотивами занятий, характером маршрута и организационными формами. По характеру маршрута это могут быть и пешеходные, водные, велосипедные, лыжные, и другие виды туристских походов и путешествий. Нами предложены маршруты из г. Иркутска в поселок Аршан и обратно, а также маршрут из г. Иркутска через границу с Монголией через поселок Монды вдоль озера Хубсугул и обратно.

Велосипедные походы организуются спортивным клубом «Колос» и Иркутским государственным аграрным университетом.

Первый предложенный маршрут начинается из г. Иркутска с парада открытия, посвященному памяти почетного мастера спорта СССР А.А. Ощерина. Участники доставляются до места старта на автобусе. Старт велопробега проходит с п. Култук (вблизи озера Байкал) и проходит вдоль гор Восточных Саян до п. Аршан. В поселке Аршан участники вечером останавливаются на отдых. В п. Аршан имеются целебные минеральные источники, протекает река Кынгырга с каскадами водопадов. Утром участники отправляются в обратный путь. Расстояние преодолеваемое участниками на велосипедах за дня составляет 240 км.

Второй предложенный маршрут начинается с организационного сбора в г. Иркутске. Старт велопробега проводится от п. Монды (Республика Бурятия). До границы с Монголией дорога идет вверх, порядка 30 км. После прохождения границы начинается спуск, который завершается на берегу озера Хубсугул в поселке Ханх. От поселка Ханх дорога проходит вдоль озера. Маршрут проходит до поселка Хатгал. На протяжении маршрута встречается не большое количество поселений и местных жителей (рис.1).



Рис.1. Юрта жителей Монголии на берегу озера Хубсугул.

Обратный путь проходит по той же дороге. Протяженность маршрута составляет 700 км., которые участники проезжают за 7 дней.

С помощью предложенных маршрутов обеспечится приток туристов из других регионов, что позволит им улучшить свое физическое здоровье, оставить незабываемые впечатления о природе Восточной Сибири и Монголии.

С каждым годом увеличивается количество населения, стремящегося внедрить в повседневный режим своей жизни активную двигательную деятельность, построенную на основе комплексного применения физических упражнений, закаливания, правильного питания и т.д. Мотивы, которые побуждают их к этому, различны: повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды; сохранить здоровье, уменьшить массу жировой ткани; увеличить массу мышечной ткани и т.д. Потенциальные возможности велотуризма, как средства укрепления здоровья и профилактики возможных нарушений далеко не исчерпаны. В соответствии с изложенным, целью исследования явилось определить воздействие физических нагрузок при проведении велопробега выходного дня (ВПВД) на некоторые функциональные параметры человека: частоты сердечных сокращений (ЧСС), температуры тела в подмышечной впадине (t) и лабильности нервных процессов (LNP).

Исследования проводились на первом предложенном маршруте: Култук – Аршан – Култук. Общая протяженность маршрута составила 240 километров, которые участники ВПВД проехали за два дня. В исследование приняли участие мужчины 19-21 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Они были разделены на 2 группы по степени физической подготовленности, определенной анкетированием: группа 1 – занимающиеся велотуризмом более 2 лет (подготовленные), группа 2 – занимающиеся велотуризмом первый год (любители).

В процессе ВПВД проводились измерения выбранных параметров:

1 – до нагрузки

2 – в покое, через час после окончания велопробега.

Результаты измерений ЧСС (таб.1) показывают, что подготовленные к этому типу физической нагрузки лучше переносят нагрузку и восстанавливаются после нее, чем любители.

Таблица 1

Изменение ЧСС до проведения ВПВД и после нагрузки у мужчин с разной физической подготовленностью

№ группы	ЧСС до нагрузки (уд. / мин.)	ЧСС после нагрузки (уд. / мин.)
1	68±4	72±4
2	72±6	80±8

Оптимальная работа клеток, тканей, органов и организма в целом, возможна при определенных значениях изменения температуры тела [1]. На

рисунке 2 видно, что для осуществления гомеостаза организма, показание температуры тела у групп различной физической подготовленности, изменяется различно.

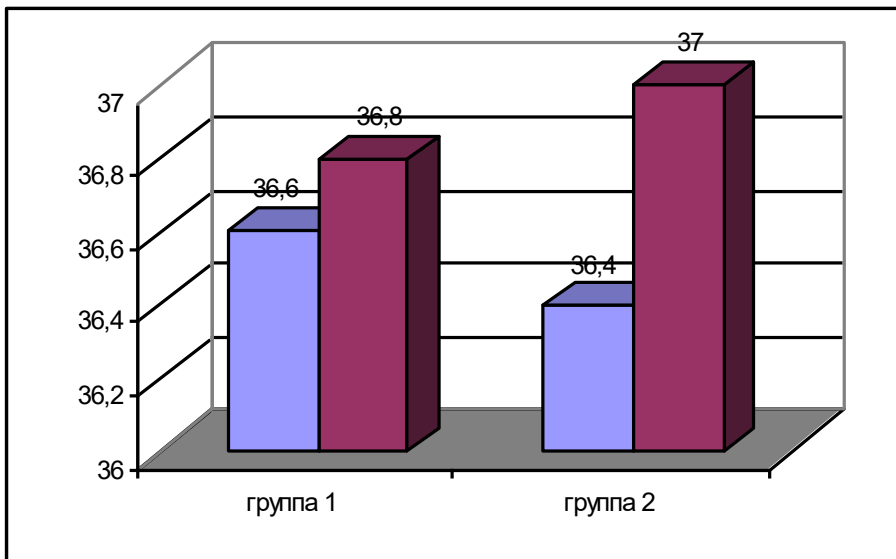


Рис 2. Изменение  $t$  до проведения ВПД и после нагрузки.

Роль LNP в обеспечении высоких достижений указывал А.Г. Рабин (1979). Изучение свойств LNP отчетливо выражают тенденцию действий быстроты, скоростных возможностей и устойчивости к внешним воздействиям. В нашем исследовании проводился теппинг тест. Результаты измерений представлены на рисунке 3 и 4.

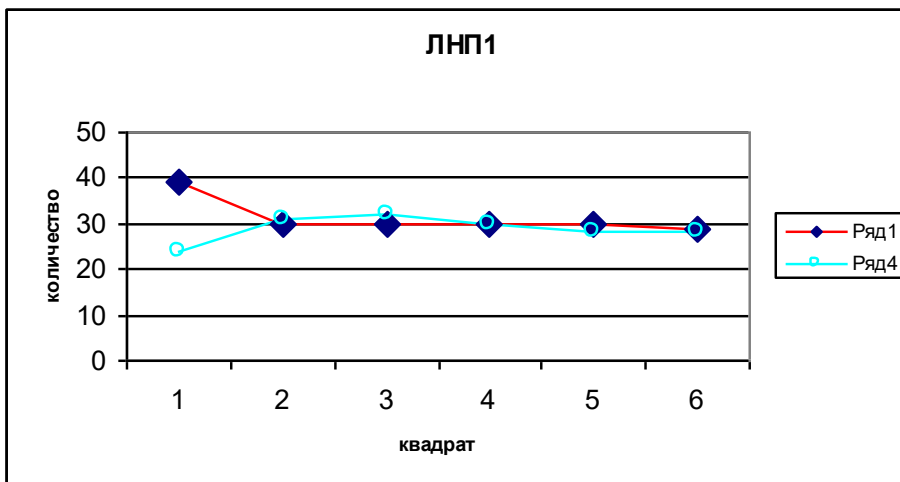


Рис. 3. Результаты теппинг теста у групп различной физической подготовленности до нагрузки (ряд 1 – подготовленные, ряд 4 – любители)

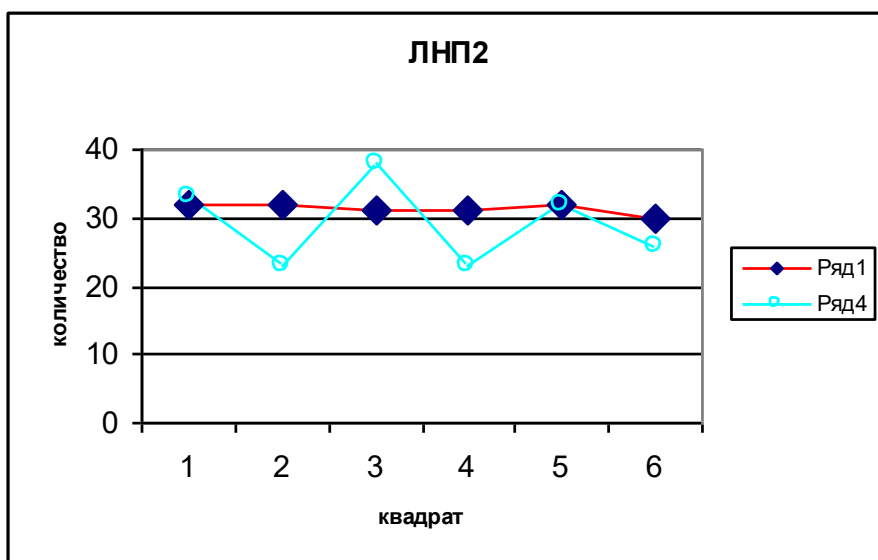


Рис. 4. Результаты тестинг теста у групп различной физической подготовленности после нагрузки (ряд 1 – подготовленные, ряд 4 – любители)

В результате эксперимента определили, что участники велопробега, занимающиеся велотуризмом более двух лет, быстрее восстанавливаются после нагрузки, чем те, которые занимаются им первый год.

#### Список литературы

1. Болотов, А.В. Изменение температуры тела как показатель уровня тренированности организма / А.В. Болотов, В.А. Бомин // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – Иркутск, - 2003. - №7. - с. 45-46.
2. Рабин, А.Г. Центральные механизмы общей чувствительности / А.Г. Рабин, Р.А. Дуринян. - Л.: Наука, 1975. - 168 с.
3. Федеральный закон от 24 ноября 1996 года № 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

УДК 796.859:612.843.7

### ИССЛЕДОВАНИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ФУНКЦИЙ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

**Е.В. Будыка, А.Б. Качан, И.А. Заборина**

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
Москва, Россия (e-mail: [ev-mgu@yandex.ru](mailto:ev-mgu@yandex.ru))

Обнаружены различия зрительно-пространственных функций студентов-спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, в зависимости от успешности освоения ими специальных двигательных навыков данных видов.

*Ключевые слова:* боевые искусства, зрительно-пространственные функции.

В качестве одного из направлений научного обеспечения спортивной подготовки может рассматриваться выявление индивидуально-психологических и психофизиологических особенностей человека, способствующих успешности занятий тем или иным видом спорта [1, 2]. В

настоящей работе проанализированы зрительно-пространственные функции, к которым при осуществлении спортивной деятельности предъявляются особые требования [1, 3]. Указанные функции представляют собой комплексные формы отражения пространственных характеристик стимулов и реализуются в ряде форм и на различных уровнях: сенсорном, моторном, перцептивном, мнестическом, интеллектуальном, семантическом [3].

Задача работы состояла в изучении некоторых зрительно-пространственных функций студентов-спортсменов, различающихся успешностью освоения специальных двигательных навыков в различных видах боевых искусств (на примере айкидо и каратэдо).

Исследовали разные составляющие зрительно-пространственных функций, в частности, некоторые характеристики зрительно-пространственного гнозиса, пространственного мышления, конструктивно-пространственной деятельности, анализировали качество и скоростные показатели их осуществления, особенности выполнения пространственных функций на гностическом и мнестическом уровнях. Использовали следующие общепринятые методики [4]: «Рука» (21 контурное изображение кисти левой и правой рук в различных положениях, которое испытуемый должен был идентифицировать как правую или левую руку), «Часы» (испытуемому за фиксированный отрезок времени предлагалось определить время на 42 «слепых» циферблатах часов относительно заданного часа), «Компасы» (50 схематических изображений компаса, испытуемому надо было решить, какую сторону света показывает стрелка относительно заданной стороны).

В исследовании приняли участие 50 студентов различных факультетов МГУ имени М.В. Ломоносова (юношей и девушек), занимающихся в группах айкидо и каратэдо.

Успешность освоения двигательных навыков, специфичных для данных видов, определяли на основании экспертных оценок. Испытуемые были распределены на две группы: «более успешных» (1-я группа) и «менее успешных» (2-я группа). Усреднённые результаты исследования зрительно-пространственных функций отражены в таблице, значимость различий оценивали с использованием непараметрических критериев.

Таблица 1

Средние значения показателей выполнения зрительно-пространственных тестов для двух групп испытуемых

	Методики, показатели					
	«Рука»		«Часы»	«Компасы»		
	время выполнения, с	время одного правильного решения, с	кол-во прав.ответов в	время выполнения,с	кол-во прав.ответов в	производительность
Группа 1	91,7*±32,7	4,7±1,6	27,2*±7,9	564,9±86,8	41,6±9,2	46,8*±6,7
Группа 2	96,0*±22,8	6,2±1,9	22,4*±10,2	550,1±75,9	30,5±13,6	36,0*±12,3

Примечание: \* - значимые различия средних значений,  $p < 0,05$ .



Из таблицы видно, что у более «успешных» спортсменов (1-я группа) было меньше общее время выполнения теста «Рука», содержащего задания на ориентацию в «схеме тела», а также время, затраченное на одно безошибочное решение (т.е. выше эффективность работы). У этих же испытуемых было больше правильных ответов в тестах «Часы» и «Компасы». В последней пробе представители 1-й группы решали и большее количество задач (т.е. был выше показатель производительности), при этом они затрачивали на тест приблизительно одинаковое время с испытуемыми 2-й группы.

Описанные результаты свидетельствуют о том, что спортсмены, успешнее осваивавшие специальные навыки айкидо и каратэдо, быстрее и лучше ориентировались не только во «внутреннем» пространстве (в «схеме тела»), но и во внешнем, описываемом в определенных системах координат.

Итак, материалы проведенного исследования показали, что более перспективными в овладении специальными навыками боевых искусств (айкидо и каратэдо) являются лица, которые характеризуются лучшими показателями зрительно-пространственных функций. Полученные результаты могут иметь практическое значение для отбора и индивидуализации спортивной подготовки.

#### Список литературы

1. Психофизиология индивидуальных различий в спорте: Хрестоматия / Ред.-сост. В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ. – 2013. – 128 с.
2. Ротенберг, А.Р. Выбор спортивной специализации спортсменов-единоборцев в зависимости от свойств личности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 62-65.
3. Николаенко, Н.Н. Современная нейропсихология / Н.Н. Николаенко. – СПб.: Речь. 2013. – 267 с.
4. Бизюк, А.П. Компендиум методов нейропсихологического исследования / А.П. Бизюк. – СПб.: Речь, 2005. – С. 110-141.

#### УК 796.51:504

### ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРА НА МЕДВЕЖЬИ ОЗЕРА (СЛЮДЯНСКИЙ РАЙОН)

**Бу Юаньчен, В.А. Бомин, О.М. Соколова, Л.С. Соколова**

Китай, провинция Лиао Нинь, спортивный район Хэй Пин

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, Иркутск, Россия  
(e-mail: bva71@mail.ru)

Разработан и проведен туристский маршрут на медвежьи озера в Слюдянском районе Иркутской области. Предлагаемый нами маршрут предполагает наличие у участников определенного туристского опыта, физическую подготовку и моральный настрой на походные условия. Группа состояла из 12 человек. В группе были проведены тесты в беге на 100 и 1000 метров за три дня до похода и после него через неделю, а также тест «Индивидуальная минута». Система подготовки в туризме должна творчески преломляться применительно к индивидуальным особенностям туриста, к возрасту и полу, характеру, физической и технической подготовленности.

*Ключевые слова:* экологический тур, медвежья озеро, тесты физической и психологической подготовки.

Байкальский регион известен в России и за рубежом своими уникальными туристскими ресурсами. Туристско-рекреационный потенциал региона сформирован рядом факторов, в числе которых удобное географическое положение, богатые рекреационные ресурсы и огромный историко-культурный потенциал. В Иркутской области насчитывается более 1500 объектов экскурсионно-познавательного значения [1].

Экологический туризм - одна из наиболее бурно развивающихся отраслей мировой туристской индустрии. Первое условие экологического туризма, которое отличает его от использовавшихся ранее форм организации и проведения отдыха на природе - это осмысленная, экологически и экономически выверенная политика в использовании ресурсов рекреационных территорий, разработка и соблюдение режима «неистощительного» природопользования, который призван обеспечить не только сохранение биологического разнообразия рекреационных природных территорий, но и устойчивость самой туристской деятельности [6].

На Иркутскую область приходится 7% российских заповедников и национальных парков. Здесь расположены Прибайкальский национальный парк, два заповедника (Байкало-Ленский и Витимский), 13 заказников регионального значения, 78 памятников природы, из которых 4 являются федеральными, 30 областными и 44 местными. Общая их площадь составляет 1795,6 тыс. га, или 2,4% территории области. Основная доля их расположена в южной наиболее освоенной части Иркутской области, прилегающей к Байкалу [7].

Комплексная схема развития экотуризма на Байкале должна содержать в себе несколько целевых программ, в том числе по сбору и утилизации мусора, по планомерному, основанному на целевых исследованиях размещению туристских объектов и т.п. Всё это позволит оптимизировать туристскую деятельность на Байкале, сохранить его берега и улучшить имидж участка Всемирного наследия [5].

В проекте Всемирного Банка Развития было выделено шесть районов развития туризма на Байкале, названных «оптимальными экотуристскими территориями». К ним отнесены:

- 1) Южный Байкал;
- 2) Малое море и о. Ольхон;
- 3) Северный Байкал;
- 4) Забайкальский национальный парк и Баргузинская долина;
- 5) дельта р. Селенги;
- 6) долина р. Селенги [2].

Наибольшее количество путешествий по Байкалу совершается летом, но есть любители и зимнего отдыха, которые желают увидеть суровую сибирскую зиму и прозрачный байкальский лед. В любое время года Байкал по-своему интересен и доступен для путешествий.

На берегах Байкала нет развитой туристической инфраструктуры, поэтому большинство путешествий по его берегам носит экспедиционный

Самыми массовыми являются туры продолжительностью 3 – 7 дней, поездки продолжительностью 14 дней и более занимают уже значительно меньшую долю в общем ассортименте предлагаемых поездок. Оптимальной нормой для предлагаемого группового тура обычно считается 10 человек. Однако турфирмы в целях стимулирования продажи своих туров нередко соглашаются на условия групповых туров для 5 - 6 человек. Что касается максимального количества участников групповых туров, то здесь нет каких-либо ограничений. Как правило, количество участников группы при наличии спроса определяется физическими возможностями забронированных средств размещения, транспорта, питания [4].

Виды туризма указывают на потребительские свойства комплексного обслуживания, которые отвечают мотивации выбора путешествия потенциальным туристом. Здесь, как правило, проявляются психологические факторы, воздействующие на принятие решения о поездке. Поэтому изучение этих факторов и их использование при формировании турпродукта являются важнейшими условиями реализации маркетинговой стратегии.

Предлагаемый нами маршрут предполагает наличие у участников определенного туристского опыта, физическую подготовку и моральный настрой на походные условия.

Маршрут предназначен для предельного поднятия морального и физического тонуса при общении с горами и озёрами Южного Прибайкалья, знакомит с природой горной тайги, гольцовым поясом и горными тундрами Хамар-Дабана в пределах территории природного парка «Утулик-Бабха». Подъем на вершины позволяет в ясную погоду осмотреть побережье Байкала, наиболее высокую часть хребта, верховья рек Солзан и Бабха.

Местонахождение маршрута: Слюдянский район Иркутской области (между посёлками Утулик и Бабха).

Нитка тропы: Пос. Утулик - р. Бабха - руч. Левый Поперечный - пик Порожистый - оз. Туристское (Мёртвое) – оз. Медвежье (Большое) – оз. Медвежье (Малое) – гонец Бабха – руч. Левый Поперечный – р. Бабха – пос. Бабха.

Сроки функционирования тропы: июнь – сентябрь.

Линейная протяженность: 28 км.

Продолжительность: 4 дня.

Общая протяженность: автотрансфер Иркутск – пос. Утулик – 150 км (туда) – пос. Баха – Иркутск – 160 км (обратно).

Категория сложности: некатегорийный.

Количество участников: 10-12 человек.

Подготовка туристов: средняя общефизическая, возраст 16 – 45 лет.

Снаряжение и оборудование: личное снаряжение по дополнительному списку, общегрупповое (палатки, спальные мешки, кухонный инвентарь, средства безопасности) берутся в аренду.

Питание: полный пансион, походное.

Безопасность маршрута: страхование клиента; снаряжение и оборудование сертифицировано и опробовано.

Сопровождение: опытный инструктор-проводник.

Климатические особенности: горно-таежный континентальный климат.

Рекомендации: запасной комплект одежды и обуви, прививка от клещевого энцефалита.

Безопасность: подробная маркировка всей тропы, непрерывная страховка при преодолении препятствий, связь – радиотелефон.

В стоимость тура включено:

- Автотрансфер: Доставка до начала маршрута («камень экологов» на 145 км автотрассы Иркутск-Байкальск) и обратно (от шоссежного моста через р. Бабха на 151 км автотрассы) осуществляется на комфортабельных микроавтобусах.

- Питание: Полный пансион, походное, трёхразовое (готовится инструкторами на костре, посуда личная).

- Экскурсия в минералогический музей в г. Слюдянка;

- Обед в г. Слюдянка и п. Утулик;

- Услуги проводника-инструктора;

- Аренда снаряжения;

- Комиссионный сбор;

- Непредвиденные расходы

В стоимость тура не включено:

- Страховка;

- Приобретение аптечки [3].

Стоимость программы составляет: 3500руб. с 1-го человека

Примечания:

1. Проживание в 2-х местных палатках.

2. Тур рассчитан на человека крепкого духом, имеющего минимальную спортивную подготовку, не боящегося ночёвок в палатке, романтика по натуре, который хочет покорить первую в своей жизни вершину и искупаться в необычайных по своей чистоте озёрах, у кого снег в середине июля вызывают восторг и кому наскучила обыденность повседневности.

3. Ограничения в возрасте практически отсутствуют, но лучше, чтобы это были участники старше 16 лет.

4. Средства личной гигиены и индивидуальная аптечка. Любое путешествие (даже однодневный поход) связано с риском заболевания, несчастного случая. Необходимо соблюдать индивидуальные правила гигиены: уход за своим телом, одеждой, обувью, личными вещами, своей посудой; самоконтроль за состоянием здоровья; правильное питание; противоклещевые осмотры.

5. Важно также соблюдать меры по обеспечению безопасности

6. График движения по маршруту может быть скорректирован в зависимости от погодных условий.

Обязательно иметь с собой: медицинскую страховку, страховку или прививку от клещевого энцефалита, тёплые вещи (свитер, трико, х/б майка, дополнительные 2-3 пара носок, нижнее бельё), дождевик, х/б или п/ш носки, ботинки с протектором, сменная обувь (кроссовки, сланцы), шорты, трико или брюки х/б, футболка, купальные принадлежности, головной убор от солнца, солнцезащитные очки, средства защиты от насекомых, индивидуальная аптечка, фонарь налобный.

Необходимые документы: Российский паспорт - для граждан России; международный паспорт - для иностранных граждан [3].

Риск получения травмы туристом может возникнуть в самых разнообразных условиях. Наибольшая вероятность события возникает при перемещении механизмов и предметов, сложного рельефа местности, движения горных пород, не по размеру подобранные одежда, обувь, снаряжение, спортивный инвентарь, влекущие травмы.

В целях снижения травматизма необходимы: индивидуальные защитные устройства, специальную обувь, соблюдение требований к спортивному инвентарю и снаряжению.

При проектировании маршрута следует принимать во внимание выбор благоприятного времени года для данного вида туризма, рационально выбирать трассу маршрута, учитывая погодные условия, наличие укрытия от непогоды, обеспечение надлежащей экипировки туристов.

Факторами воздействия окружающей среды являются:

- повышенная или пониженная температура воздуха;
- влажность;
- осадки и подвижность воздушных масс;
- перепады барометрического давления, отличающегося от привычных климатических условий;
- перемещение, в другой часовой пояс.

Каждый турист, отправляясь в поездку или поход, рассчитывает за

В результате разработанного туристического маршрута, он был пройден группой из 12 человек.

В двигательном отношении пеший туризм - универсальный вид спорта. Для реализации всех движений турист должен обладать рядом специализированных физических качеств, развитие и совершенствование которых является основным предметом физической подготовки спортсмена.

Физические упражнения - основное средство физической подготовки. Основой спортивной тренировки является общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Первая служит базой для второй, последняя помогает овладеть техническим арсеналом приемов пешего туризма.

Результаты тестирования в беге на 100 и 1000 метров за три дня до похода и после него через неделю представлены в таблице 1.

## Результаты тестирования в беге на 100 и 1000 м.

№	Тесты	Показатели		Прирост,%	P
		Начальные, сек.	Итоговые, сек.		
	юноши				
1.	Бег 100 м. (сек)	13,90 ±0,11	13,60 ±0,17	2,2	<0,05
2.	Бег 1000 м. (сек)	223 ± 12	208 ± 12	6,7	>0,05

В тесте, связанного с выносливостью (бег на 1000 м.)  $P > 0,05$ . В тесте связанного с быстротой (бег на 100 м.)  $P < 0,05$ .

Таким образом, туристский поход способствует адаптации организма туриста к изменениям окружающей среды, повышению его выносливости.

Психологическая подготовка туриста состоит в выработке необходимых моральных качеств (коллективизма, самообладания, психологической устойчивости в походных условиях и т. п.) и достигается в ходе всех видов подготовки, тренировок в дискомфортных условиях (дождь, снегопад, низкие температуры), а также упражнения на «выживание» в экстремальных условиях (например, проведение «холодной ночёвки» в одиночестве).

Занятия пешим туризмом формируют личность спортсмена, его эмоциональную сферу, волевые качества, часто давая эффект, труднодостижимый другими способами. Чтобы справиться с возникающими затруднениями, нужна продуманная, систематическая психологическая подготовка, значение которой в туризме неуклонно возрастает по мере того, как увеличивается категория сложности спортивных походов.

Нами предпринята попытка исследования состояния и развития специфических психических функций у группы участвующей в туристском походе. К началу и концу проведения исследования состояния психических функций испытуемые имели практически тождественный исходный уровень результатов тестирования. Достоверность различий не была обнаружена ( $P > 0,05$ ). Данные представлены в таблице 2.

В процессе исследования нами был использован метод, основанный на отмеривании в сознании испытуемого временных интервала длительностью 1 минута. Суть тестирования психологической подготовленности испытуемых заключалась в том, что результаты его являлись косвенным показателем адаптивных к временным промежуткам и координационных способностей организма испытуемых студентов. Это позволило оценивать у испытуемых ориентирование в пространстве и времени.

Исследования показали, что результаты индивидуальной минуты в процессе эксперимента улучшились, однако достоверных различий в группе не обнаружено ( $P > 0,05$ ).

Показатели результатов психологического тестирования

№ п/п	Тесты	Исходный уровень	Уровень после похода	Достоверность различий
1.	Индивидуальная минута (с)	51,8 ±16,8	53,8 ± 11,2	>0,05

Результаты изучения особенностей проявления психологических функций у туристов следует отметить положительное влияние направленного воздействия на зрительный и двигательный анализаторы.

При этом важно то, что чем более сложные требования предъявляются к психологической готовности спортсмена, тем более важное значение приобретает степень развития вестибулярного анализатора. Ибо именно он оказывает определенное влияние на все другие анализаторские системы организма спортсмена.

Результаты, полученные в настоящем исследовании, позволили разработать туристический продукт.

Проведенное исследование позволило предложить для практического использования следующие рекомендации:

Туристические маршруты, разработанные на территории Байкальского региона могут являться конкурентноспособными.

Система подготовки в туризме должна творчески преломляться применительно к индивидуальным особенностям туриста, к возрасту и полу, характеру, физической и технической подготовленности и т.д.

### Список литературы

1. Берг, Л. С. Байкал, его природа и происхождение органического мира. Очерки физической географии / Л.С. Берг. – М.: Изд-во АН СССР, 1989. – 327с.
2. Волков, С.Н. Вокруг Байкала: Мини – энциклопедия / С.Н. Волков. - Иркутск: ООО РИА РИКО, 2001. – 432 с.
3. Елеева, З. У России все шансы стать новой туристской Меккой. Тенденции развития международного туризма в 2005-2015гг. / З. Елеева // - Туризм. - 2005.№9. – с.3-15
4. Ильина, Е. Н. Туроперейтинг: стратегия и финансы / Е.Н. Ильина. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 250с.
5. Краснопевцева, В.М. Устойчивое развитие туризма: направления, тенденции, технологии / В.М. Краснопевцева, А.С. Краснопевцева // Материалы I Международ. науч.-практ. конф. 25-27 мая 2005 г., г. Улан-Удэ. – 2005. – с.129-133.
6. Тарасенок, А. Виды экологического туризма / А. Тарасенок // Туризм и отдых. - 2000. - №21. – с.13-17.
7. <http://www.govirk.ru/> Официальный портал Иркутская область (20.03.2015)

## ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

**А.В. Веселова, Р.В. Калашникова**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия

(e-mail: annaveselova@list.ru)

Гиподинамия – это такое состояние человека, которое возникает вследствие длительного отсутствия каких-либо физических нагрузок, что может привести к серьезным последствиям, связанным со здоровьем. В моей статье было рассмотрено, как гиподинамия себя проявляет, к каким именно последствиям она может привести, и что необходимо делать для профилактики.

*Ключевые слова:* гиподинамия, здоровье, физкультура, проблема, современное общество

По мнению Г.Я. Билич и Л.В. Назарова, адекватная физическая нагрузка обеспечивает физическое, психическое и сексуальное здоровье, сохранение мышечного тонуса, подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата, оптимальную физическую и умственную работоспособность, устойчивость к стрессам и ровное, хорошее настроение [3]. Адекватная физическая нагрузка подразумевает регулярные и правильно дозированные нагрузки на организм, в результате которых организм приходит в норму. Когда человек не поддерживает себя в форме, то у него возникает гиподинамия. Состояние, при котором человек долгое время ведет малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на функциях внутренних органов и организм в целом, называется гиподинамией. Снижается венозное давление, иммунитет, тонус и сила мышц, нарушается микроциркуляция, метаболизм тканей. Нарушаются основные параметры мышечной деятельности: сократимость, способность поддерживать длительную активность, ограничивается объем движений в суставах и др. Исследования показали, что практически нет такого органа или системы, функции которых не изменились бы в условиях гиподинамии [2].

Не так давно занятия спортом было важной составляющей повседневной жизни и. Но в связи с развитием технологий и значительным улучшением жизненных условий (как, например, пользование транспортом, службами доставки, редкие прогулки на свежем воздухе и постоянное времяпрепровождение за телевизором и компьютером), общество в большинстве своем перестало заботиться о своем здоровье и стало больше времени проводить или дома, или на работе. Лишь немногие регулярно занимаются спортом, бегают по утрам и следят за своей физической формой. По данным статистики, главная причина, по которой россияне игнорируют занятия спортом, - отсутствие времени на столь хорошее начинание (37%). Многие говорят, что у них просто нет в этом потребности (28%), примерно каждый четвертый (23%) жалуется на плохое здоровье. Каждый четвертый-пятый (22%) честно признался: для регулярных занятий спортом ему не хватает силы воли [5]. Если доля физического труда 100 лет назад в общественно полезной деятельности человека составляла 96 %,



то в настоящее время – около 1 %. Скелетные мышцы и сердце в результате гиподинамии все больше ослабевают, теряют свои первоначальные функции, и любая перегрузка приводит к развитию патологических процессов. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, развивается ожирение, которое ведет к развитию сердечно-сосудистых и ортопедических заболеваний и, как следствие, к сокращению продолжительности жизни [3]. Из-за постоянной гиподинамии люди стали больше болеть, у них снизился иммунитет, они стали более восприимчивы к аллергиям. Все эти достижения современной цивилизации, создавая комфорт, обрекают человека на постоянный «мышечный голод» [1].

Гиподинамия вызывает:

- атрофию мышц и костей;
- снижение активности синтеза белков с одновременным усилением их распада;
- декальцинацию костей, нарушение обмена электролитов, снижение сопротивляемости организма;

Гиподинамия способствуют:

- увеличению содержания атерогенных липопротеидов (рост холестерина и триглицеридов в липопротеидах низкой и очень низкой плотности);
- снижению толерантности к углеводам, росту концентрации мочевой кислоты в плазме крови, усилению выхода кальция из костей;
- нарастанию темпа атеросклеротических изменений сосудов, в наибольшей степени в коронарных мозговых артериях, что увеличивает вероятность развития ишемической болезни сердца и мозга;
- увеличению степени развития возрастного остеопороза, приводящего к риску развития патологических переломов, прогрессированию полиостеоартроза, а также остеохондроза позвоночника;
- нарушению моторики желудка, кишечника, желчного и мочевого пузыря в сочетании с изменением электролитного и липидного метаболизма, что увеличивает вероятность развития холе - и уrolитиаза со вторичной симптоматикой желче- и мочекаменной болезни.

Последствиями гиподинамии является также снижение энергозатрат и увеличение массы тела. Установлено, что снижение физической активности у крыс вызывает увеличение веса, поэтому у животных в зоопарках наблюдается тенденция к повышению массы тела по сравнению с собратьями, обитающими на воле. У людей в условиях социального достатка и технического прогресса "энергосберегающее оборудование высокого сервиса" на рабочих местах и дома способствует снижению энергозатрат и приобретению избыточного веса [4].

Таким образом, гиподинамия – серьезная проблема современного мира, которая приводит к различным последствиям, в том числе серьезным заболеваниям. С этой проблемой нужно бороться, а для этого нужно приложить максимум усилий. Для решения этой проблемы необходима грамотная

политика государства, проведение всевозможных мероприятий для поддержания физической активности населения, пропаганда здорового образа жизни, также необходимо с раннего детства приучать к ежедневному выполнению утренней зарядки, активным играм на свежем воздухе. Также немаловажным составляющим является настрой каждого человека на занятие спортом, а главное – на поддержание своего здоровья в норме.

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» - Владимир Путин.

### Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа, 2003. –114 С.
2. Дубровский В.И. Лечебный массаж / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. - М.: Медицина, 2004. – 441 С.
3. Мархоцкий Я.Л. Валеология / Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. – С. 170-171.
4. Передерий В.Г., Ткач С.М., Кутовой В.М., Роттер М.Н. Избыточный вес и ожирение. Последствия для здоровья и жизни, современные рекомендации по достижению и поддержанию нормальной массы тела / В.Г. Передерий, С.М. Ткач, В.М. Кутовой и др. К.: Старт-98, 2013. – С. 66.
5. <http://rg.ru/2013/04/12/sport-site.html>

**УДК 796.81 (571.53)(09)**

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ И ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

**О. О. Гергенова, Н.А. Булычева**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: [Oleg.gergenov@mail.ru](mailto:Oleg.gergenov@mail.ru))

Уникальна культура каждого народа. Тысячелетиями формировались мировоззрение, мировосприятие, уклад жизни, традиционные занятия, нормы этики и морали, искусство и философия. Большой интерес представляет история развития вольной и греко-римской борьбы, изучение которой дает возможность оценить дальнейшее развитие данного вида спорта.

*Ключевые слова:* вольная борьба, греко-римская борьба.

Физическая культура – это часть общей человеческой культуры, это совокупность достижений общества в создании и использовании средств физического совершенствования человека. Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и

биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Человеку приходилось всегда отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, убитого зверя и т.п., поэтому борьба в утилитарном смысле всегда было одним из средств выживания, самосохранения. В более поздние времена борьба стала играть важнейшую прикладную роль в физической подготовке воинов.

Вольная борьба (англ. Freestyle wrestling, фр. Luttelibre) – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Греко-римская борьба – вид спорта, в котором двое спортсменов противостоят друг другу. Они проводят друг другу различные технические приемы, применяемые не ниже пояса. Каждый спортсмен стремится победить, прижав соперника спиной к ковру. В вольной борьбе разрешаются подножки, активное пользование ногами при выполнении того или иного приема, а в греко-римской это недопустимо. В греко-римской борьбе главным является уложить противника на лопатки, выведя из равновесия имеющимися приемами, но без использования ног.

Одним из первых профессиональных борцов в истории греко-римской борьбы в Иркутской области является Константин Григорьевич Вырупаев, который завоевал первую олимпийскую медаль для Приангарья в 1956 году, а через 4 года еще и бронзовую. Это вызвало в регионе огромный всплеск популярности греко-римской борьбы.

Вырупаев Константин Григорьевич (2 октября 1930, Иркутск – 31 октября 2012, Иркутск) – советский борец классического стиля, Олимпийский чемпион, Заслуженный мастер спорта СССР (1957), Заслуженный тренер РСФСР (1968)

Начал заниматься борьбой в 1947 году. С 1950 года, будучи призванным в армию, К.Г. Вырупаев неоднократно с успехом выступает в зональных соревнованиях Сибири и Дальнего Востока, а также дебютирует в финале первенства РСФСР в Ростове-на-Дону. Уже после демобилизации занял третье место на первенстве СССР в Риге и был включён в состав сборной страны. Был включён в олимпийскую команду. На Летних Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне стал чемпионом. А в 1960 году на Олимпиаде в Риме, выступая в весовой категории до 62 килограммов (полулегкий вес), завоевал бронзу. Бронзовый призер чемпионата СССР 1954 года, серебряный призер

чемпионатов СССР 1955–1957 годов, серебряный призер чемпионата мира 1962 года. После окончания спортивной карьеры, стал тренером, возглавлял Иркутскую областную школу высшего спортивного мастерства.

В середине августа 1965 года на арене иркутского цирка проходила международная встреча по греко-римской борьбе между командами Италии и РСФСР. Гости привезли молодую команду с дальним прицелом. Хотели заранее «обстрелять» перспективных спортсменов, готовившихся к Олимпийским играм в Мехико. Встреча с российскими борцами, одними из сильнейших в мире, по мнению тренеров гостей, была во всех смыслах полезна и поучительна. Иркутск как место встречи был выбран не случайно. Все чаще заявляли о себе местные борцы на всесоюзной арене. В первой паре встретились уроженец с. Бильчир Усть-Ордынского округа, чемпион СССР 1965 года, мастер спорта международного класса Клим Олзоев и молодой (ему не было еще двадцати лет) Джузеппе Вонiani. С первой секунды сибиряк закрутил стремительную карусель. Соперник оказывал отчаянное сопротивление, чтобы избежать «чистого» поражения. И это ему удалось. Он выстоял против опытного чемпиона страны, проиграв схватку только по баллам.

В мае 1967 года иркутские зрители на арене цирка могли любоваться схватками борцов вольного стиля команд России и Кубы. Борцы западного полушария имели высокую международную репутацию. И встреча это лишняя раз доказала. Уже в первой схватке кубинский студент Мигель Плачидо свел вничью встречу с мастером спорта Алексеем Атласовым, а затем 18-летний Хорхе Рамос по баллам со счетом 3:0 победил Анатолия Беспалова. Алексею Ермолаеву победа была присуждена, ввиду невозможности соперника продолжать борьбу из-за полученной травмы. Зрители горячими аплодисментами встретили полупрофессионалов Луиса Карбонеля и иркутянина Владимира Михалева, выступавших вне конкурса. Схватка изобиловала каскадом сложных приемов и доставила огромное удовольствие присутствующим. Победил по баллам советский борец. Очень бурно начал встречу, другой иркутянин Леонид Журавлев и уже на четвертой минуте тушировал соперника. Молодые одногодки (им было по 19 лет) Франциско Левеккер и Александр Цимбалюк азартно провели схватку, в которой небольшое преимущество принесло победу россиянину. Но в следующей встрече гости взяли реванш – чемпион Кубы Луис Лара был явно сильнее иркутского средневеса Сергея Мясникова. Он одержал убедительную победу по баллам. В полутяжелой и тяжелой весовых категориях успех был на стороне хозяев, иркутских атлетов Виктора Пантелеева и Николая Тятюшкина, представлявших российскую сборную. В итоге встреча завершилась победой борцов РСФСР со счетом 5:3.

Учеником К.Г. Вырупаева является Александр Шестаков – участник Летних Олимпийских игр 1988 года, чемпион Европы, двукратный чемпион СССР.

В настоящее время в Иркутской области немало спортсменов, которые прославляют нашу Родину яркими победами на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и Азии.

Александр Павлович Богомоев (род. 17 ноября 1989) – российский борец вольного стиля, трехкратный чемпион России, чемпион I Европейских игр. Александр Богомоев с малых лет занимался футболом, затем с 5 класса увлекся вольной борьбой. У Александра было трудное детство, он рос без отца. Одноклассница Женя Абзаева позвала его в свою семью. С тех пор Александр и Женя как брат и сестра, а Валерий Абзаев, в молодости талантливый спортсмен – мастер спорта по трем видам (самбо, вольной, классической борьбе) и чемпион по бурятской национальной борьбе «бухэбарилдаан», стал для него не только отцом, но и первым тренером.

Наталья Витальевна Воробьёва (род. 27 мая 1991, Тулун) – заслуженный мастер спорта России по вольной борьбе, олимпийская чемпионка 2012 года в категории до 72 кг, серебряный призёр Игр XXXI Олимпиады в категории до 69 кг, чемпионка мира 2015 года в категории до 69 кг, чемпионка Европы 2013 года, чемпионка России 2012 года. В 2015 году завоевала бронзу на I Европейских играх в Баку. Старший лейтенант Вооруженных Сил Российской Федерации.

Екатерина Борисовна Букина (род. 5 мая 1987 года) – российская спортсменка, чемпионка и призёр чемпионатов России по вольной борьбе, призёр чемпионатов мира, Европы и Европейских игр. Бронзовый призёр Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро. Заслуженный мастер спорта. Занимается борьбой с 2000 года. Первой победой на международной арене было второе место на чемпионате Европы 2004 года среди кадетов. В 2006 году стала бронзовым призёром чемпионата мира среди юниоров в Гватемале. В 2007 году была вице-чемпионкой мира среди юниоров в Пекине. Выступая среди взрослых в 2010 году стала вице-чемпионкой Европы, бронзовым призёром чемпионата мира 2010 года в Москве, вице-чемпионкой мира 2011 года в Стамбуле, чемпионкой казанской Универсиады, серебряным призёром Европейских игр 2015. Чемпионка России 2010, 2011 годов, вице – чемпионка России – 2009, 2012.

В настоящее время вольная и греко-римская борьба продолжают развиваться. Они помогают многим спортсменам Иркутской области войти в большой спорт и достичь в нём высоких результатов.

#### Список литературы

1. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. - М.: Высш. шк., 2000. – 383 с.
2. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов. - М.: ФиС, 1975.
3. Иркутский спорт в XX веке: Литературно-документальная летопись/ Азербаяев Э.Г. - Иркутск: Изд-во "Облмашинформ", 2003. - 512 с.
4. Общественно - политическая газета «Областная» №128 2015 г. – Ольга Андриянова

УДК 796.015.62

## О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Г.А. Гилев, Т.Н. Дерипаско, А.С. Севостьянова, Е.В. Черкасова

Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

Московский политехнический университет, Москва, Россия

(e-mail: gilev@mail.msiu.ru)

В работе показана целесообразность использования дополнительных занятий физическими упражнениями вне сетки учебного расписания студентами специальной медицинской группы.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, физическая реабилитация, процесс.

**Введение.** Численность студентов с патологическими отклонениями в состоянии здоровья, не уменьшается, а наоборот возрастает. Причины имеющих место негативных явлений, связанных со здоровьем студентов, следует искать в организации и проведении процесса физического воспитания. Общеизвестно, что физическая активность, регламентированная в соответствии с принципами физической культуры - важнейшее условие не только формирования здорового образа жизни, но и одна из основ эффективного построения процесса реабилитации [1, 2, 3 и др.].

Целью исследования явилось обоснование построения физической реабилитации студентов специальной медицинской группы (СМГ) в условиях высшего учебного заведения (ВУЗа).

**Методы и организация исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных источников по теме исследования. Изучение результатов педагогической деятельности (контрольные, проверочные и самостоятельные работы, тесты), обобщение педагогического опыта (анализ реального состояния практики); опросные методы (беседы, анкетирование); педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки результатов.

В процессе физической реабилитации студентов экспериментальной группы (ЭГ), предъявлялись следующие требования: написание и защита реферата, в котором студент, имеющий какое-либо отклонение в состоянии здоровья, перечислял возможные причины возникновения болезни в целом по диагнозу, физиологические негативные изменения в организме, наблюдающиеся при данном заболевании; с помощью литературных источников подбирал физические упражнения ЛФК и методы их выполнения при данном отклонении в состоянии здоровья с раскрытием дидактических принципов физической культуры; выполнение полного объема аудиторных часов по предмету «Физическая культура», в соответствии с учебным расписанием; выполнение самостоятельных занятий объемом в среднем около 2-х часов в неделю с постепенным волнообразным повышением нагрузки, согласованных с преподавателем при разработке, ведении и ежемесячной практической защиты дневника самоконтроля, который содержит 6-8

контрольных упражнений, доступных занимающемуся; прохождение повторного семестрового медицинского освидетельствования с оценкой динамики состояния здоровья.

Со студентами СМГ, входящими в состав контрольной группы (КГ), проводились занятия в соответствии с учебным расписанием. Использовались реабилитационные мероприятия в соответствии с примерной программой по физической культуре для высших учебных заведений, утвержденной МИНОБРНАУКИ. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 3-х лет с 2010-11 по 2012-13 учебный год.

Результаты и их обсуждение. В результате целенаправленной работы индивидуальной направленности, с учетом диагноза и состояния физической подготовленности каждого, в тесном контакте с врачебным персоналом здравпункта университета 68% студентов ЭГ, поступивших на 1-й курс, в период прохождения курса по дисциплине «Физическая культура», переведены по данным медицинских заключений в подготовительную или основную медицинские группы. Характерной особенностью реабилитационного процесса студентов ЭГ явилось применение физических упражнений, которые в своей совокупности ставили занимающегося в условия активного участия в лечебно-восстановительном процессе. Как показали наши наблюдения, активное участие студентов в реабилитационном процессе способствует мобилизации резервных факторов организма. Упражнения ЛФК и самостоятельные занятия в соответствии с дневником самоконтроля послужили для студентов ЭГ не только для улучшения состояния здоровья, восстановления пораженной системы, но и средством оздоровления всего организма, повышения его адаптационных возможностей. Доказательством этого положения являются достоверные положительные изменения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, зафиксированные в начале и по завершении педагогического эксперимента.

У испытуемых студентов КГ, судя по средним данным, зафиксированы положительные сдвиги только в отдельных показателях физической подготовленности и функциональных возможностей по завершению педагогического эксперимента. Однако эти положительные изменения оказались недостоверными. За 3 учебных года проведения педагогического эксперимента лишь 8% студентов КГ по заключению врачебного контроля переведены в подготовительную группу.

Заключение. В достижении успеха в физической реабилитации студентов СМГ в системе высшего профессионального образования главенствующее значение имеют самостоятельные вне сетки учебного расписания занятия физическими упражнениями, подобранные с учетом заболевания.

#### Список литературы

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе /Г.А. Гилев // Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 376 с.

2. Дартау, Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза / Л.А. Дартау // Здоровьесберегающее образование. - 2010. - № 4. - С. 85-89.
3. Поздеева, Л.В. Совершенствование физического воспитания студентов вузов / Л.В. Поздеева // Высшее образование сегодня. - 2008. - № 5 - С. 110-112.

**УДК 796.015.68**

## **О МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА**

**Г.А. Гилев, Г.П. Гладких, Н.Е. Максимов, Р.Ф. Проходовская**  
Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия,  
Московский политехнический университет, Москва, Россия  
Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: gilev@mail.msiu.ru)

В работе показано, что для спортсменов высокого класса предпочтителен путь, когда тренировочные нагрузки планируются с ориентацией на модельные (должные) параметры самого занимающегося, определение которых должно осуществляться при анализе динамики их изменения и ростом результативности в соревновательной деятельности, с учетом усредненных модельных данных.

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

Структурные модели специальной подготовленности высококвалифицированных спортсменов, разработанные на основе данных о содержании ее различных компонентов, предусматривают наличие обобщенных и специфических показателей, выраженных через модельные характеристики соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности. В этом свете первостепенное значение имеет не только комплексность развития физических качеств и двигательных способностей, но и их связь и взаимообусловленность. Именно комплексный подход к тренировочному процессу определяет становление и развитие высшего, спортивного мастерства.

Феномен системы подготовки высококвалифицированных спортсменов заключается в развитии и совершенствовании совокупности компонентов, взаимодействующих между собой в оптимальном (наилучшем) сочетании, для достижения более высокого спортивного результата. Последний, являясь целью тренировочного процесса, выражается через модельные характеристики соревновательной деятельности спортсмена и основных сторон его подготовленности.

Сопоставление реальных показателей двигательных действий каждого конкретного спортсмена с модельными характеристиками дает возможность аргументировано корректировать тренировочный процесс. Выявление лимитирующего звена в повышении уровня физической, технической и функциональной подготовленности с последующей целенаправленной тренировкой позволяет, как правило, в короткий срок добиться значительного эффекта в повышении результативности.



Подчеркнем сугубо индивидуальный подход в разработке модельных характеристик для спортсменов высокого класса. Опыт, накопленный при ориентации и коррекции направленности тренировочных нагрузок высококвалифицированных спортсменов, показывает, что использование обобщенных модельных характеристик в этом случае не всегда себя оправдывает. Методология разработки обобщенных модельных характеристик опирается, как правило, на уровень слагаемых, имеющих место в недалеком прошлом, и порой не учитывает появления принципиально новых подходов, средств, методов тренировки, способных оказать влияние на рост результатов в спорте, или появления спортсменов с уникальными возможностями.

Одаренный спортсмен – это, как правило, человек с ярко выраженной индивидуальностью, которая может иметь самые различные проявления, свидетельствующие или об уникальных способностях к освоению спортивной техники, или об удивительных возможностях тех или иных функциональных систем, или о редкостных волевых качествах и т. д. Даже у самых выдающихся спортсменов часто наблюдается несколько исключительно сильных сторон подготовленности при весьма заурядном уровне развития отдельных ее компонентов.

Отмечены случаи, когда тренер, ориентируясь на обобщенные модельные характеристики, стремится повысить те возможности спортсмена, которые во многом лимитированы генетически или сдерживаются исключительно высоким уровнем развития других качеств или способностей. В этом случае «подтягивание» слабых звеньев нередко приводит к устранению явной диспропорции, а вместе с ней и к снижению результата. Как показали результаты наших исследований, для спортсменов высокого класса предпочтителен путь, когда тренировочные нагрузки планируются с ориентацией на модельные (должные) параметры самого занимающегося, определение которых должно осуществляться при анализе динамики их изменения и ростом результативности в соревновательной деятельности, с учетом усредненных модельных данных.

**УДК 796.015.80:616.8-008.615**

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**М. А. Глазков, Р. В. Калашникова**

Иркутский Государственный Медицинский Университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: saladmax@gmail.com)

Многие люди занимаются спортом чтобы отвлечь себя от ежедневной суеты или для поддержания своего тела в форме. Это весело и интересно, ведь во время занятий спортом человек ощущает положительные эмоции. Но это не всегда так легко и просто как кажется. В профессиональном спорте люди испытывают большое давление со стороны тренеров и родителей, ведь они ожидают хорошие результаты. Причиной стресса может быть и обычное волнение перед соревнованиями, который ухудшит результаты участника.

*Ключевые слова:* стресс, спорт, подготовка, здоровье

«Стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Стресс - это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Издавна наблюдали, что состояние после тяжелой работы, длительного пребывания на жаре или холоде, пережитого страха и любого заболевания характеризуется общими чертами. Во всех этих случаях реакция организма и внешнее воздействие происходит по одному шаблону: сначала ощущается затруднение, потом приспособление к нагрузке, и, наконец, ощущение, что дальше выносить нагрузку нельзя.

Действие стресса на человека зависит только от способности самого человека к адаптации к воздействию внешнего раздражителя. Если взять две ситуации результаты которых абсолютно противоположны - злость и радость, реакция организма будет одинаковой [1]. Уровень физиологического стресса в момент спокойствия самый низкий, но не равен нулю. Так как человек имеет высокоразвитую нервную систему, эмоциональные факторы для него самый частый раздражитель или стрессор. Любое эмоциональное возбуждение, будь оно положительным или отрицательным, вызывает возрастание физиологического стресса.

Выделяют три стадии стресса.

Реакция тревоги. В процессе эволюции нервной системы у всех животных сформировался комплекс реакций, которые направлены на экстремальную адаптацию к внешнему раздражителю. В результате возникновения экстремальной ситуации в организме происходит мобилизация всех ресурсов под контролем ЦНС. Реакция имеет два варианта развития: активное и пассивное. При активном типе идет двигательное возбуждение организма, человек мобилизует все свои силы для затрат с опасностью. Такой механизм работы позволяет в минимальные сроки справиться с опасностью. При пассивном типе двигательная активность наоборот падает. Имея два разных типа реакции, человек может адекватно реагировать на внешние раздражители. Реакция тревог делится на две фазы: шока и противошока. Фаза шока характеризуется: гипотензией, мышечной гипотонией, катаболизм преобладает над анаболизмом. В ответ на это патологическое состояние организм выбрасывает в кровь различные гормоны (гормоны коры надпочечников и щитовидной и паращитовидной желез), чтобы вернуть нормальное состояние - это фаза противошока.

Стадия сопротивления. Организм продолжает адаптацию к стрессору, тем самым меняя свои структуры и функции. При недостатке ресурсов организм начинает брать их у органов, которые не вовлечены в процесс стресса. Это может привести к развитию патологических состояний. Один и тот же стрессор по разному действует на разных людей. Это можно объяснить наличием факторов, которые усиливают или уменьшают воздействие стресса на

организм. Эти факторы бывают внешними (образ жизни, еда) и внутренними (пол, возраст, конституция). В эту стадию происходит дальнейший выброс адреналина в кровь, который запускает цепочку реакции для поступления в кровь других энерготропных гормонов. Вследствие этого у организма появляется достаточно ресурсов для преодоления экстремальной ситуации. Такое большое энергопотребление не может идти бесконечно.

Стадия истощения. После длительного воздействия внешнего раздражителя, к которому организм смог адаптироваться, все ресурсы полученные в первой и второй стадиях начинают кончаться. Организм находится в дострессовой ситуации, а ресурсы получить неоткуда, потому что они потрачены в борьбе со стрессором. Эта стадия характеризуется ослаблением и растущим истощением всего организма. Падает содержание гормонов в крови, меньше кислорода и питательных веществ поступает к тканям. Нервная система затормаживает, доминирующие нейромедиаторы - ГАМК и ацетилхолин.

Результаты спортсменов это не только физиологические (пол, возраст, телосложение) и биомеханические (тренировки) факторы, но и психоэмоциональные. Несмотря на то что психологическая подготовка является компонентом подготовки, которой не уделяют должного внимания тренера и сами спортсмены, исследования показывают, что психическая готовность имеет большое значение для достижения высоких результатов.

Сами спортсмены часто указывают, что виной их неудачи был стресс. Как пример можно привести прошедшую летом Олимпиаду в Рио. Сборную России втянули в антидопинговый скандал и многих спортсменов отстранили от участия, это сильно сказалось на всей российской команде. Можно предположить, что на результат игры в финале главную роль в поражении сыграло состояние стресса до начала олимпийских игр. Наши волейболисты не могли справиться со стрессом в финале, и в их игре начали появляться грубые ошибки. Хотя российская команда уверенно лидировала в двух сетах.

Юлия Ефимова из-за сложной ситуации в Рио не смогла показать лучший результат и завоевать золото что наглядно свидетельствует о перенесенном стрессе до и во время Олимпиады. Её допустили к выступлению в последний момент, ей приходилось жить и тренироваться в плохих условиях. Во время выступления ее освистали с трибун. Все это негативно сказалось на её результатах.

Интерес к спортивной психологии сильно вырос за последний десяток лет. Множество гипотез было разработано в попытках найти зависимость между стрессом и эффективностью спортсменов. В 1943 ведущая теория утверждала, что спортсмен с хорошей подготовкой может показать лучшие результаты, если его стремление победить находится в повышенном состоянии. В 1962, была сформирована U-перевернутая теория на тезисах, что существует оптимальное количество стресса, при которых спортсмены могут выступать. Однако, если этот уровень возбуждения выйдет за рамки нормы, эффективность будет падать. Эта теория нашла большую поддержку на многие года, но из-за

сложностей на тему мозга и его поведение, она не получила развития. Есть множество других теорий, некоторые объясняют влияние стресса на продуктивность спортсменов. Но из-за сложностей в повторении результатов и соблюдение чистоты экспериментов теории так и не находят сильной доказательной базы.

Недавние исследования нашли две группы признаков, по которым можно определить степени стресса у спортсменов. Соматические - повышенная потливость, скованность мышц. Когнитивные признаки - негативный настрой, отсутствие концентрации и желания побеждать.

Зависимость между стрессом и продуктивностью была установлена Nixon P в 1979 году. Давление на спортсмена от окружающих сильно сказывается на его результатах. При наблюдении можно легко установить как влияет стресс на результаты спортсмена. Связь стресса и продуктивности спортсменов наглядно показывает кривая стресса (рис. 1).

Для лучшего понимания этого процесса, Nixon P. изобрел график объясняющий как стресс действует на эффективность атлетов.

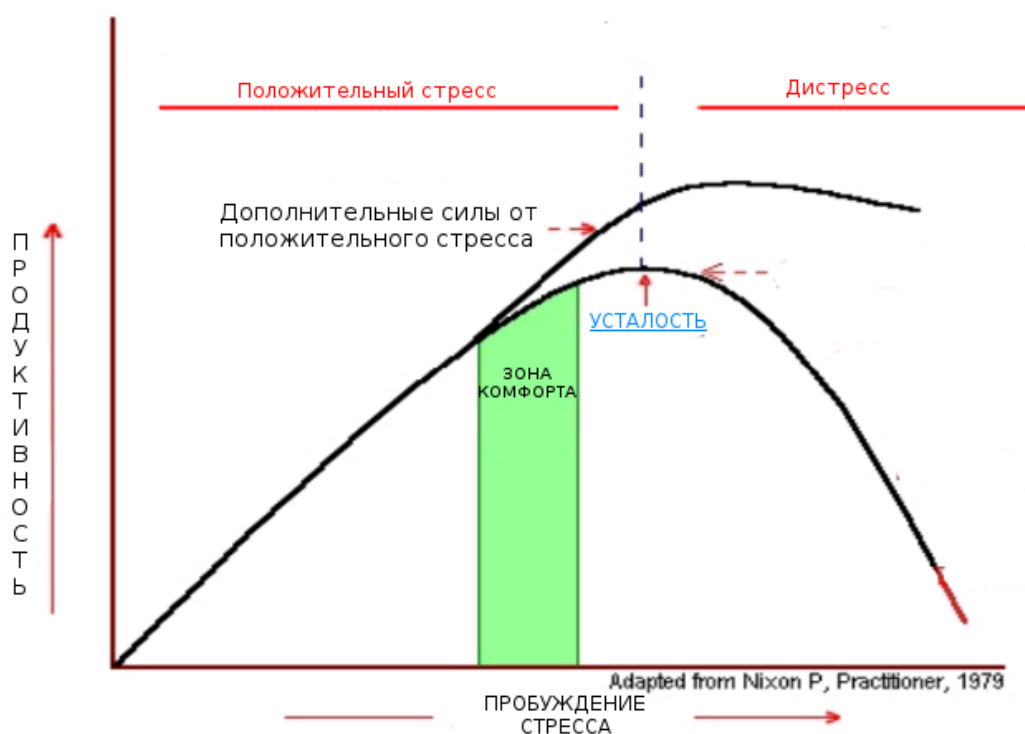


Рис. 1. Кривая стресса

Кривая показывает, как увеличивающийся уровень стресса повышает продуктивность до точки эустресса - он же положительный стресс. Рядом с границей усталости есть зона комфорта, которая показывает интервал, который помогает увеличить эффективность, если спортсмен сможет правильно управлять своим напряжением. Тогда его результаты будут выше его обычной нормы. Когда стресс проходит через вершину графика, спортсмен начинает уставать, и его результаты падают. При дальнейшем нарастании стресса, у человека появляется чрезмерная усталость, проблемы со здоровьем [2].

Положительные эффекты от стресса появляются, когда спортсмен может управлять ими. Такие стрессоры как давление и требования со стороны могут повысить результаты спортсмена, если стресс находится в оптимальных границах. Например, баскетболист будет играть быстрее и стараться забросить как можно больше трехочковых мячом, если остается мало времени, сильные противники, или он не хочет подвести своих фанатов.

Отрицательные эффекты стресса проявляются, когда он не контролируется со стороны спортсмена. Происходит нарастающее падение уровня эффективности. Как пример, если у спортсмена имеются проблемы, которые не дают ему сосредоточиться на тренировках и отвлекают его, то вряд ли это хорошо скажется на его общей продуктивности.

Так как проблема стресса и его влияния на спортсменов является актуальной, были разработаны рекомендации по уменьшению стресса и по его управлению.

Диафрагмальное дыхание. Дыхательный и сердечно-сосудистый центр находятся в продолговатом мозге. Глубокое дыхание с помощью диафрагмы уряжает сердечный ритм и успокаивает человека.

Отвлечься. За несколько дней до соревнований спортсмену нужно сменить род деятельности. Рисование, просмотр фильмов, чтение книг хорошие способы отвлечься и успокоиться.

Визуализация - техника, используемая спортсменами для контроля над тревогой. Суть способа - в фантазировании себя в условиях, которые предстоят. Тем самым идет подготовка к стрессору. Нужно представить себя, каждое своё движение, как будет проходить мероприятие. Важно добавить в визуализацию своих соперников и все возможные их действия.

При умении контролировать свой стресс можно добиться хороших результатов, даже если подготовка спортсмена ниже, чем у его конкурентов.

### Список литературы

1. Дмитриева Т.Б. Социальный стресс и психическое здоровье /Т.Б. Дмитриева, А.И. Воложанин. –М: ФиС, 1996. – 216 с.
2. Herbert, John. "Stress, the Brain and Mental Illness." BMJ – 30 августа 1997. С. 530-535.

**УДК 796.015.44**

## **ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ТРЕНИРОВКИ**

**А.В. Голец, В.В. Шохирев, В.А. Чирков, Трегуб А.И.**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия

Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, Иркутск, Россия

(e-mail: Vadim\_shohirev@mail.ru)

В статье анализируются подходы к индивидуализации спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования. Тренировочный процесс спортсменов высокой и высшей квалификации отличается от тренировки спортсменов менее высокой квалификации

индивидуализацией во всех видах подготовки. Именно этот путь ведет к реализации максимальных возможностей спортсмена.

*Ключевые слова:* модель, подготовленность, макроцикл, подготовка, индивидуализация, адаптация.

The article deals with the analysis of different approaches to the individualization of the training process. It especially concerns with the training of the sportsmen of high qualifications. This is the way to realization of the maximum capacity of the sportsman.

*Key words:* model, qualification, macro cycle, training, individualization, adaptation.

На этапе спортивного совершенствования в спортивной тренировке выделяют самые различные модели, относящиеся к двум основным группам. В первую из них входят: а) модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности, необходимую для достижения результата; б) модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность; в) морфо-функциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем и их частей, обеспечивающие соответствующий уровень подготовленности и соревновательной деятельности. Вторая группа моделей охватывает: а) модели крупных структурных образований тренировочного процесса - этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки; б) модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов; в) модели тренировочных занятий и их частей; г) модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов [1].

Существенной частью в современной подготовке спортсменов высокого класса является управление тренировочным процессом на базе модельных характеристик.

На современном этапе развития спорта дальнейший рост спортивных достижений во многом зависит от индивидуальных методов управления тренировочным процессом и выбора эффективных средств тренировки. С их помощью решаются вопросы повышения уровня необходимых двигательных способностей, совершенствования технического мастерства, а также разработки индивидуальных программ подготовки и их реализации [3].

В основе определения путей индивидуализации многолетней подготовки должны лежать особенности конституции спортсмена, в том числе, связанные с ней особенности протекания процессов биологического развития, определение степени индивидуального полового развития по вторичным половым признакам, уровень развития и темпы прироста двигательных и координационных способностей, психологической и психофизиологических особенностей высшей нервной деятельности. Особенности строения и функционирования внутренних органов являются важной материальной основой для высокой физической работоспособности спортсменов. Уровень спортивных результатов и надежность выступления в соревнованиях в немалой мере зависит от способности организма спортсмена переносить большие и интенсивные нагрузки без выраженных нарушений технических навыков [2].

Требования отдельного вида спорта с ростом достижений приводят к узкой спортивной специализации. Именно поэтому прошли времена атлетов-универсалов, которые могли успешно выступать в различных видах спорта. Разумеется, что не все индивиды даже при правильной организации многолетнего тренировочного процесса могут в одинаковой степени отвечать современным требованиям конкретного вида спорта [3].

В специальной литературе по вопросам индивидуализации подготовки единоборцев с учетом выше указанных индивидуальных особенностей, характерных для всех видов спорта, отмечается, что одним из основных путей при решении данной задачи является оптимальная функциональная подготовка на базе повышения общей и специальной физической работоспособности [1].

Высокие спортивные результаты в настоящее время в значительной степени зависят от того, насколько эффективно реализуются в условиях многолетней подготовки и соревнованиях потенциальные возможности, обусловленные индивидуальными особенностями спортсменов. Особое значение проблема индивидуализации подготовки имеет в видах спортивных единоборств, так как в группе этих видов спорта высокого спортивного результата можно добиться разными способами ведения борьбы.

В теории и практике спортивной тренировки индивидуализацию зачастую трактуют как тренировочную нагрузку, осуществляемую с учетом отдельных характеристик спортсмена. Такой подход к индивидуализации подготовки дает положительные результаты в решении лишь частных задач [3].

Однако в подготовке спортсмена высокого класса недостаточно учитывать только индивидуальную адаптацию к тренировочным нагрузкам. В спортивной борьбе, наряду с этой проблемой, существенное влияние на результативность оказывают факторы формирования эффективной тактики и техники, атакующих и защитных действий, причем индивидуальный технико-тактический арсенал формируется либо под влиянием тренера, либо стихийно в условиях соревнований, в которых борец постоянно реализует определенные технические действия.

Таким образом, построение индивидуальной подготовки квалифицированных единоборцев на основе диагностики характеристик соревновательной деятельности актуально для практики спортивной борьбы, а создание технологии построения индивидуального тренировочного процесса, в зависимости от стиля соревновательного поединка актуально и для теории и методики спортивной тренировки [2].

#### Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин - М. : ФИС. 2007. - 222 с.
2. Бондарчук, А. П. Периодизации спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература. 2005. – 305 с.
3. Игуменов, В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подлиев - М. Просвещение, 2003. – 178 с.

УДК 796.012.4

## ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К РЕАЛИЗАЦИИ СВОЕГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

**В.А. Горбунов, С.А. Борисевич**

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный аграрный университет  
им. А.А. Ежевского», Иркутск, Россия (e-mail: gorbunov\_vadim@mail.ru)  
ФГБОУ ВО «Тюменская государственная сельскохозяйственная академия, Тюмень,  
Россия

В данной работе рассматриваются пути решения проблемы реализации спортсменами подготовленности, с позиции влияния психической нагрузки на психомоторную деятельность и механизмы саморегуляции личности спортсмена, которые обуславливают готовность к эффективной соревновательной деятельности.

*Ключевые слова:* двигательный потенциал, готовность спортсмена, технология подготовки.

### **Введение.**

В практике нередко спортсмены высокой квалификации не могут реализовать на соревнованиях свой двигательный потенциал, накопленный на тренировках. В этой связи, разработка принципов и алгоритмов прогноза готовности спортсмена к реализации своего двигательного потенциала, является актуальной задачей [7].

Конкретное состояние готовности к действию, определяется сочетанием факторов, характеризующих разные уровни, стороны готовности: физическую подготовленность, необходимую нейродинамическую обеспеченность действия, психологические условия готовности. В зависимости от условий выполнения действия, ведущей может стать одна из этих сторон готовности к действию [3].

При проведении обследований высококвалифицированных спортсменов на протяжении подготовительного и соревновательного периодов, важным является вопрос оценки его психофизического состояния.

Поэтому большую значимость приобретает выявление параметров, учитывающих психофизическое функциональное состояние спортсмена в целом, а также создание методик, позволяющих оперативно оценивать и мониторировать состояние как в процессе тренировочной, так и соревновательной деятельности.

*Цель исследования* - оптимизация тренировочного процесса и выявление психофизических факторов, ограничивающих рост спортивных результатов спортсменов разной квалификации и спортивной специализации.

*Гипотеза исследования.* Нами было выдвинуто предположение о том, что использование в учебно-тренировочном процессе упражнений повышенной координационной сложности, сможет существенно влиять на показатели



уровня технического мастерства и эффективность соревновательной деятельности обследуемых нами спортсменов.

**Организация исследования.** В исследованиях приняли участие квалифицированные спортсмены различных спортивных специализаций, учащиеся ФГБОУ СПО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска», члены сборной команды России по спортивной аэробике, легкоатлетическому многоборью и прыжкам с шестом, легкоатлеты-паралимпийцы, имеющие ограничения по зрению, специализирующиеся в беговых дисциплинах. В задачи исследования входила экспериментальная проверка выдвинутой нами гипотезы.

#### **Результаты исследования и их обсуждения.**

Выступления спортсмена на соревнованиях сопровождается высокой психической нагрузкой, с влиянием которой спортсмены не всегда могут справиться. В этой связи, предлагается решение проблемы реализации спортсменами подготовленности, с позиции влияния психической нагрузки на психомоторную деятельность и механизмы саморегуляции личности спортсмена (эмоции, волю, мотивацию), которые обуславливают готовность к эффективной соревновательной деятельности [2].

Из показателей переносимости психической нагрузки достоверное влияние на результативность оказывают: мотивация, потребность в достижении, способность к саморегуляции, смелость и решительность, настойчивость и упорство. Спортсмены с высокой степенью переносимости психических нагрузок, выступают на соревнованиях более успешно [5].

Решение задач психологической подготовки в современной технологии подготовки спортсменов осуществляется в основном педагогическими средствами - путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе.

К сожалению, полностью смоделировать соревновательную деятельность в условиях тренировки не возможно, но определить её основные параметры и научиться превышать их на тренировках в более сложных, искусственно созданных, модельных условиях, которые по ряду показателей параметрически и структурно более сложны, чем соревновательные, возможно.

В своей работе мы придерживались методических принципов построения современной системы и технологии подготовки высококвалифицированных спортсменов в видах спорта со сложнокоординационной структурой движений, сформулированных Л.Я. Аркаевым и Н.Г. Сучилиным [1].

*Принцип опережающего развития* предусматривает опережающее реальный запрос соревновательной деятельности, овладение упражнениями повышенной координационной сложности, разработку, обоснование и введение в учебно-тренировочный процесс новых средств, тренажеров, устройств и методических приемов подготовки и обучения спортсменов.

*Принцип функциональной избыточности* предусматривает применение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и метода сопряженных воздействий, обеспечивающих формирование у спортсмена

такого уровня работоспособности (технической, физической, психологической), который существенно превосходит запрос реальной соревновательной деятельности.

В теории управления «*функциональная избыточность*» - это мера повышения надежности функционирования системы [3]. Одна из стратегических целей подготовки состоит в создании оптимальной избыточности соревновательной выносливости, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. «Только за счет избыточности можно получить надежность» (Мак-Каллок, 1964) [4].

*Принцип готовности к действию* (англ. *readinesstoaction*) — состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий.

Этот принцип предусматривает выработку постоянной готовности спортсмена к реализации своего двигательного потенциала в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Практика показывает, что в результате реализации такого подхода уровень подготовленности спортсменов по основным параметрам будет превышать запрос реальной соревновательной деятельности.

Оптимально высокий уровень физической и технической избыточности, а также турнирной выносливости значительно снижает действие сбивающих стресс-факторов на соревнованиях и тренировках.

В соответствии с этими принципами, в рамках реализации проекта по научно-методическому обеспечению тренировочного процесса членов сборной команды России по спортивной аэробике, легкоатлетов-многоборцев, прыгунов с шестом и спортсменов с ограничениями по зрению, специализирующимися в беговых дисциплинах, нами, в цикле специально организованных тренировок, были проведены мероприятия, направленные на повышение их психофизической готовности к реализации своего двигательного потенциала в условиях соревнований.

В задачи исследования входила экспериментальная проверка выдвинутой нами гипотезы. Испытуемым были предложены комплексы гимнастических упражнений повышенной координационной сложности, которые включали акробатические упражнения, прыжки на батуте и двойном минитрампе, а также упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах.

Исследования устойчивости равновесия тела у легкоатлетов-паралимпийцев с ограничениями по зрению, специализирующимися в беговых дисциплинах показали, что большинство спортсменов не отличаются высоким качеством вертикального равновесия [6].

Вестибулярный анализатор получает большую нагрузку, особенно в предсоревновательный период. Специфика этого вида спорта отличается сильными перегрузками во время бега, приводящая к чрезмерным раздражениям отолитового аппарата. Установлено, что интенсивные тренировочные нагрузки приводят к дополнительному мышечному перенапряжению, что в итоге приводит к ухудшению деятельности

функциональных систем спортсменов и как следствие – к ухудшению статокINETической устойчивости.

Мышечное перенапряжение, вызванное интенсивными физическими нагрузками, вызывает нарушение периферического кровообращения, в том числе церебральной гемодинамики, что так же ухудшает функцию равновесия спортсмена.

Для предупреждения подобных явлений необходимо обеспечить систематический объективный контроль устойчивости вертикальной позы с применением тестовых проб у этих спортсменов.

Координационное обеспечение подготовки бегунов-паралимпийцев осуществлялось нами с помощью балансирующего диска.

Тренировки на баланс затрагивают проприоцептивные рецепторы, расположенные в мышцах, сухожилиях и связках. Они отвечают за ощущение равновесия в организме спортсмена и реагируют на изменение положения тела.

Наши исследования позволили выявить у бегунов с нарушением зрения взаимосвязь целенаправленного использования упражнений повышенной координационной сложности на вестибулярную устойчивость, а также специфические связи показателей функции равновесия с психомоторными и эмоциональными компонентами состояния спортсменов.

Таким образом, использование вестибуло-моторных реакций с учетом специфики этого вида спорта может значительно повысить техническое мастерство спортсменов-паралимпийцев.

Об эффективности использования методики «координационного наполнения» при работе с высококвалифицированными спортсменами обследуемых нами спортивных специализаций, можно судить по их результатам на Всероссийских и международных соревнованиях, что говорит о достаточно высокой эффективности обеспечения их психофизической предсоревновательной подготовки. Это практический пример эффективности реализации принципов опережающего развития и оптимальной избыточности.

### **Вывод.**

Экспериментальная проверка эффективности использования упражнений повышенной координационной сложности, влияющих на показатели уровня технического мастерства и эффективность соревновательной деятельности показала, что таким образом создается избыточность, необходимая для обеспечения надежности соревновательной деятельности (принцип опережающего развития, реализуемый путем создания оптимальной избыточности).

Проведённые нами исследования и предсоревновательная подготовка позволили существенно развить необходимые качества, способствующие созданию психофизической готовности спортсмена к реализации своего двигательного потенциала в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

## Список литературы

1. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 11. - С.17-25.
2. Бабушкин, Г.Д. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев // Омский научный вестник. – 2013. – № 5. – С. 178–182.
3. Большой психологический словарь. — М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2003.
4. Мак-Каллок У. Надежность биологических систем. В кн.: Самоорганизация системы / Пер. с англ. - М.: Мир, 1964.
5. Скорук, Е.А. Переносимость психической нагрузки и её влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов / Е.А. Скорук, Г.Д. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2014. – № 8. – С. 171–174.
6. Шевцов, А.В. Полипараметрическая модель по выявлению лимитирующих критериев у легкоатлетов-паралимпийцев, специализирующихся в беговых дисциплинах с целью индивидуализации тренировочного процесса / А.В.Шевцов, Т.В. Красноперова, В.Д. Емельянов // Материалы международной научно-практической конференции «Инновационные технологии в системе подготовки спортивного резерва». - Санкт-Петербург. – 2010. С. 86-89.
7. Яковлев, Б.П. Психологические факторы, обуславливающие эффективную реализацию спортсменом своего потенциала в соревновательных условиях/ Б.П.Яковлев, Г.Д.Бабушкин, В.В. Апокин. - ТиП ФК. – 2015. - №11 с. 83-86.

УДК 796.012.1

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ

**А.Я. Ерзикова, И.А. Рюмшина**

Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: anfisa\_1958@mail.ru)

Работа посвящена проблеме повышения двигательной активности студентов вузов. Рассматриваются пути повышения уровня двигательной активности студентов за счёт формирования у них неподдельного интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься наиболее привлекательными видами двигательной активности.

*Ключевые слова:* двигательная активность, физическая культура, специальная медицинская группа.

**Введение.** В профессиональной подготовке будущих специалистов значительную роль играет физическая культура как комплексное средство физического, интеллектуального, нравственного и эстетического развития.

Цель занятий физической культурой в вузе – укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и функциональной тренированности студентов, формирование у них основных двигательных умений и навыков, подготовка к будущей профессиональной деятельности, привитие потребности в здоровом образе жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, повышение уровня двигательной активности.

Двигательная активность является неременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья. Однако, на сегодняшний день, повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья [8].

Как показывает анализ современных исследований, в высших учебных заведениях обучается более 50% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные свидетельствуют, что ежегодно растёт число студентов вузов освобождаемых от занятий физической культурой по тем или иным показателям здоровья либо посещающие эти занятия в специальной медицинской группе [3, 7].

Переход в специальную медицинскую группу здоровья и, тем более, освобождение от занятий физической культурой неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня двигательной активности. Двигательная активность студентов, освобождённых от занятий физической культурой, почти в 2 раза ниже, чем у студентов основной группы здоровья [2].

Возникает своеобразное противоречие, заключающееся в том, что снижение уровня двигательной активности, являясь результатом снижения уровня здоровья, одновременно является его причиной.

Очевидно, что повышение уровня двигательной активности студентов невозможно без формирования у них неподдельного интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься, наиболее привлекательными видами двигательной активности [4, 6].

В связи с этим встаёт вопрос о поиске возможности организовать работу таким образом, чтобы студенты могли заниматься теми видами физических упражнений, которые им интересны. По результатам опроса, наиболее значимыми для студенток специальных медицинских групп являются различные оздоровительные направления гимнастики, аэробики и фитнеса [1, 5].

Перед преподавателями специальных медицинских групп стоят такие задачи как:

- улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам;
- снятие утомления и повышение адаптационных возможностей;
- воспитание потребности в занятиях оздоровительной физической культурой.

В жизнедеятельности организма двигательная активность играет универсальную роль. В качестве основных функций двигательной активности студентов, следует выделить такие как тренирующая, защитная и корректирующая функции [7].

*Тренирующая функция.* Систематическая умеренная физическая нагрузка является эффективным универсальным тренирующим фактором, вызывающим благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме. Тренирующее воздействие физической нагрузки обусловлено тем,

что организм реагирует на нее по принципу системности, с вовлечением в процесс различных уровней организации механизмов адаптации.

*Защитная функция.* Положительный эффект физической тренировки имеет два аспекта: специфический, проявляющийся в выносливости организма к физическим нагрузкам, и неспецифический, выражающийся в повышенной устойчивости к действию других факторов окружающей среды и заболеваниям. Этим и определяется защитная (профилактическая) функция адекватно дозированной систематической двигательной активности.

*Корректирующая функция.* Физические упражнения являются эффективным средством совершенствования своего тела. Систематическими физическими упражнениями достигается не только физическое совершенство в узком смысле этого слова, но и устойчивая согласованность работы всех внутренних органов, а также – совершенствование функций нервной системы и психических процессов.

### **Заключение.**

Таким образом, двигательная активность, кроме своей основной моторной функции, обеспечивающей взаимодействие организма с окружающей средой и его адаптацию, запускает и определяет множество ключевых процессов, оптимизирующих жизнедеятельность организма. Целенаправленное использование двигательной активности в виде физической культуры должно лечь в основу организации здорового образа жизни студента. Двигательная активность является непременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья.

### **Список литературы**

1. Горбунов, В. А. Методологические основы современных видов двигательной активности оздоровительной направленности: учеб.-метод. Пособие / В.А. Горбунов, А.Я. Ерзикова, И.А. Рюмшина. – Иркутск: МГЛУ ЕАЛИ, 2016. – 89 с.
2. Ерзикова, А. Я. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе : учеб. пособие / А.Я. Ерзикова. – Иркутск: МГЛУ ЕАЛИ, 2016. – 72 с.
3. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИрГТУ: монография под ред. Проф. В.Ю.Лебединского.- Иркутск: Изд-во ИрГТУ,2014.- 230 с.
4. Мониторинг физического здоровья студентов непрофильных вузов: методические рекомендации / Сост. В. А. Горбунов, А. Я. Ерзикова, И. А. Рюмшина. - Иркутск: МГЛУ ЕАЛИ, 2016. - 62 с.
5. Трухачёв, В.И. Влияние различных направлений фитнес-аэробики на физическое и функциональное состояние студенток / В.И. Трухачёв, М.В. Осыченко, В.С. Скрипкин // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 11. - С. 55-58.
6. Усатов, В.Н. О роли двигательной активности студентов гуманитарных ВУЗов и способах её повышения / В.Н. Усатов, А.А. Горелов, А.Н. Усатов // Журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. - выпуск № 1. – С.29-32.
7. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / под ред. Проф. В.Ю. Лебединского, доц. Э.Г. Шпорина. - Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2013.- 302 с.

8. Футорный, С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С.М. Футорный // Журнал Физическое воспитание студентов. - 2013.- №3. - С.75-79.

**УДК 796.325**

## **ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

**А.И. Завьялов, Л.А. Лузина, С.С. Попов**

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева,  
Красноярск, Россия (e-mail:lyudmila.luzina@mail.ru)

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды, а часто применяемым техническим действием, как в учебно-тренировочных (87,9%), так и в соревновательных (86,2%) играх. В соревновательных играх волейболисты выполняют меньшее количество эффективных технических действий, так применяемые в данный момент средства и методы обучения недостаточно обеспечивает прирост технического мастерства

*Ключевые слова:* нападающий удар, эффективность, техническое действие, тренировочный процесс, стабильность

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Есть все основания характеризовать нападающий удар как самый важный, решающий технический элемент игры - 60-65% выигранных командой очков приносит нападение. Поддача, приём поддачи, передача на удар, защитные действия происходят на «своей территории» и в основном - между партнёрами по команде, а в плане технического исполнения это контакт игрок – мяч [1].

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

С целью изучения стабильности техники нападающего удара в волейболе нами было проведено педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проходило с 24 апреля по 2 мая 2016 года в Северо-Енисейском р-не, где проходили районные соревнования среди юношей. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали эффективность применения технических действий волейболистов в условиях соревновательной деятельности. На основе этих данных нами был разработан протокол фиксации количества и качества технических действий, применяемых на учебно-тренировочных и соревновательных играх (табл.1,2).

В педагогическом наблюдении приняла участие команда ДЮСШ СОШ №6 п.Новая Калами, 1997-98 годов рождения.

За время проведения соревнований команда ДЮСШ СОШ №6 одержала победу в 4/4 играх и заняла первое место.

Специфика организации тренировочного процесса заключается в том, что на протяжении этапов многолетней подготовки спортсменов должен овладеть:

- техническими навыками
- способностью быстро и правильно оценивать ситуацию
- умением выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (тактические навыки)
- специальными качествами и способностями, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения).

Таблица 1

Результаты учебно-тренировочных игр

Игра	Подача		Нападающий удар/прямой		Блокирование	
	Кол-во	Эффективность	Кол-во	Эффективность	Кол-во	Эффективность
1	5	46	61	56	3	21
2	5	42	57	54	3	25
3	5	44	50	34	4	31
4	4	40	48	46	3	21
	9				5	
	81,1%		87,9%		64,6%	

Исходя, из полученных результатов мы можем сказать, что самым эффективным действием у волейболистов является «Нападающий удар», эффективность составила 87,9%, а именно «прямой нападающий удар» так как он наиболее эффективен и используется наибольшим количеством волейболистов, из ранее полученных нами результатов в параграфе 3.1. «Подача мяча» была реализована в 81,1% (то количество подач за 4 игры, после которых мяч попадал на площадку соперника или уходил от приема в аут) и «Блокирование» составило 64,6% эффективности (рис.1).



Рис.1 «Эффективность технических действий за 4 игры (Учебно-тренировочные игры)»



Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение. Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

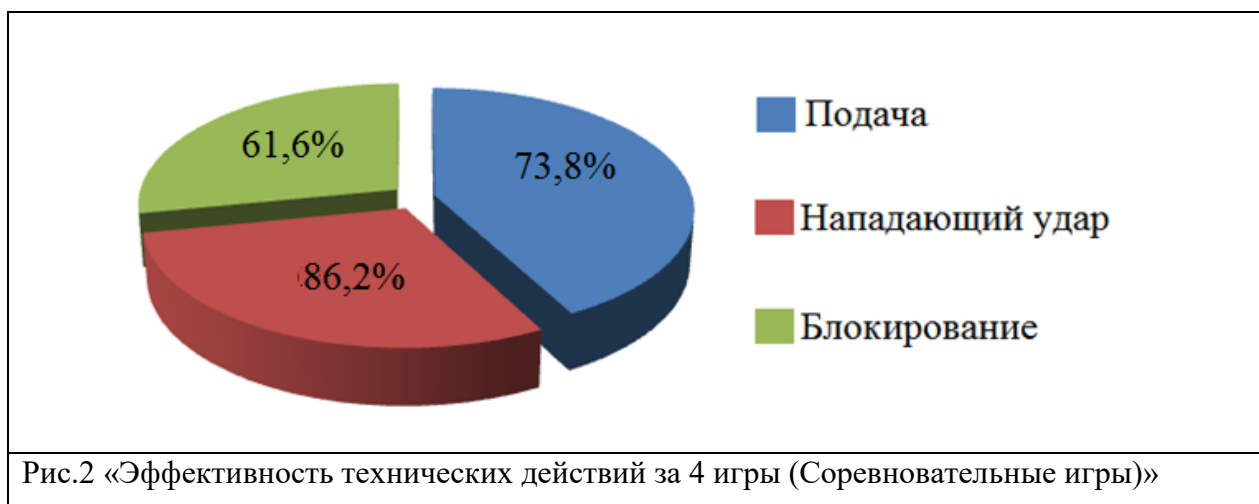
Таблица 2

Результаты соревновательных игр

гра	Подача		Нападающий удар/прямой		Блокирование	
	Кол-во	Эффективность	Кол-во	Эффективность	Кол-во	Эффективность
	60	48	6	49	3	29
	41	30	0	47	9	20
	47	40	5	43	3	24
	55	32	4	36	8	22
		73,8%	0	86,2%	2	61,6%

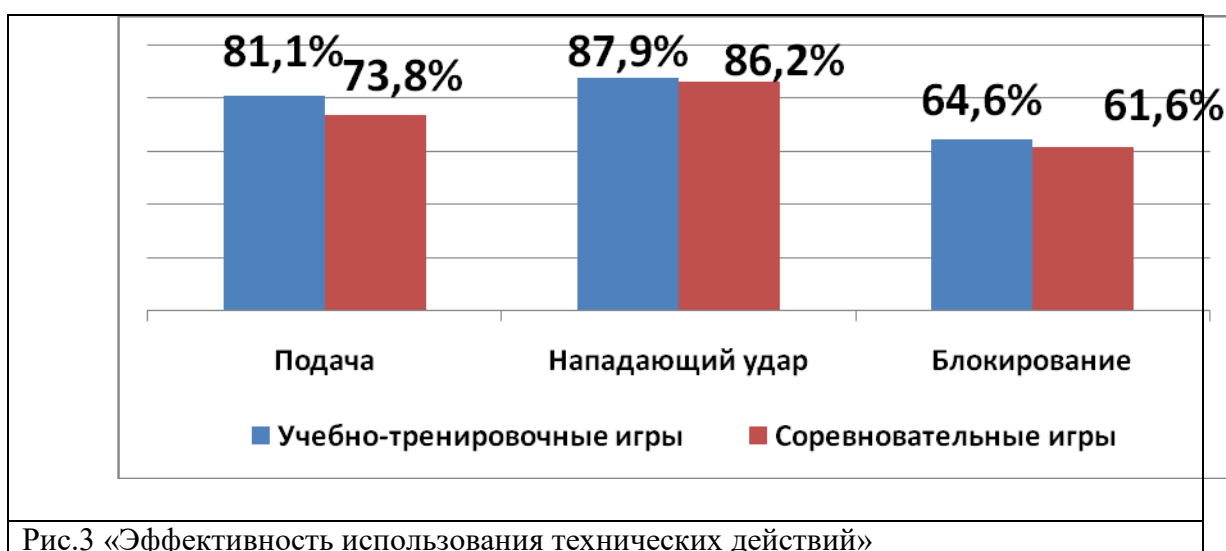
Обработав полученные результаты в соревновательных играх, мы получили следующие результаты. Самым эффективным техническим действием является нападающий удар, как в учебно-тренировочных (87,9%), так и в соревновательных (86,2%) играх, «подача мяча» составила 73,8% эффективности, «блокирование» составило 61,6% эффективности. Исходя из этих результатов можно сделать вывод, что нападающий удар является решающим техническим элементом игры (рис.2).

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении нападающих ударов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка). При этом любое упражнение должно выполняться с полной отдачей, добиться этого можно только используя элемент соревновательности.



Основным способом атаки в современной игре, является прямой нападающий удар, применяемый в 88% случаев, боковой нападающий удар применяется лишь эпизодически. Основным способом защиты против атаки в форме нападающего удара является блок - технический прием, с помощью которого над сеткой преграждается путь мячу, летящему после удара (61,6% случаев). В игре блок используется как одиночный и групповой - двойной или тройной, по числу игроков. Следовательно, нападающий игрок в атаке практически всегда встречает противодействие соперника в виде блока

Как показали наблюдения, основными вариантами прямого нападающего удара, применяемыми в условиях противодействия соперника блоком, являются - «по ходу», т е без изменения направления полета мяча после удара относительно траектории разбега игрока, в условиях при открытом или частично закрытом направлении удара блоком.



Так же мы можем сделать вывод, что в соревновательных играх волейболисты выполняют меньшее количество эффективных действий, чем в учебно-тренировочных (рис.3), это вызвано тем что спортсмены психологически недостаточно настроены на игру. Большое значение имеет

иногда специальная психологическая «настройка» на предстоящее действие. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность. Таким образом, морально-психологическая подготовка волейболиста является важным фактором в тренировочном процессе.

#### Список литературы

1. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 264 с.

УДК 796.6

### ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

С.И. Изаак

Институт мировых цивилизаций, Москва, Россия (e-mail: sports-8@mail.ru)

В статье рассматриваются практические аспекты использования статистических методов в обработке медико-биологической, психофизиологической, педагогической, управленческой информации. Показана на основе многолетнего опыта работы необходимость использования при обработке данных, прежде всего, квалифицированных специалистов в области математики, статистики, компьютерных технологий (со знанием отраслевой специфики), а также эффективных инструментов статистического анализа и современных компьютерных технологий.

*Ключевые слова:* статистические методы, медико-биологическая информация, психофизиологическая информация, педагогическая информация.

В настоящее время в научных исследованиях немаловажное значение отводится качественной обработке медико-биологической, психофизиологической, педагогической, управленческой информации [1]. Статистическая обработка данных, направленная на обнаружение фактов, закономерностей, связей и механизмов изучаемых явлений, является одной из составляющих этапов исследования [4]. Основными способами статистической обработки данных в соответствии с формулированными целью, задачами, гипотезой являются их упорядочивание, обобщение, проверка с помощью большого арсенала статистического инструментария и, в дальнейшем, их интерпретация [10].

Качественное проведение статистической обработки информации требует выполнения большого объема сложных и трудоемких математических расчетов, работы с различными по объему массивами данных [9].

Многолетний опыт работы в данном направлении в различных областях деятельности показал необходимость использования, прежде всего, квалифицированных специалистов в области математики, статистики, компьютерных технологий (со знанием отраслевой специфики), а также эффективных инструментов статистического анализа и современных компьютерных технологий [13].

Выделяют методы прикладной статистики, которые применяются во всех областях научных исследований, и другие статистические методы, применимость которых ограничена той или иной сферой, например, сферой отраслей народного хозяйства (статистический приемочный контроль, статистическое регулирование технических и технологических процессов, испытания и надежность, планирование экспериментов).

Квалифицированный специалист, использующий статистические методы в обработке медико-биологических, психофизиологических, педагогических данных, должен знать:

- статистические методы анализа данных;
- дескриптивные и графические методы анализа данных;
- статистическое оценивание;
- статистическую проверку гипотез;
- поиск зависимостей между данными: корреляционный анализ, построение регрессионных моделей и их анализ, выделение наиболее важных характеристик для классификации данных, основы кластерного анализа;
- моделирование и прогнозирование;
- пакеты статистических программ.

Проведенные в период с 1991 по 2016 годы исследования с использованием статистических методов обработки медико-биологической, психофизиологической, педагогической, управленческой информации и привлечением квалифицированных специалистов в области математики, статистики, компьютерных технологий (со знанием отраслевой специфики), позволили получить следующие результаты.

1. **Разработать нормативные требования и системы оценки** для различных возрастных групп (от 3 до 65 лет) - как для микрогрупп, так и для макрогрупп [5, 14, 8].

Использование эффективных инструментов статистического анализа и современных компьютерных технологий особенно важно в популяционных исследованиях и применялось нами, прежде всего, в реализации общероссийских проектов "Информационно-аналитическая система оценки и прогнозирования уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья населения России"; "Разработка и экспериментальная апробация системы медицинского и педагогического контроля за уровнем физической подготовленности и развития дошкольников, школьников и студенческой молодежи, в том числе использование тестов «Президентские состязания»". Материалом исследования послужили результаты измерений детей подростков и молодежи 3- 22 лет 43 территориальных групп в количестве 97966 человек.

2. **Разработать модели и прогнозы** медико-биологической, психофизиологической, педагогической, управленческой информации [7, 11].

**Математическая модель** - это абстракция реального мира. Всякая модель является упрощенным представлением действительности, и искусство моделирования биологических объектов состоит в знании того, что, где, когда и как можно упростить.

Следует отметить метод, который является информативным, но из-за сложности применения редко используется в области физической культуры и спорта: логическое классифицирование.

Логическое классифицирование использовалось нами для разработки математической многомерной модели типологической классификации общественного здоровья в системе социально-гигиенического мониторинга. Логическое классифицирование, в основе которого лежит формирование классов, соответствующих произвольным логическим комбинациям (в терминах операции "и") интервалов (или значений) количественных признаков (с использованием промежуточных булевских признаков), отвечающих отдельным условиям, и их последующим агрегированием. Основными объектами такой разновидности типологической классификации являются реальные типы (территории), задаваемые комбинацией допустимых значений существенных признаков (физическое развитие, физическая подготовленность, заболеваемость). При этом существенные признаки определялись по их таксономическому вкладу в кластерную структуру (таксономическим весом) и составляют комплекс отличительных черт территорий в части состояния здоровья [3].

Целью такой классификации является, во-первых, объяснение (проведение анализа основного принципа, определяющего структуру явления), во-вторых, прогноз (распространение классификации на объекты - в данном случае новые территории, ею не охваченные), в - третьих, соотнесение (установление связей между различными явлениями и характеристиками). Эти свойства логического классифицирования подходят для математического описания санитарно-эпидемиологических ситуаций, характеризующихся значительным количеством мониторинговых показателей. Выраженные региональные особенности в структуре здоровья детей и подростков основываются на дифференцирующих возможностях показателей физического и моторного развития и групп болезней, определяемых по их таксономическому вкладу в общую кластерную структуру.

Применение методов математической статистики необходимо и для разработки прогнозов развития в области физической культуры и спорта. Так, представлены подходы разработки стратегического прогноза развития физической культуры и массового спорта на период до 2030 года с учетом компонентов модели Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Показано, что прогнозирование необходимо осуществлять с учетом характерных особенностей и специфики территориальных систем, места и роли регионов и муниципальных образований в реализации стратегического прогноза социально-экономического развития России на период до 2030 года [12].

**3. Провести анализ** медико-биологической, психофизиологической, педагогической информации с использованием статистических методов обработки данных: одномерных методов (описательная статистика) и многомерных методов (корреляционный анализ, факторный анализ,

регрессионный анализ, кластерный анализ, дисперсионный анализ, логическое классифицирование) [2, 6].

### Список литературы

1. Изаак С.И. Статистические модели дифференцированной оценки двигательных возможностей детей и молодежи: Дисс. ... канд. пед. наук; ВНИИФК. - М., 1997. - 184с.
2. Изаак С.И. Вероятностный подход к оценке типа конституции человека: Сборник научных трудов «Биомедицинские и биосоциальные проблемы интегративной антропологии». – СПб, 1999. - Выпуск 2. - С. 119-122.
3. Изаак С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: Дисс. ... докт. пед. наук. - М.: Санкт-Петербург, 2006. - 344 с.
4. Изаак С.И. К вопросу о разработке и эффективности управления научным проектом // Спорт: экономика, право, управление. - М., 2014.- № 4. - С. 36-39.
5. Изаак С.И., Абрамова Т.Ф. и др. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста: Методические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2001. - 30 с.
6. Изаак С.И., Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И., Секамова Г.А. Иерархическая значимость частной дерматоглифической конституции в структуре интегральной конституции: Тезисы докладов Международного конгресса (Москва, 24-28 мая 1998) «Человек в мире спорта». - М.: ФОН, 1998. - 2. - С. 417.
7. Изаак С.И., Лхагвасурэн Г. Математическая многомерная модель классификации физического развития девушек 17-23 лет с учетом климатогеографических условий Монголии: Мат. науч.-пр.конф. «Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона». - Иркутск, 2008. - С. 50 – 53.
8. Изаак С.И., Панасюк Т.В. Вклад различных параметров двигательного развития студентов в его общую оценку в гендерном и региональном аспектах // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова. - СПб.: СПбГМУ, 2005. - Т. XII. - 4. - С. 87-88.
9. Изаак С.И., Панасюк Т.В., Индреева А.М. Возрастная динамика физического развития школьников Кабардино-Балкарии, проживающих на различной высоте над уровнем моря // Гигиена и санитария. – 2007. - № 2. – С. 50-51.
10. Изаак С.И., Пискова Д.М. Факторный анализ в систематизации и структуризации информации о биологических объектах: Материалы межвуз. Научно-практической конференции «Экономика, управление и право». – М., 2009. - Вып. 14. - С. 9-12.
11. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Разработка и реализация структурных организационно-управленческих моделей студенческого спортивного клуба // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2-2. – С. 320-324.
12. Паршикова Н.В., Изаак С.И. Разработка стратегического прогноза развития физической культуры и массового спорта на период до 2030 года // Человеческий капитал. – 2016. - № 4 (88). – С. 10-12.
13. Сонькин В.Д., Изаак С.И. Определение конституциональной принадлежности юношей 17-20 лет методом распознавания образов // Теория и практика физической культуры. - М., 1996. - 9. - С. 40-44.
14. Яблочникова Н.А., Изаак С.И. Построение индивидуальной оценки физической подготовленности детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 2. – С. 38.

## БАДМИНТОН В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, Е.Г. Чмаркова**

Восточно-Сибирский филиал Российского государственного университета правосудия,  
Иркутск, Россия (e-mail: Kazanseva.inet@inbox.ru)  
Колледж Байкальского университета, Иркутск, Россия  
Байкальский государственный университет, Иркутск, Россия

Перспективы и исследование эффективности внедрения методики обучения бадминтону в систему физического воспитания высших и средних специальных учебных заведений в рамках вариативной части учебной дисциплины «физическая культура».

*Ключевые слова:* бадминтон, студенты, физические качества

В настоящее время специалисты в области физической культуры образовательных учреждений находятся в поиске новых современных инновационных подходов в системе физического воспитания студентов. Современные методы в обучении начинаются с поиска новых средств и апробации новых методик обучения. Передовой педагогический опыт, активно распространяясь в образовательной среде, расширяет перспективы методической базы в области физической культуры и спорта.

Одним из перспективных и набирающих популярность видов спорта в системе физического воспитания студентов является бадминтон. Занятия бадминтоном позволяют развивать такие физические качества как быстрота, скоростно-силовые и координационные способности, волевые качества.

В группах специальной медицинской подготовки также можно использовать бадминтон в рамках двигательной реабилитационной программы [1]. В ряде исследований приведены данные о благотворном влиянии занятий бадминтоном на зрение, в результате которых повышается скорость зрительных восприятий и скорость адаптации зрения [2].

В рамках вариативной части программы по физической культуре средних и высших учебных заведений нами была разработана программа по методике обучения бадминтону. Целью методики обучения бадминтону является формирование набора теоретических, технических, тактических навыков в игре бадминтон у студентов [3]. Задачи методики обучения заключаются в следующем: всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья; развитие быстроты, координационных и скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления; обучение техническим и тактическим основам игры в бадминтон (различным видам перемещений и стоек; обучение подачам и приемам подачи, тактическим действиям в нападении и защите, в парной и одиночной игре); обучение правилам игры; формирование у студентов мотивации и потребности здорового образа жизни; развитие интереса к игре в бадминтон

Ниже представлен тематический план распределения учебного материала для студентов, занимающихся по разделу бадминтон в рамках дисциплины «физическая культура» (табл. 1).

Таблица 1

Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура по разделу бадминтон

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>1 курс</b>		
Содержание учебного материала	Техника безопасности; основная стойка, подача и передача волана способами сверху, снизу, справа, слева; игры и игровые упражнения с лентами бадминтона; игры одиночные	<b>28</b>
Темы занятий	1. Обучение основным стойкам, технике держания ракетки, технике перемещений и основных шагов; 2. Воспитание быстроты.	<b>2</b>
	1. Закрепление техники основных стоек, техники держания ракетки и технике перемещений; 2. Воспитание быстроты.	<b>2</b>
	1. Обучение технике ударов справа и слева; 2. Воспитание координационных способностей.	<b>2</b>
	1. Обучение технике ударов снизу; 2. Воспитание координационных способностей.	<b>2</b>
	1. Закрепление техники ударов снизу, справа и слева; 2. Воспитание скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
	1. Обучение технике передачи волана сверху, смеш; 2. Воспитание скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
	1. Закрепление техники ударов сверху, смеш; 2. Воспитание скоростной выносливости.	<b>2</b>
	1. Закрепление техники передачи волана снизу, сверху, справа, слева; 2. Воспитание скоростной выносливости.	<b>2</b>
	1. Обучение технике передачи волана на ближнюю и дальнюю линию; 2. Воспитание координационных способностей.	<b>2</b>
	1. Закрепление техники передачи волана на ближнюю и дальнюю линию; 2. Воспитание координационных способностей.	<b>2</b>
	Контрольные нормативы	<b>2</b>
Самостоятельная работа студентов	1. Профилактика травматизма; 2. Основные физические качества при игре в бадминтон; 3. Правила игры; 4. Судейство; 5. Игровые упражнения с элементами бадминтона; 6. Челночный бег; 7. Аэробика; 8. Степ-аэробика.	<b>8</b>
<b>2 курс</b>		



Содержание учебного материала	Подача и передача волана различными способами; правила игры; техника безопасности игры; игры одиночные и парные.	<b>18</b>
Темы занятий	1. Совершенствование техники держания ракетки, техники перемещений и основных шагов перемещений, основных стоек; 2. Воспитание координационных способностей.	<b>2</b>
	1. Совершенствование техники подачи и основных ударов; 2. Воспитание координационных способностей.	<b>2</b>
	1. Обучение тактике нападения и индивидуальной защиты; 2. Воспитание скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
	1. Обучение тактике блокирования удара; 2. Воспитание скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
	1. Закрепление тактики нападения и индивидуальной защиты, блокирования удара; 2. Разбор судейства.	<b>2</b>
	Контрольные нормативы	
Самостоятельная работа студентов	1. История развития бадминтона в России (в Иркутской области) и в мире; 2. Профилактика травматизма при занятиях бадминтоном; 3. Развитие физических качеств необходимых при игре в бадминтон; 4. Судейство в бадминтоне; 5. Правила соревнований при одиночной и парной игре; 6. Терминология в бадминтоне; 7. Совершенствование передач и подач волана различными способами; 8. Игровые упражнения с элементами бадминтона.	<b>8</b>
<b>3 курс</b>		
Содержание учебного материала	Техника безопасности; бадминтон в Олимпийском движении; подача и передача волана различными способами; тактика игры в нападении и защите; командная тактика.	<b>18</b>
Темы занятий	1. Совершенствование техники подачи и основных ударов; 2. Воспитание координационных способностей.	<b>2</b>
	1. Совершенствование тактики нападения и индивидуальной защиты; 2. Воспитание координационных способностей.	<b>2</b>
	1. Совершенствование тактики блокирования удара; 2. Воспитание скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
	1. Совершенствование тактики обманных действий; 2. Воспитание скоростно-силовых способностей.	<b>2</b>
	1. Совершенствование тактики командных действий; 2. Разбор судейства.	<b>2</b>
	Контрольные нормативы	
Самостоятельная работа студентов	1. Бадминтон в Олимпийском движении; 2. Правила соревнований; 3. Судейство в бадминтоне при одиночной и парной игре; 4. Игровые упражнения с элем. бадминтона; 5. Челночный бег; 6. Аэробика;	<b>8</b>

	7. Степ-аэробика; 8. Силовые упражнения с гантелями.	
--	---	--

В соответствии с тематическим планом по программе дисциплины «физическая культура» раздел бадминтон делится на три курса, из которых 20 процентов от общей учебной нагрузки приходится на вариативную часть.

Ниже приведены данные эффективности использования разработанной нами методики обучения игре в бадминтон для улучшения качества физической подготовки у студентов.

Из числа студентов Колледжа Байкальского университета г. Иркутска были случайным способом выбраны 2 группы в количестве 33 и 31 человек в контрольной и экспериментальной группе соответственно. В контрольной группе было представлено 12 юношей и 21 девушка, в экспериментальной – 10 юношей и 21 девушка. Контрольная группа занималась по стандартной программе в рамках дисциплины «физическая культура», вариативная часть которой дополнена практическим материалом из раздела «Спортивные игры». Экспериментальная группа занималась по программе, в вариативной части которой размещался раздел с разработанной нами методикой обучения бадминтону. Эксперимент проводился параллельно в обеих группах в течение 2015-2016 учебного года.

В конце учебного года были собраны, обработаны и проанализированы данные, представленные в следующей таблице.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента

№ n/n	Тестовые упражнения	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	T	P
1	Прыжок в длину с места, см.	КГю	196,2±21,65	207,5±20,2	1,7	P>0,05
		КГд	151,2±19,23	158,1±19,3	1,9	P>0,05
		ЭГю	189,3±22,1	215,5±20,3	4,15	P<0,01
		ЭГд	154,3±18,8	168,8±20,6	3,0	P<0,05
2	Бег 100 метров, сек.	КГю	14,9±1,22	15,1±1,13	0,31	P>0,05
		КГд	17,3±1,35	17,7±1,61	0,7	P>0,05
		ЭГю	15,7±1,11	14,1±1,13	2,9	P<0,05
		ЭГд	18,1±1,33	16,1±1,84	3,12	P<0,01
3	Челночный бег 3x10, сек.	КГю	8,2±0,96	8,3±0,94	0,31	P>0,05
		КГд	9,0±0,8	8,9±0,82	0,45	P>0,05
		ЭГю	8,4±0,95	7,9±0,79	3,31	P<0,05
		ЭГд	9,3±0,93	8,5±0,81	3,12	P<0,05
4	Толкание набивного мяча (2 кг) из положения сидя способом из-за головы, м.	КГю	9,45±1,78	9,55±1,86	0,3	P>0,05
		КГд	5,76±0,9	6,12±0,95	0,4	P>0,05
		ЭГю	9,08±2	10,37±2,08	3,1	P<0,01
		ЭГд	5,7±0,87	8,15±1,8	2,8	P<0,05

T – Критерий t-Стьюдента

Для определения достоверности применялся критерий *t-Стьюдента*. Значения критерия были вычислены с помощью стандартной вычислительной компьютерной программы *Microsoft Excel*. Также с помощью данной программы были вычислены значения среднего, стандартного отклонения и уровень значимости.

В конце педагогического эксперимента показатели физической подготовленности в исследуемых группах улучшились (табл. 2). Прирост показателей физической подготовленности наблюдался преимущественно в экспериментальной группе, эти данные имели статистически достоверную значимость, что свидетельствует об эффективности предлагаемой методики для увеличения эффективности физической подготовленности студентов с помощью включения в программу «физической культуры» раздела «бадминтон».

Из таблицы 2 видно, что в конце педагогического эксперимента темпы развития показателей физической подготовленности у студентов экспериментальной группы выше, чем у студентов контрольной группы. Так, среднегрупповые данные скоростно-силовой подготовленности в виде прыжков в длину у девушек КГ в конце эксперимента составили  $158,1 \pm 19,3$  см, а в ЭГ –  $168,8 \pm 20,6$  см; у юношей КГ в конце эксперимента составили  $207,5 \pm 20,2$  см, а в ЭГ –  $215,5 \pm 20,3$  см. Данные скоростных качеств, полученные с помощью бега на 100 м в КГ у девушек составили  $17,7 \pm 1,61$  сек., а в ЭГ –  $16,1 \pm 1,84$  сек.; у юношей КГ данные составили  $15,1 \pm 1,13$  сек., а в ЭГ –  $14,1 \pm 1,13$  сек. Показатель скоростно-силовых способностей в виде броска набивного мяча у девушек КГ равен  $6,12 \pm 0,95$  см, а в ЭГ –  $8,15 \pm 1,8$  см.; у юношей КГ –  $9,55 \pm 1,86$  см., ЭГ –  $10,37 \pm 2,08$  см. Среднегрупповые данные координационных способностей в виде челночного бега у девушек КГ составили  $8,9 \pm 0,82$  сек., а в ЭГ –  $8,5 \pm 0,81$  сек.; соответственно у юношей  $8,3 \pm 0,94$  сек. и  $7,9 \pm 0,79$  сек. Следовательно, полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной методики для развития физических качеств у студентов.

Анализ внутригрупповых значений критерия достоверности *t-Стьюдента* по уровню физической подготовленности студентов показал, что в ЭГ после проведения педагогического эксперимента значения полученных критериев оказались статистически достоверными по всем показателям.

В таблице 3 представлены данные межгрупповой статистики по показателям физической подготовленности до и после проведения педагогического эксперимента, которые показывают, что в начале педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группой различия по всем показателям статистически недостоверны.

Таблица 3

Межгрупповая статистика по показателям физической подготовленности

Тестовые упражнения	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	T	P	T	P
Прыжок в длину с места, см.	0,12	P>0,05	2,24	P<0,05
Бег 100 метров, сек.	0,79	P>0,05	3,89	P<0,05

Челночный бег 3x10, сек.	0,56	P>0,05	2,09	P<0,05
Толкание набивного мяча, м.	0,55	P>0,05	2,48	P<0,05

Таким образом, можно сделать вывод, что включение раздела «бадминтон» в вариативную часть дисциплины «физическая культура» эффективно для развития скоростно-силовых и координационных способностей у студентов.

### Список литературы

1. Тимошина, И.Н.. Бадминтон как средство оздоровления студентов специальных медицинских групп / Ю.М. Постнов, И.Н. Тимошина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы V регион. науч.-практ. конф. с всеросс. уч. – Ульяновск, 2015. – С. 156-159.
2. Илькевич, К.Б. Роль бадминтона в сохранении зрения при получении профессионального образования студентами художественных вузов / К.Б. Илькевич, В.Д. Медведков // Ученые записки. – 2014. – № 2(108). – С. 71-75.
3. Казанцева, Н.В. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учеб. пособие / Н.В. Казанцева, Е.В. Глазова, А.А. Малёванный. – Иркутск: Изд-во БГУ, 2016. – 102 с.

### УДК 616.711-007.5

## НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – КАК ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ

**В.Н. Кочоманов, Р.В. Калашникова**

Иркутский государственный медицинский университет Минздрава России  
Иркутск, Россия (e-mail: wowikkoch@mail.ru)

В статье рассматривается проблема нарушения осанки у детей младшего школьного возраста, дается международное определение понятию «осанка», рассматриваются этапы формирования осанки, приводится статистика основных нарушений позвоночного столба у детей данной возрастной категории и приведены рекомендации по профилактики нарушений заболеваний опорно - двигательного аппарата.

*Ключевые слова:* нарушение осанки, кифоз, лордоз, сколиоз, кифосколиоз, причины нарушения осанки.

**Актуальность работы:** За последние несколько лет сложилась достаточно серьезная ситуация по ухудшению здоровья населения Иркутской области и Российской Федерации в целом. Исходя из материалов государственного доклада «Положение детей в Российской Федерации», можно сделать вывод, что хронические заболевания диагностируются у 40-50 % детей школьного возраста: из них у 40 % имеются различные функциональные отклонения и лишь 20 % детей практически здоровы.

Самая распространённая патология младшего школьного возраста – это патология опорно – двигательного аппарата, а именно это искривления позвоночника и как следствие формирование разных типов патологических осанок.

Актуальность данной проблемы заключается и в том, что: во – первых, различные нарушения позвоночника, не требующие хирургического вмешательства, могут быть исправлены методами и средствами физического воспитания в совокупности с ортопедической помощью; во – вторых, процент детей с данной патологией достаточно велик и колеблется в диапазоне от 35 до 65% учащихся младшего школьного возраста.

На сегодняшний день правильная осанка школьника – предмет озабоченности врачей и родителей детей.

### **Осанка.**

**Осанка** – это положение тела во время ходьбы, сидения, стояния. У человека с правильной осанкой формируется красивая фигура: достаточно прямая спина, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот втянут. А при неправильной осанке плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты.

По данным исследований нарушение осанки возникает в периоды достаточно бурного роста: 5-8 лет и 11-12 лет. Эти периоды можно назвать критическими в развитии правильной осанки, так как это время, когда кости и мышцы увеличиваются в длину, а механизмы поддержания позы еще не приспособились к произошедшим изменениям.

При достаточно длительной и напряженной работе, такой как чтение или письмо, у ребенка с плохо развитой мышечной системой вместо правильного наклона вперед, с сохранением осанки, спина ребёнка "сгорбливается", туловище замысловато изгибается вправо или влево, напряжённо вытягивается вперед шея. А во время выполнения письменных домашних заданий ребенок ложится на поверхность стола и достаточно низко наклоняет голову. Следовательно, он не только стимулирует развитие негативных изменений осанки, но и увеличивает риск развития близорукости (миопии) в 2-5 раз [1].

### **Формирование осанки.**

Формирование осанки ребенка проходит в 3 последовательных этапа: начинается в период бурного роста всего организма и заканчивается по достижению юношеского возраста.

**1 этап:** Маленькие дети осанкой не обладают, так физиологические изгибы позвоночника (лордоз, кифоз) у них отсутствуют, а вертикальная поза достаточно неустойчива. Но в процессе интенсивного роста у ребенка формируются навыки движения, и первые элементы сегментального выравнивания появляются в младшем школьном возрасте.

**2 этап:** Самый важный период жизни для формирования осанки – это возраст от 8 до 17 лет. Даже малейшие отклонения в развитии осанки в данный период могут привести к деформациям конечностей и позвоночника. По советам врачей именно этот период и является основой для профилактики и лечения методами физической культуры нарушений осанки.

**3 этап:** Устойчивую осанку человек обретает в старшем школьном возрасте. Окончательное формирование осанки происходит в период от 18 до 23 лет.

Именно в этом возрасте происходит завершение в образовании изгибов позвоночника, свода стопы, происходит выравнивание нижних конечностей [2].

### **Осанка в норме.**

Нормальную или патологическую осанку имеет ребёнок можно оценить по естественным изгибам позвоночного столба. В ходе эволюции животного мира у человека сформировался S-образный позвоночник, который необходим для амортизации, т.е. он гасит осевые нагрузки в направлении сверху вниз. У человека позвоночный столб состоит из 33-35 позвонков и разделён на 5 отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12 позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (5 позвонков), копчиковый (3-5 позвонков) [3, 4].

*В норме позвоночник имеет 4 естественных изгиба:*

1. В шейном отделе – имеется изгиб вперед, так называемый шейный лордоз.
2. В грудном отделе – имеется изгиб назад, так называемый грудной кифоз
3. В поясничном отделе – имеется изгиб вперед, так называемый поясничный лордоз.
4. В крестцово-копчиковом отделе – имеется изгиб назад, так называемый крестцовый кифоз.

*Выделяют 5 различных типов осанки:*

1. Нормальная.
2. Круглая спина.
3. Плоская спина.
4. Плоско-вогнутая спина.
5. Вогнуто-круглая спина.

### **Основные причины нарушений осанки в детском возрасте.**

- Снижение двигательной активности.
- Нарушения питания.
- Плохая организация рабочего и игрового пространства.
- Нарушение времени чередования труда и отдыха у школьников.

### **Основные типы патологической осанки:**

- Сколиоз и сколиотическая осанка
- Кифоз и кифотическая осанка
- Кифосколиоз
- Лордоз и лордотическая осанка

### **Формирование правильной осанки у школьников.**

Необходимо правильно выбирать школьный портфель, который должен иметь множество карманов и отделений для того чтобы равномерно распределить нагрузку на позвоночник ребёнка. Также у портфеля должна быть достаточно твёрдая спинка, которая не шире плеч ребенка, а высотой – не более 30 см. Весь собранный портфель не должен быть больше чем 7-9 % от веса ребёнка. Также не следует позволять вашему ребенку носить портфель на одном плече. Ребенок должен знать, что рюкзак носится только на двух плечах, это необходимо для правильного распределения нагрузки по позвоночнику.

Стол для работы желательно ставить у окна, чтобы свет падал слева. Также необходимо подбирать по возрасту стол и стул. Расстояние от глаз до

тетради, книги – 30-35 см. Школьник не должен опираться грудью на стол, а сидеть прямо выровнявшись!

Раз в полгода проверяйте зрение у окулиста, так как развивающаяся близорукость так же может влиять на осанку (ребёнок наклоняется к учебникам и тетрадям, чтобы увидеть написанное – и сгибает спину).

Следует в младшем школьном возрасте чередовать занятия и отдых. Примерно соотношение должно составлять: 45 минут занятий и 15 минут активного отдыха. Хорошо, если ребенок будет выполнять в это время физические упражнения. Также большое значение имеет в течение дня уделять время на прогулку на свежем воздухе и активным спортивным играм.

### Список литературы

1. Журавлев, Е.П. Секреты здоровья./ Е.П. Журавлев. - М.: Физкультура и спорт, 2013. – 69 с.
2. Завьялова, Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб. пособие / Т. П. Завьялова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2010. – 264 с.
3. Медицинский журнал «Здоровье детей Сибири». - Иркутск, 2011. – 50 с.
4. Сапин, М.Р. Анатомия человека. – Москва: ФиС, 2010. - 550 с.

УДК 796.412.24

## ЭВОЛЮЦИЯ ТРЕБОВАНИЙ К ПЕРЕБРОСКАМ ПРЕДМЕТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Е.С. Краева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург", Санкт –Петербург, Россия  
(e-mail: Elena\_pavlenko@mail.ru)

В статье выполнен анализ требований к переброскам предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики на основе правил соревнований. В результате исследований выявлена тенденция к повышению трудности, количества, вариативности перебросок предметов в групповых упражнениях. Современными правилами соревнований предъявляются повышенные требования к качеству исполнения перебросок предметов, а это в свою очередь, требует от гимнасток наличия высокого уровня технической подготовленности.

В связи с этим полученные данные дают основание говорить о необходимости совершенствования перебросок предметов. В дальнейшем выполненные исследования будут являться основой для разработки средств и методов тренировки перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики.

*Ключевые слова:* художественная гимнастика, групповые упражнения, переброски предметов

В преддверии каждого нового олимпийского цикла вопрос о том, по какому пути пойдет дальнейшее развитие художественной гимнастики, остро обсуждается специалистами во всем мире [1].

Ведущая позиция перебросок среди других видов двигательных

взаимодействий обусловлена их специфическими функциями. Принимая во внимание показатели трудности, оригинальности, рискованности и вариативности техники перебросок наиболее точно можно оценить уровень технической подготовленности команд [2].

Анализ правил соревнований проводился с целью выявления требований к количеству, трудности, вариативности перебросок, используемых в композиции в разные периоды развития групповых упражнений (таблица 1).

Таблица 1

Эволюция правил соревнований по групповым упражнениям художественной гимнастики

Год	Количество перебросок предметов в композиции	Примечание
1985 г.	4 переброски	Расстояние между гимнастками в момент переброски не менее 4-х м Первая группа трудностей – большие переброски предметов по воздуху, вторая группа трудностей – переброски предметов, выполняемые перекатом по полу или ударом о пол [3].
1993 - 1996 гг.	4 переброски	Преброски разделяются на группы по уровню трудности А, В,С по уровню трудности элемента без предмета[4].
1997 – 2000 гг.	4 переброски	Преброски также разделяются на группы по уровню трудности А, В,С по уровню трудности элемента без предмета. Сложность перебросок зависит от расстояния между гимнастками, способами броска и ловли предмета, а также сложности элемента без предмета, выполняемого во время броска. Преброски предметов, как и раньше, могли выполняться перекатами, отбивами, с передачами предметов [5].
2001 – 2004 гг.	Минимум 5 перебросок	Преброски должны быть различными по способу броска и ловли предмета, способу передвижения под броском, высоте предметов и т. п. Оцениваемая сложность перебросок предметов зависит от расстояния между гимнастками, способа броска и ловли предмета, а также от сложности элемента без предмета, выполняемого во время исполнения переброски [6].
2005 – 2008 гг.	Минимум 6 перебросок	Оцениваемая сложность перебросок предметов также зависит от расстояния между гимнастками, способа броска и ловли предмета, а также от сложности элемента без



		предмета, выполняемого во время исполнения переброски. Обмены с помощью бросков рассматриваются как трудности обмена. Обмен предметами засчитывается только в том случае, если все гимнастки участвуют в двух движениях обмена, то есть броске своего предмета, приеме предмета от партнёра. Уровень трудности переброски предметов определяется по гимнастке, выполнившей самую лёгкую трудность или элемент [7].
2009 – 2012 гг.	Минимум 6 перебросок	Упражнение должно содержать не менее 6 трудностей обменов с ценностью А или выше. Трудностями обмена считаются только обмены с помощью бросков. Обмен может выполняться как подгруппами, так и 5 гимнастками, но считается таковым лишь тогда, когда все гимнастки участвуют в 2 действиях обмена – броске своего предмета и приеме предмета от партнера. Обмены могут выполняться одновременно или в очень быстрой последовательности. Как правило, ценность обмена определяется по трудности движения тела. В координации с обменом могут выполняться максимум две трудности тела. Более сложные броски и ловля (без помощи кистей рук или другим предметом) оцениваются судьями по Артистизму. Факторы, повышающие ценность трудностей с броском: дистанция 6 метров и ловля на полу, при этом гимнастка должна уже находиться на полу, а не переходить на пол во время ловли [8].
2013 – 2016 гг.	Минимум 5 перебросок	Трудностями обмена, как и в предыдущей редакции правил, считаются только обмены с помощью бросков. При этом обязательным условием является выполнение разных типов обменов с различными бросками или ловлей – гимнастки должны выполнить минимум 5 различных типов обменов. Трудности обмена повышают координированные с движением тела (во время броска или ловли предмета), дистанция 6 метров в момент броска или ловли предмета если это обусловлено хореографией упражнения, ловля на полу, бросок и/или ловля двух булав вместе, бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля или без помощи кистей рук, элемент (не трудность) с вращением во время полета предмета, обратный бросок [10].

Изучая требования к переброскам согласно правилам соревнований, прежде всего следует отметить тенденцию к увеличению количества перебросок в композиции групповых упражнений. Начиная с 1985 г по 2000 г гимнасткам в групповом упражнении необходимо было выполнить 4 переброски. В Олимпийском цикле 2001 – 2004 гг. количество перебросок в композиции увеличилось до 5, в следующих двух Олимпийских циклах (2005 – 2008 гг. и 2009 – 2013 гг.) – до 6. С 2013 по 2016 гг. гимнасткам необходимо выполнить минимум 5 перебросок в упражнении. Уменьшение количества перебросок в данном Олимпийском цикле обусловлено изменениями требований к содержанию композиции: увеличение количества сотрудничеств, выполнение танцевальных дорожек в упражнении и т.д. Также со сменой Олимпийских циклов менялись требования к содержанию и трудности перебросок, используемых в групповых упражнениях. Так, с 1985г по 2000 г. переброски могли выполняться перекатами, отбивами, с передачами предметов. Начиная с 1993 г. происходит усложнение перебросок: переброски разделяются на группы по уровню трудности элемента без предмета А, В, С, используемого во время выполнения переброски. Сложность перебросок предметов зависит от расстояния между гимнастками, способа броска и ловли предмета, а также от сложности элемента без предмета, выполняемого во время исполнения переброски. При этом переброски могли также выполняться перекатами, отбивами, с передачами предметов [4, 5]. С 2001 г. меняются требования к выполнению перебросок: переброски выполняются только с помощью бросков, при этом переброски должны быть различными по способу броска и ловли предмета, способу передвижения под броском, высоте предметов и т. п.[6]. С 2005 г. обмены с помощью бросков рассматриваются как трудности обмена. Обмен предметами засчитывается только в том случае, если все гимнастки участвуют в двух движениях обмена, то есть броске своего предмета, приёме предмета от партнёра. Уровень трудности переброски предметов определяется по гимнастке, выполнившей самую лёгкую трудность или элемент. Оцениваемая сложность перебросок предметов продолжает зависеть от расстояния между гимнастками, способа броска и ловли предмета, а также от сложности элемента без предмета, выполняемого во время исполнения переброски [7].

После Олимпийских игр 2008 г. трудностями обмена также как и раньше считаются только обмены с помощью бросков. Обмены могут выполняться одновременно или в очень быстрой последовательности. Как правило, ценность обмена определяется по трудности движения тела. В координации с обменом могут выполняться максимум две трудности тела. Более сложные броски и ловля (без помощи кистей рук или другим предметом) оцениваются судьями по Артистизму. Факторы, повышающие ценность трудностей с броском: дистанция 6 метров и ловля на полу [8].

В новой редакции Правил по художественной гимнастике (2013-2016) акцент сделан на: создание баланса между всеми компонентами исполнительского мастерства (сложность, композиция, исполнение);

использование «типичной» техники для каждого предмета; демонстрацию специфики каждого вида многоборья; исключение однообразных упражнений; поощрение разнообразия движений телом и предметом; поощрение танцевальности, музыкальности, выразительности, что направлено на повышение артистичности в целом [1]. Трудностями обмена, как и в предыдущей редакции правил, считаются только обмены с помощью бросков. При этом обязательным условием является выполнение разных типов обменов с различными бросками или ловлей – гимнастки должны выполнить минимум 5 различных типов обменов. Трудности обмена повышают координированные с движением тела (во время броска или ловли предмета), дистанция 6 метров в момент броска или ловли предмета если это обусловлено хореографией упражнения, ловля на полу, бросок и/или ловля двух булав вместе, бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля или без помощи кистей рук, элемент (не трудность) с вращением во время полета предмета, обратный бросок. Подчеркивается, что элементы сотрудничества могут быть засчитаны только в случае безукоризненного исполнения переброски предметов [9].

На основе анализа правил соревнований с 1985 по 2013гг в групповых упражнениях художественной гимнастики выявлена тенденция к повышению сложности и разнообразия двигательных взаимодействий. Причем особое внимание придается выполнению разнообразных типов обмена и их усложнению – на расстоянии более 6 м, на полу, без зрительного контроля, без помощи кистей рук, с обратным броском. Данные усложненные способы бросков и ловли предметов предъявляют повышенные требования к проявлению специально-двигательных способностей. Дальнейшие исследования будут направлены на разработку средств и приемов совершенствования перебросок на основе развития специально–двигательных способностей.

### Список литературы

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике :автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2013.- 47 с.
2. Нестерова Т.В., Сиваш И.С. Современное состояние и перспективы совершенствования техники двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики путем применения мультимедийных технологий // Физическое воспитание студентов. 2009. № 3.С. 79-83
3. Художественная гимнастика : правила соревнований / ком.по физ. культуре и спорту при СМ СССР, Управление гимнастики; Федерация художественной гимнастики. М. :ФиС., 1985. 63 с.
4. Правила соревнований по художественной гимнастике 1993-1996 гг. М., 1993 г.
5. Правила соревнований по художественной гимнастике 1997-2000 г. М., 1996 г.
6. Правила по художественной гимнастике 2001-2004 г. / Художественная гимнастика [Электронный ресурс]. М., 2001. URL :<http://gimnastyka.narod.ru/photoalbum-6.html>.
7. Правила по художественной гимнастике 2005-2008 г. / Художественная гимнастика [Электронный ресурс]. М., 2005. URL : <http://gimnastyka.narod.ru/index-3.html>.
8. Правила по художественной гимнастике 2009-2012 / Международная

Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике [Электронный ресурс]. 2008. 97 с. URL :[http://www.vfrg.ru/up/doc/rg\\_cop\\_2009-2012\\_%28russian%29\\_last\\_version%5B1%5D.pdf](http://www.vfrg.ru/up/doc/rg_cop_2009-2012_%28russian%29_last_version%5B1%5D.pdf)).

9. Правила по художественной гимнастике 2013-2016 / Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике [Электронный ресурс]. 2012. 45 с. URL :[http://www.vfrg.ru/up/down/file/02-2rgcop2013-2016v1bp120919%28russian%29\\_revised.pdf](http://www.vfrg.ru/up/down/file/02-2rgcop2013-2016v1bp120919%28russian%29_revised.pdf)

**УДК 796.035**

## **ВЕЛОПОХОД ПО МАРШРУТУ ИРКУТСК-КУЛТУК-АРШАН**

**С.В. Крюков, В.А. Бомин, Р.А. Арынова**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, Иркутск, Россия  
(e-mail: bva71@mail.ru)

Казахский гуманитарно-юридический инновационный университет, Семей, Казахстан, ТОО  
«Yu kids island» ДС «Zhuldyz-Ardak», Семей, Казахстан

В последние годы в России наблюдается рост общей «велосипедизации» во многих городах проводятся различные велосипедные акции, в которых не редко участвуют тысячи и десятки тысяч велосипедистов. В Иркутском государственном аграрном университете традиционно проводится велопоходы по маршруту: Иркутск – Култук – Аршан. С применением велокомпьютера и программ в походе были рассмотрены профиль рельефа и график скорости на маршруте.

*Ключевые слова:* велосипедный поход, профиль рельефа, скорость.

Велосипедные походы в Иркутском государственном аграрном университете проводятся традиционно на протяжении пяти лет в мае по маршруту: Иркутск – Култук – Аршан и обратно (рис.1).

Велотуризм как активный отдых заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, содержащих общетуристические и специфические для велотуризма объекты экскурсионного характера [1].

Главные отличия велопоходов от спортивного велотуризма, ориентированного на получение спортивных разрядов и званий - отказ от преднамеренного усложнения маршрута, деления походов на категории сложности и совмещение спортивной составляющей похода с осмотром культурных и природных достопримечательностей. Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм является лидером по скорости передвижения и протяженности маршрутов [2, 3].

Спортивный велотуризм - самая увлекательная область велосипедного туризма. Не уменьшая значение и важность оздоровительных и познавательных целей в велопоходах, надо признать, что по-настоящему увлекательными походы становятся только когда представляют собой вызов велотуристу, когда для преодоления маршрута требуется полная отдача физических и моральных сил.

«Накат» перед заездом – это один из основных показателей для самого ездока осилит ли он маршрут. В велообществах считается что для выезда на «дальние» расстояния более 100 км. единоразово, необходим «накат» за сезон

равный минимум 10 кратному расстоянию, т.е. для поездки по маршруту Култук-Аршан при расстоянии в 114 км. Необходим «накат» в 1140 км.



Рис.1. Старт велопохода по маршруту: Иркутск – Култук – Аршан.

Точность и контроль над тренировками обеспечивали: велокомпьютер фирмы «Торек» известная марка велоаксессуаров, и приложение на смартфоне «Strava» выпускается для платформ Android и iOS [4, 5]. На данный момент таких приложений выпущено множество с почти одинаковым функционалом и отличием в считывании данных. Для считывания данных приложению необходим только GPS приемник, данные и наличие сетей GSM не обязательно, а это огромный плюс ввиду того что маршрут Култук - Аршан проходит по двум регионам и тарификация в другом регионе может отличаться.

Старт заезда начинался на прямой у АЗС за поселком Култук.

Стартовали общей группой первые 700 метров – 1,5 со скоростью 16-18 км/ч., далее скорость подняли до 25 км/ч. Стоит отметить, что первый подъем дался тяжелее других слишком затяжной, к вершине подходил на скорости 11-13 км/ч. при передаче на трансмиссии 1-3. Отметим, что каденс (частота вращения педалей) на всем маршруте держали в районе 80-90 оборотов в минуту, даже на спусках под небольшой разгонной нагрузкой (отдых на спусках полностью не допустим, так как колени подвергаются охлаждению набегающим потоком воздуха). Нарастающую скорость компенсировали повышением передач. Первый спуск совершили на скоростях до 54-56 км/ч. Далее следовал второй крупный подъем, который преодолели легко, хотя там набор был выше, чем у первого (рис.2) скорости были 14-16 км/ч. на подъеме и 42-46 км/ч на спуске. Далее путь по тункинской долине стабильный порядка 0,5 – 0,7% подъем. Скорость по всей долине была 21-23 км/ч. Подъем на

водораздел реки Зун-Мурен с набором высоты 250 метров. Верхняя точка этого подъема составила отметку 977 метров над уровнем моря.

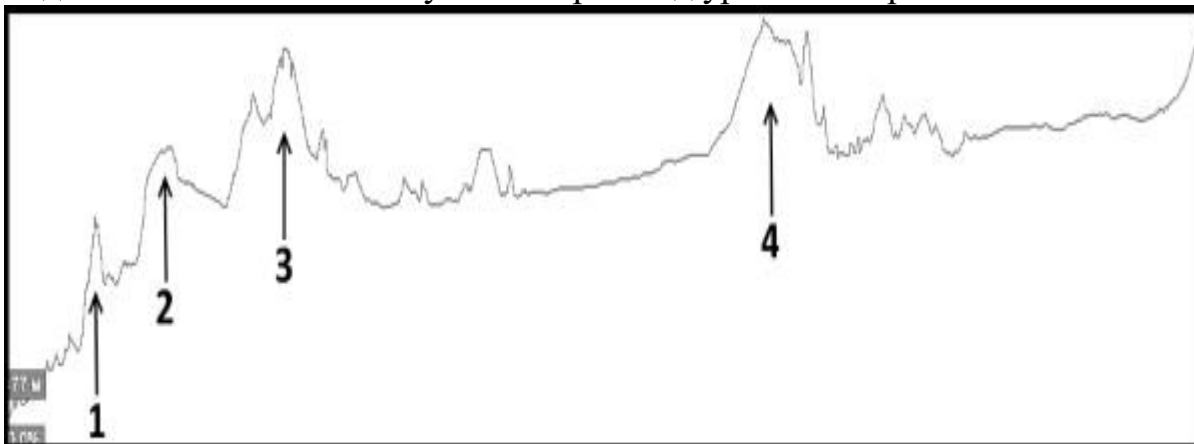


Рис. 2. Профиль рельефа.

1. Первый подъем 12%
  2. Второй подъем (после него н.п.Быстрая) 10% и 6% у вершины.
  3. Третий подъем 9.7%
  4. Четвертый подъем высшая отметка 977 м.
- Данные по трекеру совмещены с GoogleEarth.

На самом крутом спуске с крутыми виражами скорость у некоторых участников составила 76 км/ч. Итого средняя скорость составила 23 км/ч. (рис.3).

Обратный путь стартовали из поселка Аршан и передвигались со средней скоростью 27 км/ч.



Рис. 3. График скорости на маршруте Култук-Аршан.

### Список литературы

1. <http://forum.velomania.ru/> Форум Веломания.
2. <http://www.velopark.ru/> Форум Велопарк.
3. <http://veloforum.net/> Велофорум.
4. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava> Трекер «Страва».
5. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.endomondo.android&hl=ru> Трекер «Эндомондо».

Трекер «Эндомондо».

## ТЕМА СПОРТА В СОВЕТСКОМ ИСКУССТВЕ

**Ж. Г. Кузнецова**

Иркутский государственный аграрный университет им. А. А. Ежевского, Иркутск, Россия  
(e-mail: sportshabaik@mail.ru)

Спорт в советском искусстве всегда был важной темой, связанной с воспитанием нового человека, формированием его физических и психологических особенностей. Спорт также был для рядового гражданина способом подняться по социальной лестнице. В изобразительном искусстве тема спорта позволяла художнику показывать красоту человеческого тела и его возможности. Но многие серьезные проблемы, связанные со спортом, были запретными для советского искусства.

*Ключевые слова:* советский спорт, физкультура, спортсмен, советское искусство, живопись, кино, тема спорта.

Спорт для европейского искусства всегда был традиционной темой, трактуемой по-разному в зависимости от того, как общество относилось к человеческому телу и земному бытию. Амплитуда колебаний была очень велика – от настоящего обожествления спорта и спортсменов в культуре Древней Греции до практически полного отсутствия этой темы в культуре Древней Руси. Её место в советской культуре, пожалуй, можно оценить как нечто среднее между двумя вышеупомянутыми примерами: отнюдь не центральная, но довольно важная тема, привлекающая значительное внимание как со стороны власти, так и со стороны людей искусства, а также интересная для публики. Значимость этой темы во многом определялась теми задачами, которые советская власть ставила перед спортом и перед искусством. Отношение советского правительства к спорту и к искусству было глубоко прагматичным и политизированным. То и другое ценилось в основном как средство воздействия на население и выполнения самой дерзкой части советского проекта – формирования нового человека, который заменит «ветхого Адама». Черты его не сразу стали очевидны для руководителей советского государства, а потому только в тридцатые годы искусство в СССР создало и начало тиражировать санкционированный властью образ настоящего советского человека. Ставилась задача воспитать здоровых, целеустремленных, жизнерадостных и дисциплинированных людей-коллективистов, которые не задают себе и власти сложных «лишних» вопросов, энергично и упорно решают поставленные руководящей партией задачи строительства нового общества, а смысл жизни готовы найти в простых и понятных вещах, полезных обществу. Массовый спорт был одним из способов её решения.

Для советского искусства 1930-х гг. важно было создать положительный образ молодого строителя новой жизни, человека будущего, который воплотит в себе все черты задуманного проекта идеального общества. Жестокие методы реализации этого проекта и его тоталитарные черты в этот период уже стали вполне очевидны, потому так важно было создать прекрасный образ, который сможет подменить в сознании людей реальную картину действительности и

поддержать у них надежду на близкое светлое будущее. Зримым его воплощением должны были служить парады физкультурников на Красной площади, проводившиеся с 1919 года. Стройные ряды участников парада, акробатические номера и спортивные упражнения, демонстрирующие атлетические тела и энергию спортсменов, их готовность «к труду и обороне» воплощали рациональную упорядоченность процесса строительства нового прекрасного общества, подчеркнуть достигнутые в этом успехи и радость жизни, ощущаемую советскими гражданами.

Не случайно режиссёр Г. Александров в финале своего знаменитого фильма «Цирк» (1936) подчеркнул хэппи-энд тем, что главные герои в исполнении Л. Орловой и С. Столярова участвуют в параде физкультурников, которые с радостными лицами поют знаменитую «Песню о Родине» (музыка И. Дунаевского, слова В. Лебедева-Кумача), где говорится: «Я другой такой страны не знаю, где так вольно дышит человек». Советский физкультурный парад был и способом выражения преданности народа своим политическим вождям, стоящим на трибуне. На картинах и в фильмах их фигуры всегда идеализированы, исполнены величия и привлекательности. Визуальный образ физкультурного парада в советском искусстве всегда акцентировал эти его черты. Участники этих парадов показаны единой массой как стандартные винтики огромной государственной машины. Всё это отчетливо показывают написанные в 1935 г. картины А. Самохвалова («На стадионе», «Советская физкультура», «С. М. Киров принимает парад физкультурников») или «Парад на стадионе «Динамо» С. Лучишкина (1936).

Милитаризованность советского общества предполагала формирование в человеке определённых физических и психологических черт, которые в значительной степени могли вырабатываться через физкультуру и спорт. Это, например, было отражено в комплексе нормативов ГТО, выполнение которых предписывалось и поощрялось (особенно для молодежи) как важный показатель «качества» для советского гражданина. Поэтому крепкие атлетические тела физкультурников и спортсменов стали одной из важных тем в изобразительном искусстве «социалистического реализма», имеющем отчетливую идеологическую направленность.

С другой стороны, это давало легальную возможность изображать обнажённую или полуобнажённую натуру в тех условиях, когда эротизм из искусства был практически изгнан. Художники и скульпторы предлагали новый эстетический идеал, к которому следовало стремиться советскому человеку: пропорционально сложенное, мускулистое и загорелое мужское или женское тело, полное энергии и радости жизни. Вся эта энергия, источником которой в значительной степени мог быть спорт, должна была служить делу построения нового общества и его защиты от вражеских происков.

В живописи А. Дейнеки мы видим образы счастливого будущего и населяющих его атлетичных людей, которые через красоту своего тела и излучаемую им радость жизни показывают преимущества новой жизни: «Бег» (1932), «Вратарь» (1934), «Раздолье» (1944) и др. Правда, у менее талантливых



художников, подобных С. Луппову, восторг на лицах спортсменов и физкультурников становился чрезмерным, а сами эти лица – глуповатыми и однотипными. Только художники следующего поколения уже могли более сложно и естественно передать на полотне образ спортсмена. Например, Д. Жилинский в своих работах совершенно иначе показывает спортсменов, наделяя каждого из них сложной внутренней жизнью и индивидуальностью. Это заметно на одной из ранних его картин «Гимнасты СССР» (1964-65). Герои этой картины иначе взаимодействуют между собой по сравнению с персонажами больших композиций А. Дейнеки или А. Самохвалова, охваченных единым порывом энтузиазма. Гимнасты Д. Жилинского словно погружены в глубокие размышления и отделены этим друг от друга. Однако внимание зрителя на этой картине, как и в работах многих художников сталинской эпохи, ещё активно привлечено к подчеркнuto мускулистым телам гимнастов, контрастно выделяющимся на ярком красном фоне. Но в более поздней работе Д. Жилинского «Гимнаст Виктор Лисицкий» (1984) или в картине Г. Ламанова «Гимнастка (Спортсменка)» (1968) очевидно стремление акцентировать интерес к личности спортсмена.

В изображении женщин художники часто избирали тему физического совершенства, обретаемого через спорт и физкультуру. Прекрасные обнаженные девушки на картине А. Дейнеки («Игра в мяч» (1932), «Купальщицы» (1952) и др.) показаны в момент физических упражнений или после их окончания. Их тела подчеркнuto подтянуты, мускулисты и полны энергии, хотя и не лишены женственности. Даже сказочный образ на картине «Снегурочка» (1954) у А. Дейнеки превращается в бодрую лыжницу. Это прямой контраст как по отношению к идеалу женской красоты в искусстве Серебряного века, так и по отношению к народным русским традициям. Никакой нежности и загадочности, изящества и утонченности не может быть по определению, такие черты можно придать только отрицательному персонажу. На картине «Скука» (1936) А. Дейнека намеренно бледной, хрупкой и погруженной в себя показывает девушку, сидящую на фоне роля.

Однако в работах А. Дейнеки всё-таки чувствуется характерное для классической живописи стремление любоваться женской красотой. Его лыжницы, бегуньи или купальщицы по своим пропорциям ближе к античным статуям, чем к трактористке Прасковье Ангилиной. У менее талантливых художников стремление следовать «линии партии» часто приводило к огрублению женских образов. Например, у А. Самохвалова в его серии живописных и графических работ «Физкультурницы» (1935) крепкие, мускулистые и тяжеловатые фигуры девушек показаны так, чтобы зритель почувствовал их готовность к длительным физическим упражнениям, оценил их ловкость и силу. Но лица героинь стереотипны и пусты, а в ряде случаев вообще практически отсутствуют. А у С. Луппова участвующие в занятиях спортом женщины вообще мало чем отличаются внешне от мужчин. Многофигурная композиция «Спортивные игры на стадионе» (1927) показывает толпу увлеченных состязаниями крепеньких коренастых молодых

людей, среди которых женщины выделяются в основном за счёт красных косынок и чуть большей ширины бёдер. А на его картинах «Спорт» (1930) или «Водная станция» (1937) все персонажи очень стереотипны, половые различия обозначены скорее купальником или прической, чем пропорциями тела. Это показывает нам, что спорт также должен был в советском обществе способствовать изменению отношений между женщиной и мужчиной, появлению женщины нового типа. Она, например, охотно занимается вполне мужскими видами спорта на картине А. Самохвалова «Метательница диска» (1930) или в скульптуре А. Дейнеки «Толкание ядра» (1957) или наравне с мужчинами осваивает искусство стрельбы в картине А. Самохвалова «Военизированный комсомол» (1932-33). Именно к такой женщине обращена знаменитая «Песня о встречном» («Нас утро встречает прохладой..»), написанная Д. Шостаковичем на слова Б. Корнилова для выпущенного в 1932 г. к/ф «Встречный» (реж. Ф. Эрмлер, С. Юткевич, Л. Арнштам).

Героини любимых советских фильмов 1930-40-х годов обычно были подчеркнута энергичны и спортивны, хотя им позволялась и женственность (особенно тем, кого играли Л. Орлова и В. Серова). Но спорт не был главным в их жизни. Только в 1960-70-х гг. на советском экране появились женщины-спортсменки в качестве главных героинь. Но обычно они занимались какими-то не очень уродующими женскую фигуру видами спорта (плаванье, фигурное катание, гимнастика и т. п.) и им уже позволялось иметь сложный внутренний мир, быть хоть немного женственными, иногда проявлять слабость, которую они потом всё-таки преодолевают на пути к победе. Такими мы видим советских спортсменок в фильмах «Голубой лёд» (реж. В. Соколов, 1969), «Ход белой королевы» (реж. В. Садовский, 1972) «Всё решает мгновение» (реж. В. Садовский, 1978), «Восьмое чудо света» (реж. С. Самсонов, 1981) и др.

Спорт в советском искусстве также представал перед обычным человеком как доступный ему социальный лифт, благодаря которому можно было быстро вознестись к славе, почету и материальному благополучию. Именно такой сценарий лежал в основе некоторых популярных советских комедий 1930-х годов, где одаренный простой парень случайно начинает заниматься спортом и почти сразу одерживает большие победы: «Вратарь» (реж. С. Тимошенко, 1936), «Первая перчатка» (реж. А. Фролов, 1946) и др.

Более реалистичные «спортивные» фильмы 1960-70-х годов показывали, что путь к спортивному успеху может быть долгим и тернистым: «Хоккеисты» (реж. Р. Гольдин, 1964), «Большой трамплин» (реж. Л. Мартынюк, 1973), «О чём не узнают трибуны» (реж. Я. Базелян, 1975), «Миг удачи» (реж. В. Плоткин, 1977) и др. Препятствиями могли служить слабости или травмы самого спортсмена, проблемы отношений в команде, отсутствие взаимопонимания с тренером или со спортивным начальством. Но все они успешно преодолевались героями этих фильмов. И обычно подразумевалось то, что настоящего спортсмена путь на пьедестал всегда ведёт не только к медали, но и к более высоким ступенькам социальной лестницы. Правда, в советском кино обычно никогда не показывали, что успешная спортивная карьера

приносит человеку материальное благополучие. С одной стороны, акцент ставился на том, что для советского человека труд – это дело чести, доблести и геройства, а не источник дохода. С другой стороны, советский спорт по определению был любительским, а потому не было речи о материальном вознаграждении для спортсмена. Но вот слава, почёт, любовь болельщиков вообще и красивых девушек в частности (если, конечно, речь о мужчине-спортсмене!) героям фильмов о спорте была всегда обеспечена.

Как правило, советское искусство обходило молчанием серьёзные проблемы, связанные со спортом и жизнью спортсменов. Так, оно почти не касалось вопроса о том, как должен строить свою жизнь спортсмен после окончания своей карьеры. Формально этой проблемы не существовало из-за отсутствия в СССР профессионального спорта. Человек должен был просто больше времени уделить своей учебе или работе. Но на практике для большинства спортсменов это был тяжелейший кризис, потому что они должны были искать способ устроиться в непривычной им обыденной жизни, где не будет тех смыслов, которыми спорт наполнял их жизнь, того круга общения, тех возможностей. Для многих это был полный крах. Но советское искусство по-настоящему не затрагивало эту болезненную тему. Советский спорт был важной частью положительного имиджа Страны Советов и вскрытие связанных с ним проблем разрушало этот имидж.

Например, в фильме «Влюблён по собственному желанию» (реж. С. Микаэлян 1982) герой О. Янковского – спившийся и деградирующий бывший спортсмен, вынужденный работать токарем на заводе. По сюжету его спасает от полного падения встреча с решившей помочь ему девушкой Верой. Но зритель мог понять, что любовь не решит для героя фильма его главной проблемы – он не может найти своё место в жизни и дело, которому можно себя посвятить. Только в годы перестройки И. Фридберг смог в своём жестком и эпатажном фильме «Куколка» (1989) показать, как разрушителен профессиональный спорт для личности юной гимнастки Тани, которая к 16 годам успела стать чемпионкой мира и объездить полсвета, но после тяжелой травмы была просто выброшена как мусор и стала ученицей обычной провинциальной школы.

Советское искусство, уделяя теме спорта, достаточно большое внимание, дало нам целый ряд очень талантливых произведений. Но они несут отпечаток той идеологии, на основе которой это искусство формировалось. Поэтому спорт в них отражен в основном идеализированно и неполно.

УДК 796.011.1

## МОДЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

Л. В. Куркина

Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт, Кемерово, Россия  
(e-mail: kurkina71@mail.ru)

Модель образовательной системы, при формировании культуры здоровья у студентов, самый эффективный способ по сохранению и укреплению здоровья человека является занятия физической культурой, то есть воспитания культуры здоровья у студентов в процессе обучения в Вузе.

*Ключевые слова:* Модель образовательной системы, при формировании культуры здоровья у студентов, срыв адаптационных процессов организма, ЛФК.

В современном мире стала глобальная проблема в направлении сохранения и укрепления здоровья человека, трудового потенциала населения. Следует отметить, что это связано в первую очередь, тем происходит изменения структуры и характера патологии населения во многом зависит от техногенных преобразований и загрязнения окружающей среды.

В настоящее время организм человека, подвергаясь воздействию вредных факторов, вынужден постоянно мобилизовывать свои компенсаторно-приспособительные механизмы, то есть резервы, в которых он ограничен и со временем могут они истощаться.

При интенсивном и длительном воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды на организм человека, у последнего может вызывать перенапряжение и срыв адаптационных процессов организма и тем самым способствовать развитию предболезненных и различных патологических состояний человека, которые несут все более выраженные черты экологической обусловленности [1].

Ученые всего мира на сегодняшний день считается, что с ростом влияния неблагоприятных факторов окружающей среды прямо или косвенно связано возрастание тенденции следующих патологических процессов (хронических заболеваний органов дыхания, генетических и врожденных пороков, хронических отравлений и лекарственных осложнений и т.д.) у человека [1].

При многолетних исследованиях в медицине было доказано, что самым эффективным способом по сохранению и укреплению здоровья человека является занятия физической культурой. В подтверждение этой неотложной истины, можно привести доклад главного врача Российской Федерации 2015 г., который указал о снижении продолжительности жизни и увеличения показателя заболеваемости среди россиян. А также он призвал россиян уделить особое внимание в направлении сохранения и укрепления своего здоровья, в частности, вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом.

И в соответствии с Конституцией РФ, гражданским законодательством РФ и федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07г. № 329-ФЗ, постановлением правительства РФ «О

поддержании физического развития населения РФ», федеральным законом «Об Образовании в РФ» и рядом других нормативных документов финансирование из средств местного и федерального бюджетов осуществляется, как правило, на реализацию приоритетной целевой программы по укреплению и сохранению здоровья населения.

В связи с этим на современном этапе проблема по формированию культуры здоровья очень актуально. Так как физическое здоровье у студентов с каждым годом ухудшается.

Анализируя многолетние данные медицинского обследования студентов 1 курса Кемеровского ГСХИ за период с 2005 по 2015гг., можно сказать поступивших студентов, что в 2015 г. основной группы здоровья (т.е. практических здоровых) – составило **86,44 %**, чем 2005 г. – составляло **68,83%** (увеличилось в **1,3** раза). Если также посмотрим по другим группам здоровья как: медицинская (имеющих незначительное отклонение в состоянии здоровья) – 2015 г. – **8,47%**, 2005 г. – **27,46 %** (т.е. уменьшилось в **3,2** раза), освобожденных (имеющих значительное отклонение в состоянии здоровья) – 2015 г. – **6,21%**, 2005 г. – **3,71 %** (увеличилось в **1,7** раза).

Число студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой по государственной программе, составляет, в зависимости от вида высшего учебного заведения, от 15,0% до 32,0%.

Следует отметить, что имеется тенденция увеличения показателя студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. И возрастает значение современного направления физической культуры, где являются объектом познания, люди с отклонением в состоянии здоровья и опосредованное воздействие оздоровления лечебной физической культуры (ЛФК) на них.

Для улучшения обстановки в направлении сохранения и укрепления здоровья студентов необходимо разработка и реализация программ с использованием моделей и функции здоровьесберегающей технологий. Их можно представить в виде следующих рис. 1-2.



Рис. 1 – Модель здоровьесберегающих технологий



Рис. 2 – Функция здоровьесберегающих технологий

На сегодняшний день социокультурные изменения, происходят в обществе и государстве, что соответственно требует высокий уровень подготовки выпускников высшей школы в сторону инновации, модернизации, повышения качества и творчества.

В связи с этим к современному человеку предъявляется повышенные требования к модели физической культуры его личности (рис. 3).



Рис. 3 – Схема модели физической культуры личности

Значение физической культуры в жизни человека неизмеримо возросло в последнее десятилетие. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту, и одновременно усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов – загрязнения окружающей среды, особенно в промышленных городах, нерациональное питание, различных стрессов, гиподинамии.

Поэтому на сегодняшний день остро встал вопрос о профилактике различных заболеваний, в том числе и при помощи физических упражнений. Роль физической культуры является формирование здорового образа жизни и культуры здоровья личности у студентов вуза. Для достижения поставленной цели в формировании культуры здоровья личности, предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

В ходе реализации программы «Развитие физической культуры для формирования здорового образа жизни студентов КГСХИ», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме часов, должно быть обеспечено выполнение требований государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной программе. В процессе проведенного исследования студенты приобрели навыки и знания, которые помогут сформировать культуру здоровья.

Ниже приведена разработанная модель программы физической культуры направленная на формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания.

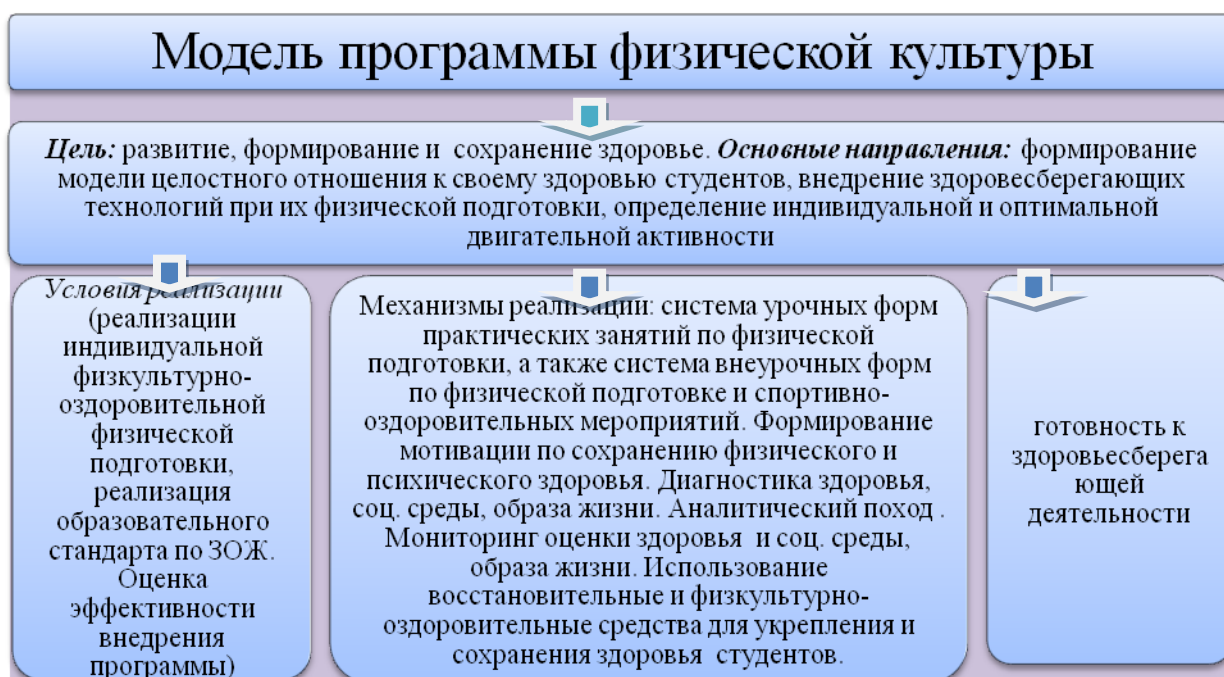


Рис. 4 – Модель программы физической культуры направленная на формирование здоровья студентов в процессе физического воспитания.

Данная модель позволяет сформировать у студентов понимание в направлении сохранения и укрепления здоровья. Следует отметить, что профилактический и лечебный эффект при использовании этой модели у них.

В зависимости от состояния здоровья студента используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья – лечебная физкультура. Необходимо отметить, что лечебная физкультура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболеваний. Именно в ЛФК разрабатываются

средства и методы, способствующие оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности лиц с отклонением в состоянии здоровья.

### Список литературы

1. С.И. Рудакова. Влияние баковых смесей гербицидов и фунгицидов на фитосанитарное состояние посевов, урожайность яровой пшеницы и индекса здоровья населения Кемеровской области / Рудакова С.И., Куркина Л.В. – В сборнике: Проблемы рационального использования природоохозяйственных комплексов засушливых территорий Сборник научных трудов международной научно-практической конференции. Научный редактор: В.П. Зволинский . 2015. С. 148-155.

## УДК 613

### РОЛЬ ЛИЧНОСТИ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**А.К. Лелявина, Р.В. Калашникова**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: AnastasyaLel@gmail.com)

Личное и профессиональное (творческое) долголетие - тема неисчерпаемая и чрезвычайно актуальная. Федор Григорьевич Углов всю свою долгую жизнь пропагандировал здоровый образ жизни. Среди секретов долголетия академик называл умеренность в пище, трезвость, добродетель и трудолюбие. Работа основана на характеристике необходимых черт ученого-хирурга и факторах способствующих долголетию человека.

*Ключевые слова:* долголетие, здоровье, факторы риска, продолжительность жизни, здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья человека, увеличение средней продолжительности и качества жизни, предупреждение преждевременной смертности являются актуальными проблемами не только здравоохранения, но и общества в целом [3].

Долголетие – показатель благополучия страны. В последнем послании Федеральному собранию президент РФ В. В. Путин подчеркнул, что в стране третий год подряд, несмотря на неблагоприятные прогнозы, отмечается естественный прирост населения [1]. В 2014 году в глобальном рейтинге здравоохранения Россия впервые признана благополучной страной, где средняя продолжительность жизни превышает 70 лет. На данный момент этот показатель в России превысил 71 год [1]. Однако, до биологической программы долголетия (в среднем человек может жить 120 лет) еще значительно далеко. В демографической статистике особую группу населения занимают долгожители. В России это люди, достигшие возраста 90 лет и старше. В рейтинге стран по долголетию первое место занимает Швейцария, где средняя продолжительность жизни людей (2014 г.) составляет 82,7 года.

Здоровье человеку не дается в готовом виде, его нужно формировать, постоянно укреплять и поддерживать, а для этого человеку необходимо



пополнять свои знания по медико-гигиеническим вопросам на протяжении всей жизни.

Затрагивая тему сохранения здоровья и поддержания всех систем организма в равновесии на протяжении всей жизни можно говорить о физическом долголетии человека.

К факторам, от которых зависят здоровье и долголетие относятся: труд, приносящий удовлетворение; наличие жизненной цели; двигательная активность; соблюдение режима дня и гигиена отдыха; рациональное питание; нормальный сон; гигиена быта; умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм; счастливый брак; отказ от вредных привычек; закаливание. В любом возрасте обязательно нужно давать организму интеллектуальную нагрузку. Чтение книг, решение кроссвордов, различные интеллектуальные игры - это не только увлекательное занятие, но и субстрат для работы мозга. Главное - не давать мозгу возможности замедлять свои процессы [2, 3, 6].

Великому хирургу Федору Григорьевичу Углову (05.10.1904-23.06.2008) судьба подарила долгую, невероятно трудную, но прекрасную жизнь.

В 1994 г. его имя занесено в книгу рекордов Гиннеса, свидетельствующую, что «...академик РАМН Углов Федор Григорьевич является старейшим практикующим хирургом в России и СНГ и имеет самый продолжительный стаж работы в отечественной хирургии - 65 лет с 1929 по 1994 гг.» [5]. Стаж работы академика Ф.Г. Углова составлял 78 лет. В 2003 г. на заседании Хирургического общества Пирогова была продемонстрирована больная в возрасте 78 лет, которой Ф.Г. Углов в возрасте 98 лет выполнил расширенную субтотальную резекцию желудка.

"Силы мне дала прекрасная русская река Лена, – рассказывал Фёдор Григорьевич. – Я ведь родился на ее берегах, в тысяче километров от Иркутска, в селе Чугуево. Отец был ссыльным рабочим-слесарем, а мама – крестьянкой. У меня было два брата и три сестры, но, несмотря на бедность и жизнь в самой глухой деревне, мы все получили высшее образование". С детства он хотел быть врачом, и упорно шел к своей цели. Авторитетом для него стал местный сибирский доктор Светлов. И, глядя, как он почти воскрешал людей, Федор отправился в Иркутск, в медицинский институт...» [5].

В достижении долголетия немалую роль играют индивидуальные особенности организма и личности. Геронтологи отмечают спокойный характер долгожителей, уравновешенность, отсутствие суетливости. Многие из них вели тяжелую трудовую жизнь, испытывали серьезные лишения, но при этом сохраняли спокойствие, стойко переносили все невзгоды. Отмечено также, что долгожители очень активны, жизнерадостны, быстро восстанавливают свое настроение после тяжелых психических потрясений, не поддаются мрачным мыслям.

Многие спрашивали уже 100-летнего Федора Григорьевича о секретах его долголетия и энергии. «Я поставил себе цель и всю жизнь к ней стремился, это мне и помогло, – объяснял свою энергичность Федор Григорьевич. – Я и сейчас постоянно работаю, ложусь спать в половине двенадцатого ночи, встаю в

половине восьмого. Днем никогда не сплю. От обеденного стола сразу же перехожу к рабочему. И, конечно же, веду здоровый образ жизни. Не пью и не курю. Меня столько раз жизнь убеждала: хирург должен быть всегда, как воин, наготове. Вызывали и ночью, и в выходные. Даже мизерная капля спиртного помешала бы сделать операцию. Обливаюсь холодной водой прямо на снегу, если живу на даче в Комарово. Двадцать лет таких процедур, и я напрочь забыл дорогу в аптеку. Для хирурга с его напряженной жизнью, постоянными волнениями о больном семья имеет огромное значение...» [5].

Многочисленными исследованиями доказано, что долгожители – люди деятельные. Для них характерен высокий жизненный тонус, который достигается любым творческим трудом. Постоянный, пусть даже очень напряженный, труд как образ жизни – одно из обязательных условий долголетия.

Оценивая богатое наследие Ф.Г. Углова, следует отметить, что им опубликованы более 700 научных статей, 8 крупных монографий по хирургии, которые и сейчас не утратили своей актуальности, под его руководством защищены 18 докторских и 76 кандидатских диссертаций.

Нисколько не прерывая лечебную, научную и педагогическую работу, в 70 лет Ф.Г. Углов активно взялся за художественную литературную деятельность. Его перу принадлежат 10 опубликованных художественно-публицистических произведений. Снискавшие большую популярность такие его книги, как «Сердце хирурга», «Человек среди людей», «Под белой мантией», «В плену иллюзий» и др. переведены на 16 языков и опубликованы тиражом около 6 млн. экземпляров. Передавая в них свой огромный профессиональный и жизненный опыт, Ф.Г.Углов, кровно заинтересованный судьбой России, со всей присущей ему принципиальностью и гражданской ответственностью показал всем яркий и убедительный пример, как надо бороться за высокие моральные качества своего народа, за его ум, честь, здоровье, за его будущее.

Таким образом, долголетие человека зависит не только от влияния внешней среды, но и главным образом, от образа жизни и деятельности самого человека. Здоровый образ жизни, востребованность в семье и обществе - это то, что необходимо для сохранения здоровья и благополучия. Активный образ жизни - основа долголетия.

Если человек полностью исключил физкультуру из жизни и живет по принципу «если мне захотелось заняться спортом, то я ложусь на диван и жду, когда это желание пройдет», то ждите проблем. Для того чтобы жить дольше, стоит уделять этому полезному занятию 5 дней в неделю. Физическая активность укрепляет иммунную систему, тренирует мышцы, укрепляет кости и суставы, прежде всего, позвоночник, благоприятно сказывается на системе кровообращения, помогает преодолевать стресс, улучшает настроение и повышает самооценку. В конечном итоге все вышеперечисленное замедляет процесс старения.

Принято полагать, если бы население сумело избавиться от перечисленных пороков, оно стало бы жить безболезненно и долго. В действительности,

однако, реальные факты зачастую не подтверждают прогнозируемых ожиданий. В ряде случаев люди рано уходят из жизни, несмотря на благоприятную эпидемиологическую ситуацию. Вероятнее всего из-за малого резерва здоровья. В других случаях люди доживают до глубокой старости, несмотря на неблагоприятный профиль риска. Возможно благодаря эффективному действию защитных механизмов.

Результаты физиологических и популяционных исследований позволили выявить два важных прогностических блока: гемокинетический и ангиотонический. Такие закономерности обозначены как синдром «резерва здоровья». Он гласит: увеличение тканевого метаболизма и пульсового притока крови, уменьшение периферического сопротивления и тонуса артерий, сочетающееся с комплексом обеспечивающих их процессов, способствуют увеличению резерва здоровья и снижению риска смерти. Чтобы увеличить количество здоровья, необходимо знать влияющие на него факторы и владеть методами их эффективной коррекции.

Продолжительность жизни взрослого человека зависит от следующих групп условий: вклад наследственности составляет около 20 %, между тем ее коррекция в настоящее время невозможна; на долю экологических воздействий приходится примерно 15 %, которые недоступны исправлению силами медиков; возможности клинической медицины в улучшении здоровья не превышают 15 %, преимущественно за счет лечения острых состояний; остальные 50 % факторов относятся к образу жизни [2].

К числу особо пагубных вредных привычек относится курение табака и злоупотребление алкоголем.

Еще до Великой Отечественной войны Фёдор Григорьевич начал борьбу за трезвость в стране: читал лекции, писал статьи, письма в ЦК и Правительство. Категорический и бескомпромиссный ненавистник алкоголя и табака, Углов страстно выступал за искоренение этих привычек, рассказывал читателю о действии спиртного и табачного дыма на важнейшие внутренние органы- мозг, сердце, лёгкие, органы ЖКТ, подкрепляя свои тезисы многочисленными примерами собственной врачебной практики. На данную тематику Углов создал книги «В плену иллюзий», «Самоубийцы», «Ломехузы», «Капкан для России», «Человеку мало века», «Правда и ложь о разрешённых наркотиках». Являясь председателем Всероссийского Союза борьбы за народную трезвость, успешно руководил деятельностью клубов трезвости, он в своей воспитательной работе особенно много сил и внимания уделял пропаганде здорового образа жизни.

Достаточно известны в России рекомендации академика Углова, касающиеся продления жизни и достижения здоровья [4]:

- Люби родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
- Люби работу. И физическую тоже.
- Умей владеть собой. Не падай духом, ни при каких обстоятельствах.
- Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

- Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
- Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!
- Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
- Не бойся вовремя пойти к врачу.
- Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби своё тело, щади его.
- Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
- Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

Жизнь Ф.Г. Углова яркий пример личного и творческого долголетия, основанного на здоровом образе жизни. Есть все основания надеяться, что все его дела и замыслы, все его начинания будут достойно продолжены и приумножены. Люди должны осознать, что их здоровье – это, прежде всего их собственная забота и ответственность.

#### Список литературы

1. Послание Президента Федеральному Собранию. URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/50864>
2. Руководство по медицинской профилактике /под ред. Р. Г. Оганова, Р. А. Хальфина. -М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 464 с.
3. Савченков М.Ф. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия / М.Ф. Савченков, Л.М. Соседова // Сибирский медицинский журнал. – 2011. - №4. - С. 138-143.
4. Углов Ф.Г. Сердце хирурга/ Ф.Г. Углов. – М.:АСТ, 2007. – 591 с.
5. Федор Григорьевич Углов. URL: <http://fedoruglov.narod.ru/index.htm>
6. Яковлева В.И. Охрана здоровья – путь к долголетию / В.И. Яковлева // Управление городом: теория и практика. - 2013. - №1(8). – С. 32-38.

**УДК 796.81**

### **ПРИНЦИП СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

**Д.И. Мальцев**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского, Иркутск, Россия  
(e-mail: sportshabaik@mail.ru)

Явление суперкомпенсации базируется на взаимодействии между нагрузкой и восстановлением. Цикл суперкомпенсации запускается физической нагрузкой, которая служит стимулом для развития дальнейшей реакции.

*Ключевые слова:* суперкомпенсация, тренировочная нагрузка, борьба.

В течение долгого времени теоретики, и практики спорта искали полное, лишённое противоречий объяснение тому, как именно улучшается тренированность спортсменов. Другими словами, основной вопрос был: как спортивная тренировка вызывает увеличение работоспособности спортсменов?

Один из первых научно обоснованных ответов на этот вопрос был предложен в середине 1950-х годов советским профессором биохимии Яковлевым (1977), который описал цикл суперкомпенсации после отдельной тренировки. Это явление было с энтузиазмом воспринято теоретиками спорта, которые пытались объяснить средне- и долгосрочные эффекты тренировки, базируясь на цикле суперкомпенсации. Дальнейшие исследования и, особенно, практический опыт, полученный в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации, показали множество ограничений в применении этого принципа к тренировке высокого уровня. Несмотря на это, принцип суперкомпенсации снова получил признание при интерпретации и осмыслении основ тренировочного процесса.

### **1.Цикл суперкомпенсации после отдельной нагрузки.**

Явление суперкомпенсации базируется на взаимодействии между нагрузкой и восстановлением. Цикл суперкомпенсации запускается физической нагрузкой, которая служит стимулом для развития дальнейшей реакции. Отдельная нагрузка вызывает утомление и резкое снижение работоспособности спортсмена, соответствующее первой фазе цикла. Вторая фаза характеризуется отчетливым процессом восстановления; соответственно, работоспособность спортсмена увеличивается и в конце этой фазы достигает исходного (донагрузочного) уровня. Далее работоспособность продолжает увеличиваться, превосходя исходный уровень и достигая максимума, что соответствует фазе суперкомпенсации. В следующей фазе уровень работоспособности возвращается к исходному (донагрузочному).

Эта схема нагрузки-восстановления многократно подтверждалась примерами истощения и восстановления запасов таких веществ, как гликоген или креатинфос-фат. Используя специфические по виду спорта тесты, тренеры также могут убедиться в увеличении уровня подготовленности во время фазы суперкомпенсации. В соответствии с теорией суперкомпенсации было разработано несколько концепций тренировки, которые предполагали планирование последующих тренировочных нагрузок в фазу суперкомпенсации, наступающую после предыдущей. Такое суммирование нагрузок в результате использования серии тренировок - предмет для специального рассмотрения.

### **2.Суммирование нескольких нагрузок в пределах серии тренировок.**

Первоначальная интерпретация теории суперкомпенсации допускала такое планирование тренировочного процесса, при котором каждая следующая нагрузка выполняется в фазе увеличенной работоспособности, достигнутой после предыдущей. По этой причине каждая тренировка дает некоторое увеличение работоспособности спортсмена. В результате суммирования ряда таких достижений уровень подготовленности спортсмена постоянно увеличивается. Если последующая нагрузка приходится на четвертую фазу цикла суперкомпенсации, когда уровень работоспособности возвращается к исходному, преимущество, полученное после применения предыдущей нагрузки, не используется, и уровень подготовленности не повышается. Если

каждая следующая нагрузка в серии тренировок выполняется во второй фазе, когда еще не наступило полное восстановление, спортсмен не достигает исходного уровня работоспособности. В результате накапливается усталость и снижается уровень подготовленности.

Когда эти схемы суммирования тренировочной нагрузки были опубликованы, руководящие принципы работы тренера стали казаться очень простыми и всеобъемлющими: тренировки должны быть запланированы исключительно на фазу суперкомпенсации, тогда рост подготовленности будет гарантирован. Однако тренерам и ученым не потребовалось много времени, чтобы заметить серьезные противоречия между предложенным «оптимальным» планированием и тренировочной практикой в спорте высоких достижений. Проблема была сосредоточена в продолжительности цикла суперкомпенсации. Было выявлено, что фазы утомления и восстановления после выполнения большой нагрузки длятся два-три дня; таким образом, учитывая время наступления второго цикла суперкомпенсации, можно было запланировать максимум три тренировки в неделю. Такая частота тренировочных воздействий приемлема для новичков и спортсменов среднего уровня, но не для спорта высших достижений, где спортсмены тренируются 6-12 раз в неделю. Некоторые тренеры пробовали изменить свои тренировочные планы под теоретически благоприятную модель, но быстро разочаровались в результатах своих попыток.

Разумеется, необходимость ожидания полного восстановления после каждой тренировки ограничивала возможности достижения желаемых уровней нагрузки и снижала доверие тренеров к этой теоретической модели. Некоторые критики утверждали, что высококвалифицированные спортсмены привычны к любой нагрузке, что никакая отдельная тренировочная нагрузка (даже очень интенсивная) не обеспечит достаточный стимул для достижения желаемой реакции. Для этой цели нужно планировать серию тренировок с накоплением утомления. В результате была предложена модифицированная схема суммирования тренировочной нагрузки.

Модифицированная схема суммирования тренировочных нагрузок предполагает накопление утомления от нескольких тренировок; полное восстановление происходит, когда суммарная нагрузка достигает определенного уровня. Эта обновленная концепция в целом годится для практики спорта высоких достижений и представляется достаточно разумной для понимания. Главным следствием предложенного планирования является то, что несколько тренировок может быть выполнено, пока спортсмен еще утомлен. Более того, даже участие в соревнованиях может быть запланировано для спортсменов, которые еще не отдохнули полностью. Это очень важно для практики современного спорта из-за резкого увеличения количества соревнований, которое произошло за последние десятилетия. Некоторые из этих соревнований невозможно запланировать на период полного восстановления, и спортсмены показывают на них результат, соответствующий своим возможностям. Однако в особых соревнованиях, выбранных в качестве

наиболее важных (пиковых, основных), спортсмены должны участвовать полностью отдохнувшими, находясь в фазе суперкомпенсации.

Давайте резюмируем изложенное выше и посмотрим, как это можно применить на практике.

Принцип суперкомпенсации является базовым для спортивной тренировки, хотя не всегда он может быть реализован по отношению к каждой отдельной тренировке.

Планирование тренировочного процесса с небольшим количеством тренировок за некоторый период времени (как для новичков и спортсменов среднего уровня) может давать фазу суперкомпенсации после отдельной тренировки или их небольшого количества (двух-трех).

У спортсменов высокой квалификации типичное суммирование нагрузок предполагает длинную тренировочную серию; следовательно, общее время, когда высококвалифицированные спортсмены находятся в фазе суперкомпенсации, относительно невелико, а периоды, во время которых они не полностью восстанавливаются, относительно длинны.

Фаза суперкомпенсации позволяет быть в состоянии, когда спортсмен может проявить свой максимум при выполнении соревновательного упражнения; для того, чтобы определить наступление этой фазы и подготовиться к этому периоду, необходимо соответствующим образом спланировать тренировочный процесс.

В некоторых соревнованиях спортсмены могут выступать ниже своих возможностей, когда они не достигли фазы суперкомпенсации; соответственно, на таких соревнованиях невозможно проявить свой максимум.

Существует множество методик направленных на развитие физических качеств, технического арсенала и тактического мастерства, ведения соревновательного поединка борцов. Борьба это сложно координационный вид спорта, требующий максимальной самоотдачи, моментального принятия решения, волевого характера, огромной концентрации внимания, хорошей физической подготовленности и психологической готовности борца для достижения высоких спортивных результатов.

В соответствии с теорией суперкомпенсации было разработано несколько методик тренировки для группы спортивного совершенствования по греко-римской борьбе. По плану разработанных методик был проведен научный эксперимент, связанный с изучением влияния принципа суперкомпенсации на результаты борцов греко-римского стиля. Полученные, обработанные и проанализированные результаты показали наиболее подходящую и эффективную методику для группы спортивного совершенствования по греко-римской борьбе, включающую в себя длинную серию учебно-тренировочных занятий при условии подведения спортсменов к основным соревнованиям в фазе суперкомпенсации.

### **Список литературы**

1. Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры

/ М.А. Годик. - М., ФиС, 1988, -189 с.

2.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Мптвеев. - М., ФиС, 1991, - 543 с.

3.Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев, «Олимпийская литература», 1997, - 583 с.

**УДК 796.01:612**

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**О.Ю. Нестерев**

ВГБОУ ВО Иркутский государственный университет им. А.А. Ежовского, г. Иркутск, Россия  
(e-mail: sanech\_kabb@mail.ru)

В данной работе рассматриваются данные тестирования групп спортивного совершенствования Иркутского государственного аграрного университета. Тестирование проводилось по стандартной нагрузке пробы Руффье. Всего в тестировании приняли участие спортсмены из групп спортивного совершенствования в количестве 42 человек. Результаты тестирования показали, что для тренерского состава это является возможностью корректировать тренировочный процесс для достижения более высоких результатов.

*Ключевые слова:* тестирование, стандартная нагрузка пробы Руффье, результат.

В сентябре 2015 года в Иркутском государственно аграрном университете было проведено входящее тестирование спортсменов сборных команд университета по видам спорта с целью определения физической формы к началу тренировочного учебного года. Всего в тестировании приняли участие спортсмены из групп спортивного совершенствования в количестве 42 человек.

Спортсменам была предложена стандартная нагрузка проба Руффье, состоящая из 30 приседаний за 40 секунд с измерением реакции пульса в течение первой минуты восстановления после физической нагрузки [1, 2].

В тестировании у футболистов участвовало 11 человек. Из них были показаны следующие результаты: ниже среднего - 3 человека, средний - 1 человек, выше среднего – 3 человека и высокие баллы показали 3 человека. Средний балл по группе футболистов 6,5 - выше среднего (табл.1).

Таблица 1

Результаты тестирования футболистов

№	Ф. И.О.	Вид спорта	P1	P2	P3	ИР	Балл
1.	Синицин Максим	ф/бол	78	150	108	13,6	н/среднего
2.	Абакумов Алексей	ф/бол	78	130	96	10,4	н/среднего
3.	Верлан Евгений	ф/бол	72	140	102	11,4	н/среднего
4.	Эргашов Расул	ф/бол	54	100	54	0,8	высокий
5.	Бабыкин Кирилл	ф/бол	60	120	84	6,4	в/среднего
6.	Сурков Сергей	ф/бол	78	140	60	7,8	средний
7.	Табанакон Сергей	ф/бол	78	110	78	6,6	в/среднего
8.	Окладчик Алексей	ф/бол	78	110	72	6,0	в/среднего
9.	Булнаев Алексей	ф/бол	54	100	72	2,6	Высокий



10	Попов Александр	ф/бол	48	100	66	1,4	высокий
11	КахаловБатюрф	ф/бол	60	120	66	4,6	высокий
	Средний балл					6,5	в/среднего

В группе греко-римской борьбы тестирование проходили 5 человек. Они показали следующие результаты: средний балл – 2 человека, выше среднего – 1 человек и высокий результат у двух человек. Средний балл по группе 6,4 выше среднего (табл.2).

Таблица 2

Результаты тестирования в группе спортивного совершенствования греко-римской борьбы

№	Ф. И.О.	Вид спорта	P1	P2	P3	ИР	Балл
1	Шмидт Эрих	Гр.р.бор	66	120	78	6,4	в/среднего
2	Шамсутдинов Мих	Гр.р.бор	66	140	78	8,4	Средний
3	Конев Иван	Гр.р.бор	54	110	78	4,2	высокий
4	Середкин Евграф	Гр.р.бор	66	130	90	8,6	средний
5	Хазагаев Виталий	Гр.р.бор	60	110	74	4,4	Высокий
	Средний балл					6,4	в/среднего

Протестировала 10 человек из женской команды по волейболу. Показали результат ниже среднего 5 человек. Двое показали низкий индекс восстановления, одна средний и двое выше среднего. Средний балл по группе 12,06, ниже среднего (табл.3).

Таблица 3

Результаты тестирования группы женской команды по волейболу

№	Ф. И.О.	Вид спорта	P1	P2	P3	ИР	Балл
1	ЛужанскаяАнастас	в/бол	48	140	84	7,2	в/среднего
2	Семенова Катя	в/бол	84	120	114	11,8	н/среднего
3	Шаданова Алина	в/бол	78	140	114	13,2	н/среднего
4	Кривда Мария	в/бол	84	140	108	13,2	н/среднего
5	Дуринова Елена	в/бол	78	150	120	14,8	н/среднего
6	Писарева Дарья	в/бол	96	150	114	16,0	низкий
7	Соколова Любовь	в/бол	78	130	102	11,0	н/среднего
8	Шуль Анна	в/бол	60	120	108	8,8	средний
9	Ненахова Ольга	В/бол	60	120	90	7,0	В,среднего
10	Бутуханова Алина	в/бол	84	160	132	17,6	низкий
	Средний балл					12,06	н/среднего

Из мужской волейбольной сборной протестировано 9 человек. Результаты следующие: 5 человек – ниже среднего, средний – один человек, выше среднего один человек и двое показали высокий результат. Средний балл по группе 8,95 – средний (табл. 4).

Таблица 4

Результаты тестирования группы мужской команды по волейболу

№	Ф. И.О.	Вид спорта	P1	P2	P3	ИР	Балл
1	Коржавин Данил	в/бол	72	140	96	10,8	н/среднего

2	Дмитриев Виктор	в/бол	78	140	102	12,0	н/среднего
3	Зуев Дмитрий	в/бол	72	130	102	10,4	н/среднего
4	Байбеков Руслан	в/бол	60	120	72	5,2	Высокий
5	Захаров Андрей	в/бол	72	110	84	6,6	в/среднего
6	Фетисов Никита	в/бол	78	130	102	11,0	н/среднего
7	Баглаев Никита	в/бол	58	110	72	4,0	Высокий
8	Петров Николай	в/бол	76	140	108	12,4	н/среднего
9	Панов Дмитрий	в/бол	72	120	90	8,2	средний
	Средний балл					8,95	Средний

Один спортсмен из гиревого спорта при тестировании показал результат ниже среднего 10, 0 баллов.

В тестировании приняли участие 5 спортсменов, занимающихся лыжными гонками. Результаты следующие: 1 человек средний индекс, выше среднего 3 человека и 1 человек показал высокий результат. Средний балл по группе 6,4 выше среднего.

Результаты входного тестирования выявили слабую подготовку девушек волейбольной секции к началу учебно-спортивного сезона, что потом отражается на результатах осенних соревнований в этом виде среди факультетов и ВУЗов.

Также средние результаты у волейболистов мужчин.

Спортсмены групп спортивного совершенствования греко-римской борьбы, лыжных гонок и футбола к началу сезона уже имели достаточно хорошую спортивную форму, что позволяет им уже в осенних соревнованиях показывать хорошие результаты и наращивать их в течение учебно-спортивного года.

Результаты тестирования показали, что для тренерского состава это является возможностью корректировать тренировочный процесс для достижения более высоких результатов.

### Список литературы

1. Буков, Ю.А. Возможности оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы = The ways of teaching process optimization in physical education of the students' special medical group / Буков Ю.А., Георгиева Н.Г. // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 3. - С. 22-25.

2. Намозова, С.Ш. Влияние регулярных занятий физической культурой на функциональное состояние организма студентов / С.Ш. Намозова [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 10. - С. 23-25.

УДК 796

## ДОЗИРОВАНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ СТУДЕНТОВ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

**И.В. Никишин**

Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва, Россия  
(e-mail: sports-8@mail.ru)

В данной работе показано влияние циклических нагрузок различных направленностей на физическое состояние студентов, различающихся по индивидуально-типологическим особенностям. Показано, что индивидуальные особенности телосложения студентов тесно связаны с существенным различием в структуре двигательной подготовленности.

*Ключевые слова:* студенты, типологические особенности, индивидуальные циклические нагрузки.

В последнее десятилетие в российских и зарубежных исследованиях отмечается тенденция ухудшения показателей здоровья различных контингентов подрастающего поколения [2, 3]. Это касается детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, учащихся средних общеобразовательных школ [4, 5].

В настоящее время руководство страны придает огромное значение вопросу оздоровления нации [1]. Физическое воспитание в частности молодёжи рассматривается в нашей стране как дело большой государственной важности [9]. На всех уровнях предлагается как можно шире привлекать к физической культуре и спорту юношей и девушек на всём периоде их обучения, создавать возможности и условия для сдачи норм комплекса ГТО и участия в соревнованиях по видам спорта. В стенах высших учебных заведений это возможно решить путём формирования у студентов постоянного положительного отношения к занятиям физическими упражнениями через систему физического воспитания. Вместе с тем, для более эффективного и учитывающего индивидуальные особенности студентов, управления учебным процессом физического воспитания, информации о комплексном уровне физического состояния и степени влияния различных нагрузок на организм данной категории недостаточно. При этом необходим оптимальный подход в программировании физических нагрузок различной направленности для студентов с учётом их индивидуально-типологических особенностей.

Известно, что такая индивидуальная особенность как телосложение является важнейшим фактором, определяющим проявление многих физических качеств и функциональных свойств [8]. Вместе с тем, конкретная информация о характерных особенностях влияния телосложения на проявления двигательных, психофизиологических качеств человека фрагментарна. В связи с этим существует недостаточное количество методик, учитывающих индивидуально-типологические особенности с целью использования их для осуществления дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов [6].

Следует отметить, что в спортивной науке установлен факт о реагировании на нагрузки различного характера представителей различных соматотипов, которое проявляется в том, что представители различных типологических групп предпочитают тот или иной вид спортивной деятельности [7].

Целью работы является обоснование распределения циклических нагрузок различной мощности для студентов разных типов телосложения, для наиболее эффективного их влияния на организм занимающихся.

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы исследования: антропометрические измерения с целью определения типа телосложения студентов; педагогические наблюдения и педагогический эксперимент; тестирование двигательной подготовленности; эргометрическое тестирование физической работоспособности (по методике Корниенко И.А., Сонькина В.Д.); психофизическое тестирование; функциональные измерения (пульсометрия и определение артериального давления); статистическая обработка экспериментальных данных (методы t-статистики, корреляционный и кластерный анализ). В исследовании приняло участие 257 студентов-юношей, не занимавшихся спортом и по состоянию здоровья относящихся к основной медицинской группе.

На первом этапе проводилось измерение и анализ показателей физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния и психофизиологических свойств студентов, разделённых на три группы по типам телосложения (А-Т - астено-торакальный, Д - дигестивный и М - мышечный тип телосложения).

На втором этапе в ходе предварительного педагогического эксперимента определялось влияние различных режимов занятий циклическими упражнениями на физическое состояние студентов разных типов телосложения.

В течение 4-х месяцев проводились занятия в трёх академических группах, общей численностью 75 человек по экспериментальным программам, предусматривавшим преимущественное воздействие средствами циклических упражнений на один из механизмов энергообеспечения: аэробный, анаэробный и смешанный (аэробно-анаэробный). Группы были подобраны так, что в них присутствовало примерно одинаковое количество студентов всех трёх типов телосложения. Подробный анализ влияния различных режимов энергообеспечения циклических нагрузок на двигательную подготовленность и физическую работоспособность студентов приведён в предыдущих публикациях, сейчас мы отметим лишь то, что экспериментальное моделирование трёх вариантов тренировочного режима, отличающихся вкладом преимущественно аэробных, анаэробных и смешанных циклических нагрузок, показало, что эффективность этих режимов различна для представителей разного типа телосложения. Наиболее выраженные позитивные сдвиги в уровне развития отстающих двигательных качеств произошли у студентов астено-торакального типа в условиях преобладания нагрузок анаэробного характера; у студентов мышечного типа в условиях использования

нагрузок смешанного характера; у студентов дигестивного типа телосложения в случае преобладания аэробных нагрузок (табл. 1). Из изложенных фактов видна тенденция эффективного повышения двигательной подготовленности при более активном воздействии на отстающие физические качества занимающихся.

Таблица 1

Процентное изменение результатов циклических тестов и физической работоспособности под влиянием разных режимов циклических нагрузок у студентов различных типов телосложения

Показатели	Тип телосложения	Режим физических нагрузок		
		Анаэробный	Аэробный	Смешанный
LnS- показатель суммарных физических возможностей	Д	6%	0.3%	6.2%
	М	9%	3,6%	6.1%
	А-Т	20,8%	0.4%	30.3%
100 м	Д	2%	0,7%	2.8%
	М	2.1%	0,7%	3.6%
	А-Т	3,6%	0,6%	2%
1000м	Д	10%	0,9%	26,1%
	М	9.5%	3,4%	8,4%
	А-Т	31.4%	4,4%	21%
3000м	Д	0,3%	9%	6,3%
	М	1,3%	6,8%	6.7%
	А-Т	1%	2,6%	8,5%

Исходя из результатов предварительных исследований и прогнозируя более качественное воздействие на отстающие двигательные качества, мы разработали годовую программу занятий циклическими упражнениями, которая учитывает индивидуальное воздействие различных двигательных режимов на физическое состояние студентов разных типов телосложения.

Таблица 2

Программа дозирования времени циклических нагрузок по ЧСС для студентов разных типов телосложений

Период и неделя занятий	чсс на занятиях (уд/мин)	Тип телосложения		
		Дигестивный	Мышечный	Астено-торакальный
1-ый период (сентябрь-	до 135	60мин	60мин	60мин

ноябрь) 1-4 неделя	136-160	10мин	10мин	10мин
Период и неделя занятий	чсс на занятиях (уд/мин)	Тип телосложения		
		Дигестивный	Мышечный	Астено- торакальный
5-12 неделя	136-160	28	15	16
	160-180	37	50	44
	180 и выше	5	5	10
2-ой период (декабрь) 1-4 неделя	136-160	22	7	10
	160-180	38	56	38
	180 и выше	10	7	22
3-ий период (февраль-март) 2-4 неделя	до 135	40	40	40
	136-160	30	30	30
5-8 неделя	136-160	45	35	20
	160-180	20	30	45
	180 и выше	5	5	8
4-ый период (апрель-май) 1-8 неделя	136-160	26	8	10
	160-180	34	54	40
	180 и выше	10	8	20

На третьем этапе, в течение учебного года проводился педагогический эксперимент. В одних учебных группах (экспериментальных) циклические нагрузки дозировались по программе, разработанной по результатам предварительных исследований, с учётом индивидуальных особенностей и на основе принципа воздействия на отстающие двигательные качества. В контрольной группе дозирование нагрузок проводилось по традиционной общепринятой методике.

Сравнительная характеристика прироста результатов по истечении учебного года между экспериментальной и контрольной группой свидетельствует о более значительных положительных сдвигах, наступивших в первой. Хотя статистически значимые приросты результатов наблюдались в обеих группах, но в экспериментальной группе они достоверно выше ( $P < 0,05$ ). Так, в беге на 100м у студентов дигестивного типа экспериментальной группы результат увеличился на 4%, а у студентов мышечного и астено-торакального типа на 3% и 6,4% соответственно. В контрольной группе достоверные приросты наблюдались у студентов дигестивного (2%) и астено-торакального типа телосложения (1,6%). В результатах бега на 1000м прирост в экспериментальной группе составил у студентов мышечного типа 10,9%, у дигестивного - 10,2% и у студентов астено-торакального типа - 11%, в то время как в контрольной группе 3,6%, 4,1% и 2,2% соответственно. Показатели выносливости аэробного характера (бег 3000м) увеличилась у студентов экспериментальной группы: на 10% у мышечного; на 11% у дигестивного и на 9% у астено-торакального типа телосложения. В контрольной группе соответственно на 6%, 5% и 4.5%.

Таким образом, применение программы направленной на приоритетное развитие недостающих двигательных качеств, обеспечивает положительные сдвиги в готовности организма студентов к циклическим нагрузкам разного характера, а также гармонизации их двигательной подготовленности.

### Список литературы

1. Изаак С.И. Реализация Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Спорт: экономика, право, управление. - М., 2015.- № 2. - С. 12-14.
2. Изаак С.И. Развитие студенческого спорта в России // Человеческий капитал. – 2016. – № 5 (89). – С. 43-45.
3. Изаак С.И., Володкович С.Л. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии // Человеческий капитал. – 2016. – № 5 (89). – С. 8-10.
4. Изаак С.И., Панасюк Т.В. Мониторинг физического развития и физической подготовленности российских детей дошкольного возраста // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – М.: Изд-во «Педиатрия», 2005. – Т. 84. - № 3. – С. 60-62.
5. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Педагогический мониторинг программы физического воспитания на уровне дошкольного образования // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23377> (дата обращения: 28.09.2016).
6. Никишин И.В., Чернышёв С.В., Соловьёв В.Н. Уровень двигательной подготовленности студентов с учётом типа телосложения. // Тез. докл. Всесоюз. научно-практ. конф. "Культура двигательной активности, питание и закаливания." - 1991.- С 91 -92.
7. Никишин И.В., Симавская А.А., Улыбышева В.Ф. Влияние аэробных упражнений танцевальной и силовой направленности на антропометрические показатели студенток. // В сборнике: научные аспекты физической культуры в высшей школе. 2015. С. 248-250.
8. Сонькин В.Д., Изаак С.И. Определение конституционной принадлежности юношей 17-20 лет методом распознавания объектов // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. - № 9. - С. 40.
9. Паршикова Н.В., Изаак С.И. Разработка стратегического прогноза развития физической культуры и массового спорта на период до 2030 года // Человеческий капитал. – 2016. - № 4 (88). – С. 10-12.

**УДК 796.011.8:07**

## **СПОРТИВНАЯ ЖУРНАЛИСТИКА В ИРКУТСКЕ И РОССИИ: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ**

**В.К. Песчинская**

Спортивно-информационное агентство «Байкал24.Спорт», Иркутск, Россия  
(e-mail: nika-sport@yandex.ru)

В последние годы Россия претендует на звание спортивной державы, мы принимаем турниры самого высокого уровня. Слова о необходимости развития спорта мы часто слышим от главы государства. В России есть спортивные телеканалы, множество спортивных сайтов.

*Ключевые слова:* спортивная журналистика, спорт, средства массовой информации.

Спорт невозможно представить без освещения в СМИ. В уставе каждой спортивной федерации в числе целей и задач указывается: агитация и

пропаганда вида спорта, популяризация среди населения. Однако о какой популяризации можно говорить, если соревнования часто проводятся в полной тишине, а о победах международного уровня иногда поговорят разве что в кулуарах?..

А ведь государство вкладывает в спорт огромные деньги. Наши атлеты должны стать своего рода флагманами, «маяками» для населения. Но если никто не знает об их победах, не говорит и не пишет об этом? В таком случае вложенные средства попросту не оправдывают себя!

### **Актуальность проблемы.**

В последние годы Россия претендует на звание спортивной державы, мы принимаем турниры самого высокого уровня. Слова о необходимости развития спорта мы часто слышим от главы государства. В России есть спортивные телеканалы, множество спортивных сайтов. Кажется, что все хорошо?

Но простой пример убедит вас, что это не так. Давайте рассмотрим отдельный вид спорта в отдельно взятом городе: например, легкую атлетику, лыжный спорт, биатлон, велоспорт, конькобежный спорт или плавание в Иркутске. И посмотрим данные за год: сколько журналистских материалов, подробных и интересных, выходит об этом виде спорта? Два, три. В хорошем случае – десять. В год! А ведь это олимпийские виды! Мы не имеем в виду короткие, официальные пресс-релизы, которые ничего не говорят читателю о красоте побед. Мы говорим об интересных материалах – интервью, репортажах, которые способны привлечь внимание к виду спорта, заинтересовать.

Пишут катастрофически мало. Меня часто спрашивают: почему вы, журналисты, так мало пишете о спорте? Многие работники спорта искренне уверены, что журналисты, как прежде, должны сами ходить на мероприятия и писать, и если они этого не делают, то потому, что сами не хотят. Но в наше время от желания журналистка уже мало что зависит. Объясним, почему.

Первое – писать некому. Второе – писать некуда.

Просто факт. В Иркутске, крупном областном центре, нет ни одного спортивного СМИ с государственной поддержкой. Единственная спортивная газета Иркутска «Наша Сибскана» – это частое издание, и его существование зависит от финансовых возможностей и доброй воли владельца. К тому же это бумажному изданию уже не угнаться за сайтами. Спортивное СМИ должно быть оперативным, вмещать много информации (в отличие от газеты, где площадь ограничена), там должно быть место для фотогалерей, видео, для графиков и таблиц. Есть агентство спортивной информации «Байкал24.Спорт», где есть авторские материалы. Но это тоже частное СМИ, и гонораров здесь нет, авторы не могут устроиться сюда на работу.

Сейчас много говорят о том, что спортивная журналистика умирает. Да, заработать здесь действительно, сложно. Но разговоры об умирании – это неправда. Любой конец – это начало чего-то нового. А вот как приспособиться к этим новым формам спортсменам, руководителям и работникам спорта? Могут ли они сами что-то сделать? Могут.



Прежде всего, расскажем, почему сейчас так мало пишут о спорте по сравнению с временами СССР, по которым многие так тоскуют. И ждут, что журналисты должны работать, как раньше – постоянно приезжать на соревнования, писать много и хорошо. Хотя все кругом поменялось.

Главное: на смену советским временам, когда государство содержало СМИ, а журналисты получали хорошие оклады, пришел капитализм. Издания стали частными и вынуждены зарабатывать сами. Содержать СМИ – это далеко не самый выгодный бизнес. А в последние годы стало еще сложнее.

Раньше главным источником информации о товарах и услугах была реклама, но сейчас основную информацию можно найти бесплатно в интернет. Раньше объемы доходов в бизнесе в значительной степени зависели от количества вложенных в рекламу средств, сейчас же СМИ утратили свою роль «двигателя прогресса». А, значит, в значительной мере утратились и доходы. Прежних объемов рекламы в газетах нет и уже не будет.

По спортивной журналистике в регионах это обнищание ударило очень сильно: командировки на соревнования практически прекратились. Если в федеральных СМИ эта практика еще существует, то в Иркутске практически невозможно поехать за счет редакции на чемпионат мира или Олимпиаду. Даже если это проходит в России! Не говоря уж о зарубежных поездках.

«Чистый» спорт и «Грязный» спорт. Спортивная тема – далеко не самая доходная. Уровень интереса к материалу сейчас легко определить по количеству просмотров и комментариев. И самыми популярными становятся материалы «со знаком минус»: это незаконные увольнения, смертельные случаи в спорте, обращения в суд и так далее. «Положительные» новости о победах наших атлетов куда менее привлекательны для масс.

В итоге издатели вынуждены зарабатывать, чтобы не разориться. И массовый читатель видит в основном негативные материалы о спорте: разводы, скандалы, воровство, пьяные выходки и так далее. Такова человеческая природа. Сообщения о катастрофах, гибели людей, о пойманных на допинге спортсменах и проворовавшихся чиновниках всегда вызывают гораздо больше эмоций, чем нейтральное сообщение о том, что детская команда выиграла зональное первенство.

Только факт. Даже люди, весьма далекие от спорта, слышали о судьбе хоккеиста иркутской «Сибсканы» Евгения Гришина, который умер в нищете, всеми брошенный. Хотя в обычное время эти люди хоккеем не интересуются. Потому что такая история – из звезд в нищету – понятна всем. Другой пример: в одном федеральном СМИ новость о победе фигуристки Аделины Сотниковой (а ведь впервые в истории России женщина-одиночница выиграла золото!) в Сочи набрала несколько тысяч просмотров. Когда же следом вышла информация о том, что судьи якобы отдали победу россиянке несправедливо, то эта новость тут же набрала несколько сотен тысяч просмотров.

Не стоит обвинять в этом человеческую натуру, нужно просто принять тот факт, что плохое всегда собирает зрителей – как пожар или катастрофа на улице.

Да, но что с этим делать? Из-за того, что про «чистый» спорт газеты не хотят публиковать материалы, журналисты не могут здесь заработать. Они уходят в другие профессии, а другие на их место не приходят – все по той же причине низкого дохода. Тем же, кто в этой области еще упорно работает, приходится совмещать тему спорта с прочими. Проведенный анализ ситуации показывает: в настоящее время НИ ОДНО издание в Иркутске не имеет в штате журналиста, который бы писал только о спорте. О спорте в Иркутске пишут:

1. Случайно выбранные сотрудники, которые почти не ориентируются в теме спорте.

2. Привлеченные журналисты – нештатники, которые специализируются на теме спорта.

3. Штатный журналист, который ориентируется в теме спорта, но вынужден совмещать ее с прочими.

Минус первой варианта очевиден: это непрофессионально написанные материалы, которые вызывают в лучшем случае смех, в худшем – ярость.

Второй вариант не позволяет заработать на жизнь: то количество материалов, которое требуется газете или интернет - СМИ, в среднем может принести от 4 до 15 тысяч рублей в месяц.

Третий вариант: совмещать спорт и прочие темы невероятно трудно, потому что в рабочее время ты занят социальной темой, а когда коллеги идут отдыхать, ты идешь на соревнования – большинство игр и турниров проходит по вечерам или в выходные.

При этом посещение спортивных соревнований требует огромного количества времени, которое вам никто не оплатит. Если в обычной работе ты сходил на мероприятие и написал о нем, то в спорте ты просто обязан ходить на игры и соревнования – чтобы быть в курсе событий. Но писать об этих соревнованиях, где ты побывал, некуда. Газеты берут минимум материалов о спорте.

Отдавая тему спорта на откуп частным изданиям, которые вынуждены зарабатывать, спортивные руководители совершают страшную ошибку. Ведь в глазах населения складывается негативный образ спорта. И скоро мамы и бабушки станут бояться отдавать детей в спорт, полагая, что здесь только судятся, дерутся и курят кальяны.

А те, кто по-настоящему любит спорт, занимается им, является болельщиком или работает в области спорта, оказываются лишены информации. Так кто же должен о них позаботиться?

Ответ: сами спортивные руководители?

Мнения «Изнутри». Для изучения ситуации мы опрашивали спортсменов, тренеров и работников спорта: считаете ли вы, что в иркутских СМИ достаточно освещается тема спорта? Если да, то благодаря чему, если нет, то, опять же, по какой причине? И что могло бы улучшить ситуацию?

Практически все опрошенные сошлись во мнении, что освещение явно недостаточно. Второй вопрос: тут причиной видят недостаточную работу министерства спорта, нежелание самих журналистов писать, а редакторов –

ставить материалы о спорте. Также упоминали отсутствие спортивных журналистов, их непрофессионализм. Приведем несколько мнений.

**1. Дмитрий Эвэрт, начальник управления по физической культуре, спорту и молодежной политике комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска:**

- Спорт мало освещается, потому что он неинтересен самим СМИ. Гораздо проще выехать на эпатажное событие, вроде аварии, а спортом перестают интересоваться. Изменить ситуацию может институт спортивной журналистики в Иркутске: если бы он был создан, это повысило бы планку освещения спорта в СМИ, и пошел бы рост массовости.

**2. Илья Буянов, старший инструктор-методист иркутской специализированной школы по художественной гимнастике:**

- Я думаю, что здесь много факторов. Не хватает квалифицированных кадров в СМИ. А это связано с тем, что у журналистов маленькая зарплата. И еще причиной – слабая заинтересованность властей. Изменить ситуацию к лучшему можно только на уровне губернатора. Принять программу по поддержке СМИ и журналистов, пишущих о спорте, а также некий документ, который обязывал бы спортивные структуры более активно работать в плане освещения спорта в СМИ.

**3. Светлана Надежкина, главный тренер женской футбольной команды ДЮСШ «Рекорд»:**

- Я считаю, Министерство спорта должно активнее этим заниматься, информировать газеты, телевидение и радио, что происходит в Иркутской области. Раньше я ездила в СМИ, информировала сама. Сейчас нет времени – и о нашей команде почти ничего не говорят.

По результатам опроса никто не назвал причиной недостаточного освещения темы самих представителей спорта. Многие считают так: они есть, они работают на благо спорта, и этого уже достаточно. Но в наше время этого недостаточно.

Мнение прессы. Мы также поговорили с сотрудниками федеральных СМИ, выбрав коллег, которые не только являются действующими журналистами, весьма востребованными в своих областях, но и занимались преподавательской деятельностью в специализированных школах спортивной журналистики.

#### **Вопросы:**

1. Каким вы видите будущее спортивной журналистики в России? Что ждет наш спорт в будущем?

2. Почему так мало спортивных журналистов приходит в профессию, и каков в среднем профессиональный уровень тех, кто приходит?

3. Кто виноват в том, что о спорте мало говорят и пишут? Какие меры могли бы улучшить ситуацию?

Алексей Золин, ведущий «Радио Спор ФМ», преподаватель «Школы спортивной журналистики»:

- На самом деле в журналистике, в том числе и спортивной, заработать можно. К сожалению, у нас нет возможности для узкой специализации журналистов, как это есть, например, в Северной Америке. Там, если человек пишет про американский футбол, то он считается журналистом только американского футбола, и никогда не будет писать про хоккей или про соккер. У нас же приходится владеть всеми темами: ты пишешь или снимаешь и про хоккей с мячом, и про легкую атлетику, и про бокс. Узкой специализации у нас нет. Но спрос на спортивную журналистику есть.

- К сожалению, в настоящее время в спорте стало много совершенно лишних людей, которые к журналистике не имеют никакого отношения. Это люди с фотоаппаратами и телефонами, которые что-то снимают на улице и моментально выкладывают в сеть. Назвать это блогерством можно, журналистикой – нельзя. Но это подается как журналистика. Это дискредитирует профессию – раз, и второе – такие действия призывают других людей делать так же. Почему мальчик с соседнего двора может такое делать, а я не могу? Но журналист – это профессия. Она вмещает в себя огромное количество понятий: это и редактор, и корреспондент, и руководитель издания. Это понятие общее, этому надо учиться в вузах или внутри журналистского коллектива. А тот, кто на улице снял, как футболист выходит из автобуса – это не журналист, это зевака. И к этой информации надо соответственно. Журналист – это профессия. Она вмещает в себя огромное количество понятий: это и редактор, и корреспондент, руководитель издания. Это понятие общее, этому надо учиться в вузах или внутри какого-то журналистского коллектива.

На «Радио Спорт FM» я руковожу отделом корреспондентов, работаю со стажерами, которые приходят к нам. К сожалению, даже те, кто приходит с дипломами журналистских вузов, ничего не знают о журналистике. Из пятидесяти человек только пять, шесть имеют какое-то представление, о чем идет речь, когда я им задавал простые вопросы. Они не знают, что такое синхрон или стенд-ап. Они думают, что стенд-ап – это шоу, которое идет по ТНТ. То же самое в «Школе спортивной журналистики», где я преподавал. Когда студенты задавали нам вопросы по поводу перспектив устройства на работу, мы сразу говорили, что они никому не нужны. И вот те, для кого эта информация неожиданна, могут сразу встать и уйти. Но обычно никто не уходит – все хотят пройти обучение. Некоторые потом «отваливаются», это нормальный процесс. Кто-то остается, создают новые издания, это люди старшего поколения, целеустремленные, зрелые у них есть финансовый потенциал, они хотят создать что-то новое и к этому стремятся. У молодых есть только задор и желание учиться.

- Я бы хотел, чтобы спортсмены и руководители у нас были более открытыми. Наши спортсмены часто очень «закрытые» в этом отношении. Они часто забывают, что после завершения карьеры они могут потеряться, не найти себя. А спортивные журналисты, которые говорят о них и пишут, делают им «имя», – это возможность заработка в будущем. Хороший пример – Андрей Ватутин, руководитель баскетбольного ЦСКА, который в свое время работал

пресс-атташе РФБ. Он лучше многих понимает ценность работы со СМИ. Например, поездки для журналистов на средства клуба – это гарантирует, что о тебе напишут, и сделают это хорошо, качественно.

**Игорь Рабинер, обозреватель газеты «Спорт-Экспресс», преподаватель «Школы спортивной журналистики Александра Шмурнова и Игоря Рабинера»:**

- То, что в стране есть потребность в качественных журналистах, которые пишут о спорте, – это факт. Но, если ими не заниматься, то они и не появятся. Поэтому есть потребность и в журналистах, и в школах. Люди идут учиться к нам в школу «Спортивной журналистики», этот «ручеек» не ослабевает. Они идут за мечтой, и этого никогда из них не вытравишь. Есть и совсем молодые ребята, которые только окончили вуз или еще учатся, а есть и те, кому хорошо за сорок, и они понимают, что жизнь идет, и годы уходят, и они хотят заняться тем, что будет доставлять им удовольствие. Они идут и будут идти.

Легко ли им найти работу? Уже трое выпускников нашей школы – в штате «Спорт-Экспресса», еще четверо постоянно пишут за гонорары. Когда люди приходят учиться, мы только предоставляем шансы, при этом ничего не гарантируем, естественно. Но если человек хорошо себя проявляет во время учебы, то мы находим какие-то варианты, чтобы им дали шанс в редакции. Часто и к нам обращаются из СМИ: нужен стажер, корреспондент. Дальнейшее все зависит от самого человека.

Что могли бы сделать руководители спорта? Мы видим, как профессионально проводит работу со СМИ Сергей Шишкарёв, президент федерации гандбола России. Журналисты сами играли в гандбол, и много интересных проектов было! И совсем необязательно, чтобы все это строилось на чисто финансовом аспекте. Все должно быть гораздо интереснее и шире. Все зависит от конкретного руководителя, конкретного человека. Я бы посоветовал спортсменам и руководителям стать более открытыми, более находчивыми, более интересными. Постоянно придумывать информационные поводы, встречи для СМИ – тогда о них и писать будут.

Спасут ли фрилансеры? Есть и еще одна проблема в журналистике: автор не может знать, сколько действительно стоит его работа. Тут решает руководитель СМИ, устанавливая размеры окладов или гонораров. Тогда как за границей очень распространена такая практика: журналист не уходит «под крыло» какого-то СМИ, а создает свое агентство, свой интернет-сайт. И работает сам на себя. Чистой воды капитализм: ты заработаешь столько, сколько люди готовы заплатить за твой материал!

В России это был бы выход для всех. Те, кто по-настоящему умеет и желает писать о спорте, создавали бы некие «трудовые артели» и работали бы по приглашению руководителей клубов и федераций. А им не нужно создавать свои СМИ, что стоит очень дорого: если руководитель желает, чтобы о нем писали, он может привлечь авторов, которым доверяет, именно на те мероприятия, которые нужны.

В Иркутске давно стало нормой приглашать фотографа на мероприятие, но пригласить журналиста, чтобы он подготовил статью – это до сих пор редкость. Но выехать на соревнования или провести их стоит десятки тысяч рублей, а если речь о команде – то это сотни тысяч. А когда деньги найдены, и победа, с таким трудом завоеванная, остается никем не замеченной – то это просто неправильно.

Только факт. Исходя из средних гонораров в Иркутске, за журналистский материал объемом 5-10 тысяч знаков автор получает в редакции 1000-4000 рублей. Просьба не путать оплату автору – с размещением статьи в СМИ на платной основе. Наши СМИ размещают материалы на платной основе ПО РЕКЛАМНЫМ РАСЦЕНКАМ. А это очень дорого, материал на полосу может стоить 50-100 тысяч рублей. Но в бизнесе рекламные расходы окупаются, в спорте же – нет. Один такой материал просто «съест» бюджет, который мог бы вам позволить несколько месяцев платить авторам. Вопрос, где размещать материалы, сейчас не стоит: большинство федераций и команд имеют свои сайты.

На Олимпийские Игры приезжает много иностранных журналистов, которые представляют «сами себя». Их не командирует какое-то СМИ – они создают свое агентство и живут за счет заказов от СМИ, от спортивных структур. А возможно ли такое в России? Тут мнения расходятся.

**Алексей Золин:**

- Я считаю, что в России это возможно. И примеры такой работы есть. Но если речь идет о поездках, то съездить, например, в ту же Бразилию, или даже в другой конец России стоит совсем недешево. Тут уже нужно искать инвесторов. И гораздо проще найти деньги на какой-то конкретный проект, если это Олимпиада или чемпионат Европы по футболу. Это всегда приносит деньги. Причем неважно, в каком виде спорта – спецпроекты продать гораздо легче, их наши рекламодатели очень любят.

**Игорь Рабинер:**

- Действительно, на западе очень много фрилансеров. Но в России, мне кажется, так прожить сложно, потому что журналистика, мягко говоря – не самая высокооплачиваемая профессия. Когда меня уволили из «Спорт-Экспресса», я рассматривал и такую возможность: чтобы жить фрилансом. Но, проанализировав ситуацию и просчитав возможные риски, я понял, что в наших условиях это пока не даст достаточно средств существованию. Вот если иметь постоянное место работы, и в качестве подработки вести еще какие-то проекты – это да.

Как видим, и данный вариант в значительной мере зависит от тех, кто пожелает сам участвовать в создании и развитии новых форм существования спортивной журналистики.

Заключение. Да, ситуация в спортивной журналистике на самом деле непростая. И не только в Иркутске, но в России вообще. И в то же время решение вопроса – довольно простое: руководители спорта должны понять, что

им самим нужно начать уделять этому внимание. Нужно поменять психологию. И вот это как раз – самое сложное.

**УДК 796.91.015.12**

## **ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КОНЬКОБЕЖЦЕВ**

**Поздняков Е.В., Ананьина Н.В., Колесникова О.С.**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа №6», Иркутск, Россия  
(dussh6@bk.ru)

В настоящее время рост спортивного мастерства обеспечивается, в первую очередь, за счет постоянного увеличения значений основных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. В настоящее время рост спортивного мастерства обеспечивается, в первую очередь, за счет постоянного увеличения значений основных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Ключевые слова:* спортивная подготовка, методика, спортсмены конькобежцы.

На сегодняшний день одним из приоритетных направлений совершенствования системы спортивной подготовки является приведение в соответствие оздоровительных, обучающих, тренирующих, воспитательных и образовательных воздействий ритмам возрастного развития основных анатомо-физиологических систем и психики детей и подростков.

Выделяя в структуре многолетней подготовки начальный этап (далее НП), я считаю его приоритетным на данный момент в решении комплекса задач для дальнейшего повышения спортивного мастерства. К числу ключевых следует отнести: повышение резервов здоровья; гармонизацию физического развития; выявление одаренных детей для достижения высокого уровня мастерства; формирование интереса к спортивным занятиям; развитие основных двигательных качеств и способностей; овладение элементарными общими и специальными двигательными умениями и навыками; обеспечение социальной адаптации.

Целью разработки методики спортивной подготовки на начальном этапе в скоростном беге на коньках является разрешение комплекса противоречий между:

- возрастающими требованиями к кинезиологическому потенциалу юных конькобежцев и ограниченными адаптационными возможностями детей и подростков в условиях постоянного снижения резервов здоровья;
- увеличением объема ледовой подготовки, соревновательной деятельности и опасностью ранней специализации и интенсификации тренировочного процесса юных конькобежцев, связанных с использованием высоких нагрузок и применением значительного объема специальных средств;

– необходимостью разносторонней физической и технической подготовки с учетом сенситивных периодов развития двигательной функции на начальном этапе тренировки и недостаточным обоснованием структуры и содержания методики спортивной подготовки в условиях крытых катков.

В настоящее время рост спортивного мастерства обеспечивается, в первую очередь, за счет постоянного увеличения значений основных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Эта проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней спортивной подготовки, когда адаптационные резервы организма детей и подростков интенсивно расходуются на естественный рост и развитие. Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов и ограниченными адаптационными возможностями их организма. Это противоречие усиливается в условиях ухудшения физического и психического состояния детей и подростков, ранней специализации и интенсификации тренировочного процесса, активного использования допинга и других средств стимуляции работоспособности [2].

Эффективность спортивной подготовки юных конькобежцев может быть более успешной при соблюдении следующих условий:

– использование программы НП с выделением оздоровительно-корректирующей стадии в первый год обучения (9-10 лет) и стадии разносторонней подготовки во второй и третий года обучения (10-12 лет);

– разработка методики спортивной подготовки, ориентированной на рациональное применение и увеличение удельного веса общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, выполняемых на льду игровым методом с повышающейся координационной сложностью;

– обеспечение педагогических воздействий на основе сопряженности в реализации различных видов подготовки (шорт-трек, велосипед, аквааэробика, плавание, роллер спорт) [4].

Методика спортивной подготовки юных конькобежцев на НП, основанная на учете сенситивных периодов развития организма, увеличении доли и рациональном использовании упражнений с постепенно повышающейся координационной сложностью, позволяет сформировать необходимые резервы здоровья, потенциал физической подготовленности и овладеть широким набором разнообразных двигательных действий.

При этом, спортивное достижение следует рассматривать как сложное многофакторное явление, динамика которого определяется комплексным влиянием социально-экономических, биологических, спортивно-педагогических, технологических и других факторов. По мере повышения спортивного мастерства увеличивается число факторов спортивного достижения, возрастает уровень требований в отношении двигательных, функциональных и психических возможностей спортсмена [1].



Так в скоростном беге на коньках спортивный результат зависит от эффективности старта, скорости стартового разгона, уровня дистанционной скорости, способности удержать высокую скорость на финише. Высокая скорость, наличие скольжения, малая опорная поверхность коньков, наклонное положение корпуса спортсмена, сложность прохождения виражей значительно усложняют двигательную деятельность конькобежцев. В последнее время дальнейший рост спортивных результатов и, следовательно, повышение соревновательных скоростей связан с появлением крытых катков и коньков новой конструкции «слейп-скейт», которые позволяют лучше использовать возможности человеческого тела. Все это существенно изменило скоростной бег на коньках как вид спорта.

Неоспоримым является тот факт, что спортсмены демонстрируют наилучшее время на дорожках крытых катков. Но для этапа НП, при отсутствии крытого катка в Иркутской области, нецелесообразно проводить длительные учебно-тренировочные сборы «на выезде» (Челябинск, Москва, Коломна). Важно построить тренировочный процесс, учитывая несовершенство материально-технической базы конькобежного спорта в Иркутской области.

В структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства весьма значимыми оказываются компоненты, которые на ранних этапах многолетней подготовки часто выпадают из поля зрения тренеров и спортсменов. Поэтому при формировании функционального фундамента следует обращать внимание на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений. Допущенные ошибки очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [5].

Вместе с тем, в спортивных школах и клубах идет «активная селекция чемпионов и рекордсменов», дети с раннего возраста включаются в изнуряющий «производственный труд».

В этой ситуации очевидной становится необходимость в поиске эффективных форм, средств и методов спортивной подготовки, рациональных подходов к дозированию задаваемых нагрузок, обеспечивающих как формирование достаточного двигательного и психического потенциала для дальнейшего роста спортивного мастерства, так и оздоровительную направленность начального этапа многолетней подготовки.

Этап НП предусматривает, в качестве одной из ключевых задач, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Однако в примерном учебном плане на 52 недели занятий для учащихся ДЮСШ, специализирующихся в скоростном беге на коньках, техническая подготовка, равно как и психологическая, отсутствуют. А как раз на этапе НП следует уделить особое внимание словесным и наглядным методам педагогического воздействия. Существующее выделение различных видов подготовки, недостаточно обоснованное и систематизированное, является весьма условным. В реальном учебно-тренировочном процессе ни одно педагогическое воздействие не

оказывает изолированного влияния на какой-либо вид подготовки, поскольку осуществляется одновременное совершенствование нескольких видов подготовки и параллельное использование практических, словесных и наглядных методов подготовки.

Оздоровительно-корректирующий раздела программы НП, обеспечивающей увеличение резервов здоровья и сокращение возможности развития заболеваний (своевременное формирование мышечной массы и скелета ребенка, что позволило предотвратить дисбалансы в их развитии, хронические заболевания опорно-двигательного аппарата и позвоночника, создающие условия для бытового и спортивного травматизма; закаливание организма; личная гигиена и гигиена при занятиях спортом).

При этом используем как словесные методы (рассказы и беседы о здоровом образе жизни, о воздействии физических упражнений и занятий конькобежным спортом на состояние здоровья человека, функции отдельных, функции отдельных органов и систем), так наглядные и практические методы (овладение и выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета позвоночника, закаливающих процедур, соблюдение рационального режима тренировок, учебы и отдыха, полноценного питания, наличие педагогического, медико-биологического контроля и самоконтроля) [4].

В целом этап начальной подготовки – это стадия, предшествующая половому созреванию (9-10 лет), характеризуется завершением формирования анатомио-физиологических систем, обеспечивающих двигательную активность в данном возрасте. Однако анаэробные возможности ограничены, поскольку на этой стадии развития организма низка способность переносить неблагоприятное воздействие к накоплению молочной кислоты. Ткани организма подвержены травматизму. Связки становятся прочнее, но кости еще не отвердели. Поэтому рекомендуются кросс-походы до 75 минут (чередование бега и ходьбы).

Почти все двигательные качества и способности демонстрируют высокие темпы прироста. При этом в первую очередь, выделяется предрасположенность к наиболее выраженному повышению координационных способностей. Рекомендуется использование координационной лесенки (лесенка представляет собой две стропы, соединенные перемычками из пластмассы или другого материала, оптимальный размер квадратиков 40X40 см, длина лесенки - от 16 до 20 «квадратов») и скакалки.

Способность к освоению техники движений настолько велика, что многие двигательные умения приобретаются без специального инструктажа и обучения. Обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по элементам, путем осознанного, освоения деталей техники. Понятной становится способность «с ходу» воспроизвести достаточно сложное движение, овладеть каким-либо способом действий. Именно поэтому юные спортсмены почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на коньках, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить другие спортивно-игровые

способности. Рекомендуется обучение технике и тактике различных спортивных игр.

Стадия полового созревания (11-12 лет) характеризуется завершением биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку, наблюдается предрасположенность к интенсивному развитию скоростных и скоростно-силовых способностей. В сфере психики происходит сложный процесс становления характера, формирование интересов, склонностей и вкусов.

Данный возрастной период – время максимальных темпов роста всего организма, биологического созревания и социального становления личности юного спортсмена. В этом возрасте успешно развиваются те компоненты двигательного потенциала, которые обеспечивают повышение уровня скоростных и скоростно-силовых способностей. При этом базовым элементом всего двигательного потенциала является быстрота. Быстрота и быстрая сила наиболее интенсивно развиваются именно в данный возрастной период, что дает основание считать его критическим, или сенситивным для развития скоростных способностей юных спортсменов.

Подготовка юных конькобежцев характеризуется широким использованием игрового метода. На данном этапе не должны планироваться занятия с высокими физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного монотонного дидактического материала. Незавершенный процесс формирования опорно-двигательного аппарата обуславливают необходимость обоснованного дозирования физических нагрузок. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий. В частности, чрезмерные мышечные напряжения, как факторы ускорения процесса окостенения, могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что отрицательно влияет на сбалансированность ритма роста юных спортсменов [3].

Развитие силы и силовой выносливости осуществляется за счет рационально и грамотно подобранных статических и статодинамических упражнений без отягощения. А так же за счет упражнений на балансировочной подушке или полусфере (выпады, приседания, статика).

В это время закладывается техническая база, позволяющая юным спортсменам овладеть комплексом разнообразных двигательных навыков. Такой подход – основа последующего технического совершенствования. Тренировочные занятия на этапе начальной подготовки целесообразно проводить не чаще трех-четырёх раз в неделю, продолжительность каждого из них до 60-75 минут. Рекомендуется использовать как общепринятые комплексы общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, так и специально разработанные. Последние выполняются на льду, преимущественно игровым методом, с повышенными требованиями координационного и скоростного характера, широким применением средств шорт-трека.

Таким образом, не используя отягощений и тренировок форсирующей направленности, достигается качественный рост спортивной формы конькобежца и на этапе НП закладывается база для дальнейшего спортивного роста и совершенствования.

#### Список литературы

1. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет / Л.С. Дворкин. - М.: Физкультура и спорт, 1982.с.138-141
2. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика / Ф.З. Меерсон. - М.: Медицина,1981.-276с.
3. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. - М.: Медицина,1988.-256с.
4. Железков Ц. Спортивное достижение как достижение биосоциальный феномен / Ц. Железков. - Библиография.: -48 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература,1997. – 278с.

**УДК 7696.015.1**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕОРИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

**М.Н. Полтавченко**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: maksim.poltavchenko@mail.ru)

Человек является неотъемлемой частью природы, подчиняясь её законам. Поэтому любая деятельность человека может быть реализована, если его действия основаны на знаниях законов природы. Самыми важными элементами в тренировочном процессе являются демонстрация, использование словесных команд, применение иллюстративных материалов, передача ощущений, обратная связь и тренировка в условиях, приближенных к условиям реального времени.

*Ключевые слова:* тренировочный процесс, современные теории, спортивная подготовка

Человек является неотъемлемой частью природы, подчиняясь её законам. Поэтому любая деятельность человека может быть реализована, если его действия основаны на знаниях законов природы. Наука о сущности живого, жизни в норме и при патологиях, то есть о закономерностях функционирования и регуляции биологических систем разного уровня организации, о пределах нормы жизненных процессов и болезненных отклонений от неё – физиология (в переводе с греческого языка физиология – это «наука о природе»). Единственная вещь, на которой может базироваться современная теория спорта – реально существующие и действующие законы физиологии и других наук. Стоит остановиться на психологии, науке, которая связана с физиологией нервной системы, одной из отраслей нормальной физиологии человека.

Самой необходимой и основной частью тренировочного процесса является правильное техническое обучение. Наиболее важными в ходе обучения являются: демонстрация; использование словесных команд; применение иллюстративных материалов; передача ощущений движения, обратная связь, тренировка в условиях, которые максимально приближены к условиям реального времени.

Демонстрация – устная речь не всегда может оказать должного влияния на человека, так как речь может быть воспринята им не совсем точно или же вообще не правильно. Также существуют люди, которые не воспринимают вербальные (словесные) сигналы, но им будет намного проще воспринимать невербальные сигналы. Поэтому, используя во время демонстрации других людей, как модель, тренер имеет возможность показать верное выполнение определённого спортивного приёма. Также необходимо повторить приём и позволить обучающимся понаблюдать за этим приёмом с разных ракурсов для наилучшего восприятия.

Использование словесных команд – не следует нагружать своего ученика слишком большим объёмом информации и количеством команд. Большинство тренеров старается выдать большое количество информации. Значительным может оказаться снижение количества выдаваемой информации, используя только необходимые слова и фразы, применяя их в определённом порядке и стараясь быть максимально лаконичным, кратким.

Применение иллюстративных материалов – это использование различных фотоматериалов, видеоматериалов, схем, плакатов. Использование данной методики позволит дать намного больше информации, нежели применение словесных команд, и позволит студенту сконцентрироваться на какой-либо важной в данный момент детали. Также использование видеоматериалов позволяет спортсмену и тренеру проанализировать или внимательно изучить определённый спортивный приём.

Передача ощущения, обратная связь – обучение должно обязательно сформировать у студента личные внутренние ощущения в ходе обучения. Для этого будет полезным каким-либо способом притупить чувства обучающегося, например, ограничить зрительный поток информации, завязав ему глаза. Способность спортсмена воспроизводить свои внутренние ощущения позволяет ему производить так называемую самотренировку. Особенность в развитии чувственных восприятий выступает именно в коррекциях, в том, что наиболее тесно связано с координацией движений. Чем выше стоит по своему развитию уровень построения движений, тем меньше участия в управляемых им движениях принимают непосредственные впечатления, прямо идущие от того или другого органа чувств. На их место становятся целые слепки ощущений от самых разнородных органов чувств. При выполнении определённых спортивных приёмов необходимо наличие обратной связи, при этом для лучшего восприятия следует употреблять те же ключевые слова, что и при использовании словесных команд во время демонстрации.

Тренировка в условиях, которые максимально приближены к условиям реального времени - наиболее эффективное развитие техники выполняемого спортивного приёма зависит от комбинации упражнений, их различных вариантов выполнения и их специфичности к различным жизненным ситуациям. Выполнение спортивного приёма на тренировке в условиях, которые максимально приближены к условиям реального времени, позволяет студенту применять его в новых ситуациях. Обязательно и необходимо перед началом упражнения поставить студенту цель, например, количество верных попыток, временное ограничение. Ситуации в условиях стресса могут изменять условия выполнения даже хорошо отточенных во время тренировок технических приёмов. Поэтому напряжённые условия на тренировке могут помочь развить у ученика необходимую психическую устойчивость к стрессу.

Таким образом, в тренировочном процессе необходимо активно использовать и внедрять методы, основанные на знаниях законов физиологии, психологии, а так же других наук, связанных с организмом человека. Использование данных знаний может явиться весьма полезным в физической подготовке человека.

Эффективное обучение технике, какому-либо спортивному приёму представляет интерес для тренера, который стремится достигнуть наилучших результатов своих учеников, но также и для исследователей, которые желают расширить свои познания в области тренировочного процесса.

#### **Список литературы**

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина. - 1990. - С. 129-130
2. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. - М.: ИНТОР. - 1996. - С. 48-50
3. Марков, К.К. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте / К.К. Марков. - М.: Фундаментальные исследования. - 2012. - С. 35-36
4. Хрящева, Н. Психогимнастика в тренинге / Н. Хрящева. - М.: Речь, Институт Тренинга. - 2006. - С.95-97

**УДК 796.0936:521.398**

### **ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКАЯ СИСТЕМА В ПОДГОТОВКЕ ПОЛИАТЛОНИСТОВ**

**А.И. Ракоца, С.А. Борисевич, В.А. Бомин, Р.А. Арынова**  
Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского,  
Иркутск, Россия (e-mail: bva71@mail.ru)  
Тюменская государственная сельскохозяйственная академия  
Казахский гуманитарно-юридический инновационный университет

Современные технические средства позволяют индивидуализировать контроль за тренировочным процессом в полиатлоне. Разработанная телеметрическая система дает

возможность с помощью проведенных тестов вести контроль за функциональными параметрами во время тренировки полиатлонистов.

*Ключевые слова:* полиатлон, телеметрическая система, тренировочный процесс.

Подготовка спортсменов должна строиться в соответствии с принципами системного подхода, позволяющего моделировать соревновательную деятельность спортсмена в различных видах спорта. Проведенные результаты исследований показывают, что такой подход организации учебно-тренировочного процесса позволяет сбалансировать основные компоненты физических нагрузок с учетом уровня подготовленности спортсмена.

Высокий уровень современного спорта требует углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов [5].

Интенсивность тренировочного процесса оценивают по частоте сердечных сокращений, как правило, в начале и в конце выполнения задания. Это очень важный параметр функционирования организма человека [8], однако частота сердечных сокращений не в полной мере отражает функциональные способности организма. О готовности спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок нельзя судить по отдельным, даже информативным, показателям [6]. Недостаточно одного показателя, отражающего функциональные изменения в организме. Необходим комплекс показателей, которые характеризуют деятельность его систем [4].

С внедрением автоматизированных комплексов, которые позволяют работать непосредственно в период выполнения физической нагрузки, до нее и после (определитель уровня лактата крови), информация о влиянии физической нагрузки на организм человека значительно возросла. Однако эти методики высоко затратные и применяются в практике спорта для высококвалифицированных спортсменов. Но даже они не всегда позволяют правильно оценивать и прогнозировать физические нагрузки, так как не учитывают межсистемных взаимодействий в организме [7].

С применением телеметрических систем (ТС) контроль, управление функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом, становятся более эффективными [1, 9]. Имеющаяся в современной практике телеметрическая аппаратура для контроля функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом не всегда имеет необходимый набор функций оценки состояния организма, либо работает в стационарных условиях.

Для контроля частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), температуры кожного покрова (Ткп) и приема сигнала данных об изменении этих функциональных параметров на расстоянии использован GPS – канал спутниковой связи, что позволило получить спортсменам наибольшую свободу движений и перемещений. В процессе выполнения задания экспериментальной группой (ЭГ) контроль за показателями и их передача на

компьютер осуществлялись телеметрической системой (ТС) с помощью закрепленных датчиков в реальном режиме времени.

Для определения продолжительности проведения экспериментальных заданий (времени восхождения на ступеньку, времени приседаний) и скорости пробегания на отдельных тренировочных и тестовых дистанциях хронометраж проводился с помощью таймера ПК, с точностью до 1/100 секунды.

При проведении хронометража у контрольной группы (КГ) в эксперименте скорость тестовых заданий определялась секундомером DT483.

Определялись следующие показатели: время выполнения тренировочной нагрузки, время выполнения контрольных тестов.

Учет количества выполненной физической и тренировочной нагрузки проводился на основе планов тренировки и данных результатов участников эксперимента, сохраненных в созданных файлах. В ходе квалиметрического анализа фиксировался характер применяемых тренировочных нагрузок – интенсивность и продолжительность выполнения упражнения, количество повторений в серии и количество серий.

В процессе выполнения тестов физической нагрузки «до отказа», разной интенсивности и в период восстановления, а также заданий основного педагогического эксперимента у представителей ЭГ выбранные функциональные параметры ЧСС, ЧД и Ткп регистрировались и передавались с помощью закрепленного на теле испытуемого передатчика по радиоканалу на компьютер. Непрерывная запись функциональных показателей осуществлялась в файл данных и параллельно отображалась на мониторе компьютера в графической и цифровой форме.

Показатели ЧСС регистрировались с помощью датчика - прибора фирмы «Kettler» (USA), закрепленного в области проекции правой границы верхушки сердца. Регистрация ЧД проводилась с помощью изготовленного датчика, реагирующего на натяжение специального «жгута» в области грудной клетки. Регистрация Ткп проводилась с помощью разработанного датчика из малогабаритного терморезистора (КД102), установленного в специальный держатель, обеспечивающий необходимый тепловой контакт с телом человека и ослабляющего влияние окружающей среды.

Во время основного педагогического эксперимента в КГ показатели ЧСС определяли пальпацией сердечного толчка. Подсчет ЧСС производили путем фиксации ударов в течение первых 10 с ( $ЧСС_{10}$ ); за минуту:  $ЧСС = ЧСС_{10} \times 6$ .

Для разработки методов контроля за функциональными параметрами ЧСС, ЧД, Ткп во время тренировочного процесса и в период восстановления был проведен констатирующий педагогический эксперимент с использованием ТС при физической нагрузке «до отказа». Этот же тест был проведен в конце эксперимента.

В начале и в конце эксперимента было проведено контрольное упражнение – подтягивание на перекладине с фиксацией не только количества сделанного упражнения, но и ЧСС, ЧД, Ткп с применением телеметрической системы.



Для выявления эффективности использования в тренировочном процессе комплексного контроля функционального состояния юношей была проведена основная часть педагогического эксперимента в течение зимнего сезона с использованием телеметрической системы для контроля ЧСС, ЧД, Ткп дозированием тренировочной нагрузки с передачей данных занимающемуся по рации Midland GST-1050.

**Обоснованность и достоверность результатов** обеспечиваются опорой на фундаментальные исследования в области теории и методики физической культуры и спорта, теоретическим анализом, обобщением и учетом опыта подготовки лыжников и полиатлонистов, практической проверкой теоретических результатов, внутренней непротиворечивостью результатов исследования, их соответствием положениям базисных наук; репрезентативной выборкой, воспроизводимостью и контролируемостью экспериментальной работы, соответствующей апробацией в реальных условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

*Телеметрия* - измерение на расстоянии величин, характеризующих технологический процесс, явление природы, состояние живого организма. Осуществляется с помощью датчиков, результаты измерений автоматически передаются по каналам связи на приемное устройство для последующей обработки или регистрации [2, 3].

Датчики, регистрирующие ЧСС, ЧД, Ткп, закреплены на исследуемом и присоединены к блоку передатчика. Передатчик имеет возможность регистрировать и передавать данные от спортсмена с помощью закрепленных на нем датчиков. Исходя из противоречивых требований надежности измерения и сложности крепления датчиков на спортсмене во время движения, а также их невысокой стоимостью, в качестве датчиков физиологических параметров были применены:

- для регистрации ЧСС - датчик фирмы «Kettler»;
- для регистрации частоты дыхания - электрический замыкающий контакт, механически связанный с эластичным ремнем, закрепляемым на грудной клетке испытуемого;
- для регистрации температуры - малогабаритный терморезистор, установленный в специальный держатель, обеспечивающий необходимый тепловой контакт с телом человека и ослабляющий влияние окружающей среды, закрепленный в области подмышечной впадины.

Комплекс позволяет передавать данные об изменении ЧСС, ЧД, Ткп посредством GPS сигнала от передатчика на сервер. Программа приема и обработки находится в сети интернет и через модем выводится на компьютер. Вес передатчика составляет 120 граммов.

Программа обработки данных, принятых на ПК, выполнена на языке «ассемблер». Программа позволяет принимать данные (ЧСС, ЧД, Ткп) с приемника через порт USB. Принятые данные записываются в созданный файл данных и параллельно выводятся на экран ПК в виде трех графиков, отражающих изменение ЧСС, ЧД, Ткп у испытуемого во время нагрузки с

указанием обработанного численного значения. Также выводится индивидуальная комплексная оценка, зависящая от изменения функциональных параметров тестируемых. Таким образом, осуществляется удобство восприятия принятых данных (численные значения функциональных параметров) и их изменение путем передачи данных о выполняемой нагрузке по радиостанции. Кроме того, данные, записанные в файл, могут быть открыты, просмотрены и проанализированы в дальнейшем. В программе использованы математические методы, уменьшающие погрешность принимаемых данных с учетом закономерностей реакций организма человека на физическую нагрузку.

Одним из путей повышения эффективности подготовки спортсменов является оптимизация тренировочного процесса. Процесс создания более благоприятствующих условий организации и проведения тренировочных занятий во многом зависит от индивидуализации тренировочного процесса, предусматривающего проведение тренировочных занятий с учетом характерных индивидуальных особенностей спортсмена.

В настоящее время наметилось несколько путей индивидуализации тренировочных программ, позволяющих оптимизировать воздействие тренировочных нагрузок на функциональные системы организма спортсменов. С этой целью при определении структурно-функциональной направленности тренировочных программ необходимо учитывать:

- а) уровень текущего функционального состояния спортсмена;
- б) объем тренировочной нагрузки;
- в) интенсивность тренировочной нагрузки;
- г) способность адаптироваться к нагрузкам.

Педагогическая роль тренера, использующего ТС, становится более целенаправленной в тренировочном процессе. Применение ТС позволяет индивидуализировать подход к тренировке спортсмена, обеспечивает оперативную обратную связь тренера со спортсменом, который получает практические рекомендации, не прерываясь в тренировочном процессе для измерения функциональных параметров. В КГ измеряется только ЧСС после тренировочного задания и во время восстановления. В зависимости от состояния спортсмена, изменения его функциональных параметров, тренер прерывает тренировочную нагрузку или продолжает тренировку, регламентируя отдых между сериями и повторениями (увеличивая или уменьшая), дает следующую тренировочную нагрузку.

Результаты при выполнении стептеста в ЭГ представлены в таблице 1.

Таблица 1

Время выполнения степ теста экспериментальной группой и показания ЧСС, ЧД, Ткп

Время, мин., сек.	ЧСС до эксп. X±m	ЧСС после эксп. X±m	ЧД до эксп. X±m	ЧД после эксп. X±m	Ткп до эксп. X±m	Ткп после эксп. X±m
1	76±3	70±3	18±3	16±3	35,96±0,44	36,12±0,32
2	102±5	94±3	24±3	22±3	36,12±0,32	36,12±0,38
3	128±5	116±4	26±4	24±2	36,16±0,38	35,84±0,26
4	134±4	126±5	28±3	24±3	35,82±0,32	35,76±0,32

5	140±6	132±5	30±3	28±3	35,68±0,36	35,72±0,3
6	148±5	140±4	32±3	30±3	35,64±0,38	35,6±0,36
7	154±7	146±6	32±4	30±4	35,68±0,32	35,2±0,32
8	156±5	150±6	34±4	32±3	35,59±0,38	35,12±0,36
9	160±6	152±5	36±3	34±4	35,62±0,42	35,14±0,32
10	160±5	154±6	36±4	36±5	35,64±0,34	35,11±0,34
11	166±6	160±7	38±3	36±4	35,68±0,36	35,12±0,28
12	170±8	164±6	38±4	38±4	35,64±0,38	35,16±0,36
13	174±6	170±6	38±4	38±3	35,78±0,42	35,22±0,4
14	178±5	172±5	40±3	38±4	35,92±0,36	35,48±0,38
15	180±6	176±6	40±2	38±3	36,14±0,38	35,62±0,36
16,04	182±6	180±5	42±3	40±3	36,28±0,42	35,84±0,4
17		182±5		40±3		36,08±0,38
18,08		182±5		40±4		36,18±0,38

Время выполнения «нагрузки до отказа» до эксперимента составило 16 мин. 4 сек. ± 26 сек, а после проведения эксперимента составило 18 мин. 08 сек. ± 42 сек. Прирост выполнения стептеста в ЭГ составил 12,5%.

По таблице очков применяемой в оценке результатов полиатлона в ЭГ спортивный результат лучше, чем в КГ (табл. 2).

Таблица 2

Результаты суммы трех видов занимающихся полиатлоном до эксперимента и после него (максимальное количество очков троеборья – 300)

Группа	До эксперимента	После эксперимента
Контрольная	132±8	144±6
Экспериментальная	136±8	160±6

Примечание: Для контрольной группы:  $W_{эмп.} = 0,0 < 17$  (эмпирическое значение критерия Вилкоксона-Манна - Уитни меньше критического),  $P < 0,05$ .

Для экспериментальной группы:  $W_{эмп.} = 0,0 < 23$  (эмпирическое значение критерия Вилкоксона-Манна - Уитни меньше критического),  $P < 0,05$ .

В связи с вышесказанным, следует признать эффективность предложенной методики с применением телеметрической системы в учебно-тренировочном процессе спортсменов занимающихся зимним полиатлоном.

### Список литературы

1. Бомин. В.А. Комплексный контроль функционального состояния организма спортсменов с использованием телеметрической системы: Монография / В.А. Бомин, В. Ю. Лебединский. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 165 с.
2. Евстратов, В. Д. Лыжный спорт : учебник / В. Д. Евстратов, Г. Б. Чукардин, Б. И. Сергеев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : ФиС, 1970. – 198 с.
4. Лысаковский, И. Т. Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов / И. Т. Лысаковский. – Омск : СибГАФК, 1997. – 239 с.
5. Никитушкин, В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 19-22.

6. Павлов, С. Е. Современная теория адаптации и опыт использования ее основных положений в подготовке пловцов / С. Е. Павлов, Т. Н. Кузнецова, И. В. Афонякин // Теория и практика физической культуры – 2001. – № 2. – С. 32-37.

7. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : ФиС, 1986. – 287 с.

8. Романчук, А. П. Комплексная оценка межсистемных отношений функциональных реакций организма на физическую нагрузку / А. П. Романчук // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 51-54.

9. Самуйленко, В. Е. Преимущества использования радиотелеметрической пульсометрии в подготовке квалифицированных гребцов на байдарках / В. Е. Самуйленко, Н. П. Спичак // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : материалы конф., 24-27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 2. – С. 158-159.

**УДК 796.012.612**

## **ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД ИННОВАЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**А.С. Романенко, С.М. Струганов**

Восточно-Сибирский институт МВД России, Иркутск, Россия (e-mail: sergej\_05@mail.ru)

Специфика деятельности сотрудника полиции в ситуациях насильственного пресечения преступлений и правонарушений предъявляет высокие требования к специальной работоспособности. В процессе проведения поиска, преследования, силового задержания правонарушителей полицейский должен обладать высокой общей физической подготовкой. Поэтому высокий уровень физической подготовленности является важнейшим фактором, который способствует выполнению сотрудником полиции оперативно-служебных и служебно-боевых задач в их профессиональной деятельности.

*Ключевые слова:* сотрудники полиции, физическая подготовленность, кроссфит, плиометрика, физическая подготовка, физические качества, силовая подготовка.

В последние годы отчетливо выявились проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД. В ряде случаев плохая подготовка приводит к непредвиденным последствиям в сложных, экстремальных условиях.

Для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам сотрудники полиции должны иметь не только хорошие юридические знания, но и обладать достаточно высокой степенью физической готовности, чтобы уметь профессионально владеть в своей служебной деятельности табельным оружием и применять физическую силу используя при этом боевые приемы борьбы, которые особенно важны при задержании правонарушителей или при проведении специальных операций. В настоящее время в органах внутренних дел также служит много сотрудников женского пола, поэтому чтобы им выполнять правильно боевые приемы борьбы необходимо также обладать высокой физической подготовленностью [6, 8].

Чтобы занятия физической подготовкой были не такими скучными и монотонными в учебно-тренировочный процесс в последнее время стали включать методику заимствованных из «Кросфита» и «Плиометрики». Эти виды тренировок сейчас набирают большую популярность, но в связи с

недостаточной информацией к этим методам пока многие относятся с осторожностью. Попробуем рассмотреть более подробно эти виды тренировок.

«CrossFit» – слово английского происхождения. Cross переводится, как – пересекать, совмещать, форсировать. Fit – быть в хорошей форме, сильным, здоровым. Точный аналог слова «crossfit» в русском языке отсутствует, т.к. кроссфит включает в себя довольно широкое понятие. В общем если разобраться более подробно кроссфит – это программа тренировок, комплекс фитнес упражнений, разработанный для проработки всех мышечных групп, воспитания силы и выносливости спортсмена [1].

Кроссфит появился тогда, когда встала острая необходимость тренировки, которые бы подходили для любого вида спорта и людей, разного уровня подготовки. Он использует методику, включающую в себя приемы различных спортивных направлений:

- тяжелая атлетика;
- легкая атлетика;
- гимнастика;
- пауэрлифтинг;
- бодибилдинг.

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда одновременно нескольких), которая направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма [6].

Основателем движения кроссфит считается Грег Глассман, бывший гимнаст из США. Он мечтал разработать универсальную программу повышения физической подготовленности над которой трудился более 20 лет. В 2001 году в Калифорнии он открыл свой первый спортивный клуб для кроссфита и начал продвигать свою методику среди спортсменов, проводил различные семинары и мастер-классы на различных научных и спортивных форумах. Сегодня в мире по различным данным существует более 4 тысяч спортивных залов для занятий кроссфитом [1].

Сегодня по системе кроссфит проходят подготовку военные, сотрудники МЧС и различные спецслужбы Америки, Канады и Европы. Кроссфит получает все новые направления. Так, например, в последнее время появилась программа «CrossFit Kids», разработанная специально для детей. «CrossFit Football» – разработанный бывшим игроком НФЛ, Джоном Велборном. Существуют также программы для беременных женщин, для людей преклонного возраста и т.д.

Система тренировок кроссфит содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различную группу и применять различные весовые нагрузки, где интенсивность тренировок необходимо подбирать индивидуально.

Таким образом, кроссфит – это очень жесткий тренинг и для того, чтобы начать им заниматься, нужно четко знать, какие проблемы со здоровьем у Вас имеются. Не стоит начинать тренировки сразу в высоком темпе и тяжелыми весами. Необходимо подходить к занятиям постепенно.

Следующая программа тренировок, которую мы рассмотрим является «Плиометрика».

Плиометрика (плиометрия) – это тренировки состоящие из прыжковых движений [4]. Плиометрика, также известная как «тренировка прыжками» или «плиос», которая является упражнением, основанным на максимальном увеличении взрывной силы мышц развиваемой в короткий промежуток времени.

Эти упражнения основаны на быстром сокращении и растягивании мышц методом «взрывного усилия», например с помощью повторного прыжка. Плиометрика прежде всего используется мастерами единоборств, прыгунами в высоту или длину и в меньшей степени применяется в фитнесе.

Плиометрика широко используется спортсменами в легкой атлетике для улучшения спортивных результатов, которые требуют скорости, быстроты и выносливости. Эти методы тренировок также применяются в боксе, в паркуре и других направлениях, требующих взрывной силы и высокой скорости [8].

Плиометрика, или изначально «ударный метод» был разработан российским ученым Ю.В. Верхошанским для тренировок сборной Советского Союза в конце 1960 – начале 1970 годов.

Центральным упражнением ударного метода является прыжок в глубину с определенной высоты (обычно 50-70 см) с немедленным выпрыгиванием вверх. Крайне важно то, что приземление и выпрыгивание производится очень быстро, за 0,1-0,2 секунды.

Механика глубокого прыжка такова: при падении спортсмена с высоты он набирает кинетическую энергию, и при приземлении мышцы бедра и голени выполняют эксцентрическое сокращение для того, чтобы затормозить падение. Эксцентрическое сокращение на мгновение сменяется изометрическим (без движения), которое тут же сменяется концентрическим сокращением, когда спортсмен выпрыгивает вверх.

Техника обычного прыжка не отличается от техники взрывного прыжка. Однако обычные прыжки отличаются от взрывных более долгим контактом с землей. Так, довольно часто встречающейся ошибкой во время выполнения прыжка в глубину у спортсменов является слишком глубокое приседание во время приземления, поэтому быстрого перехода от эксцентрического к концентрическому сокращению мышц не происходит. В этом случае упражнение тренирует не взрывную силу, а просто способность прыгать.

Основой тренировок могут служить всего несколько упражнений, имеющих различные вариации, но по сути своей они являются одинаковыми по их выполнению:

- прыжки на ногах (для легкоатлетов);
- прыжковые отжимания на руках от пола (трицепсы и грудные – для боксеров и других боевых направлений);
- подтягивания на перекладине (мышцы спины);
- перекидывание тяжелых предметов друг другу, например медицин бол (поясничные мышцы и мышцы кора).

Медицин бол (тяжелый мяч, заполненный песком) часто используют в качестве отягощения при выполнении различных физических упражнений [4].

Общая продолжительность тренировки в плиометрике не должна составлять 45 минут, из которых 10 минут – обязательная разминка в начале тренировки, и 5 минут – заминка по завершению. В конце занятий в качестве заминки можно использовать медленный или спокойный бег при частоте сердечных сокращений 100-130 уд/мин.

Следует заметить, что плиометрические тренировки являются очень травма опасными, т.к. выполняя эти физические упражнения большую нагрузку получают соединительно-тканые образования опорно-двигательного аппарата, расположенные непосредственно в районе задействованных элементов движения организма (мышцы, суставы и т.д.). Также резкая смена направлений двигательных действий отражается и высокая интенсивность воздействуют на сосуды и сердце, поэтому данная методика тренировок мало подходит для любителей спорта и в большей степени направлена для профессиональных спортсменов.

Рассмотрим полезные эффекты от применения плиометрики в силовых видах спорта. В первую очередь следует отметить, что данная методика главным образом задействует в процессе тренинга быстросокращающиеся волокна, которые, как известно, имеют первостепенное значение в силовых видах спорта. На практике это выглядит таким образом, что чем большую задействованы данные типы мышечных волокон при выполнении физического упражнения, тем больше развивается эта группа мышц у занимающегося. Поэтому плиометрика получила большую популярность именно для развития и совершенствования взрывной силы, которая так необходима в силовых видах спорта [3].

Внедрение данных методов тренировок в подготовку сотрудников ОВД для повышения их физической подготовленности позволит более разнообразить занятия по физической подготовке с целью развития основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости). От уровня развития физических качеств на прямую зависит и уровень освоения сотрудниками боевых приемов борьбы, которые используются при решении многих оперативно-служебных или служебно-боевых задач по пресечению преступных действий [7, 2].

Таким образом, если сравнивать значение данных видов тренировок для сотрудников ОВД, то можно сделать вывод, что для наращивания мышечной массы предпочтительней занятия плиометрикой, т.к. основная роль в общей и специальной физической подготовке сотрудников ОВД играют упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости [2]. Но в тоже время следует учитывать, что все перечисленные качества достигаются путем занятиями такими видами спорта как борьба, бокс (рукопашный бой), легкая атлетика, бодибилдинг, которые частично включены в программу кроссфита.

Подводя итог следует заметить, что при занятиях кроссфитом происходит наращивание мышечной массы и развитие физических качеств, а занятия

плиометрикой тренируют в основном мощь и силу при выполнении какого-либо двигательного действия (например, удар).

### Список литературы

1. Борисов, Д.Т. Кроссфит – друг или веяние моды / Д.Т. Борисов // Muscle&Fitness. – 2013. – № 10. – С.8-10.
2. Гусев, А.А. Специальная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / А.А. Гусев, В.С. Сокурено, С.В. Катаргин. – Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2011. – 49 с.
3. Завьялов, И.А. Плиометрика – путь к росту массы! / И.А. Завьялов // «Геркулес». – 2013. – № 7. – С. 14-16.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 215 с.
5. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт. сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.
6. Петренко, А.Л. Кроссфит / А.Л. Петренко // Большой спорт. – 2013. – № 4. – С. 11-12.
7. Сенцова, Т.Э. Современные тенденции повышение физических качеств сотрудников силовых ведомств / Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 184-188.
8. Степанов, Г.И. Роль физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников ОВД и правовые основы применения физической силы / Г.И. Степанов // Юридическое образование и наука. – 2006 – № 1
9. Суворов, М.И. Мощь как она есть / М.И. Суворов // Железный мир. – 2014. – № 10. – С. 20-22.

**УДК 796.921.015.54**

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Русакова А.С. Дронина О.А.**

Иркутский Государственный Медицинский Университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: @arinka-95@bk.tu)

В данной статье рассматриваются проблема развития выносливости у студентов ИГМУ на примере занятия по лыжной подготовке. А также средства и методы развития выносливости для занятия лыжным спортом.

*Ключевые слова:* выносливость, физические качества, лыжная подготовка, студенты, методы развития выносливости.

**Введение.** Лыжная подготовка – это обязательный раздел дисциплины «Физическая подготовка» не только в медицинских вузах, но и в каждом учебном заведении России [1]. Ее задачами являются: развитие физических качеств у студентов, достижение нормативных показателей, укрепление здоровья. Выносливость играет важную роль в лыжной подготовке студентов. Во время занятия лыжным спортом в работу включаются все группы мышц, что



позволяет держать их в тонусе. Лыжный спорт тренирует и способствует развитию координации движений. Во время занятия лыжным спортом укрепляется сердечнососудистая система, улучшается кровоснабжение миокарда, ускоряется обмен веществ, что положительно сказывается на иммунной системе, и организм лыжника гораздо легче справляется с периодами вспышек простудных заболеваний. Перед началом занятий по лыжной подготовке, следует провести комплекс упражнений на развитии специальной и общей выносливости.

Цель исследования. Изучить методику развития выносливости для занятия лыжным спортом.

Задача. Выявить среди студентов лучшие показатели выносливости на основе соревнований по лыжным гонкам среди студентов ИГМУ.

Для решения данной задачи использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ результатов соревнований по лыжным гонкам.

Материалы и методы. Проведен анализ результатов соревнований по лыжным гонкам ИГМУ за 2016 год. В котором приняли участие 76 человек на дистанции 3 км. Участники соревнований были разделены на три группы. Первую группу составили 28 человек, учащихся на первом курсе, вторую группу составили 30 человек, учащихся на втором курсе, третью группу составили 18 человек, учащихся на третьем курсе.

Результаты исследования. Средний результат в первой группе составил 23,43 минуты. Во второй - 19,77 минут. И в третьей - 21,9 минут. Наилучший результат показали участники второй группы. Следовательно, студенты 2-го курса имеют наиболее развитую выносливость для участия в лыжной гонке. Худший результат показали студенты первого курса.

Выводы. Исходя из полученных нами данных, можно сделать вывод о недостаточно развитой выносливости студентов первого курса. Для повышения их достижений мы рекомендуем увеличить количество часов, выделяемых для занятий по лыжной подготовке, выполнять комплекс упражнений для развития выносливости, который будет представлен ниже. А также самостоятельные тренировки в свободное время.

Методика. Для студентов медицинских вузов лыжная подготовка является одним из самых эффективных средств повышения их физической подготовки [1]. Перед началом занятий на лыжах, следует подготовить организм к серьезным нагрузкам. Для этого необходимо выработать правильную и эффективную тактику для развития выносливости.

Прежде чем приступить к занятиям по лыжной подготовке, мы рекомендуем следующие упражнения для развития общей выносливости *сердечнососудистой системы*:

1. Бег на длинные дистанции (2-5км.);
2. Прыжки на скакалке (от 2 до 10 минут);
3. Занятия на велотренажере;
4. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и др.);

Для развития *мышечной выносливости*:

1. Отжимания;
2. Подтягивания на перекладине и кольцах;
3. Жим от груди штанги двумя или одной рукой;
4. Упражнение «планка» (удержание от 1 до 3 минут);
5. Приседания на одной и двух ногах
6. Приседания с отягощением (штанга, гири).

Тренировку специальной выносливости рекомендуем производить по следующей схеме:

Первый этап. В него необходимо включить элементы по укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы. Таким образом сосредоточить внимание на развитии общей выносливости.

Второй этап. На этом этапе необходимо увеличить объем нагрузок, применяя для этого бег, кросс, отжимания, приседания и т.д., в широком диапазоне скоростей.

Третий этап. На этом этапе необходимо увеличить объемы тренировочных нагрузок за счет применения упражнений, направленных на специфическую выносливость спортсмена.

Для развития специальной выносливости лыжников на третьем этапе, мы рекомендуем следующие упражнения:

1. Имитационные упражнения на месте и в движении.(классический ход, коньковый ход). Применяются для улучшения техники. Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем (пологий или крутой),
2. Кросс по пересеченной местности (от 5 до 10км).
3. Упражнения на лыжероллерах;
4. Упражнения с применением различных амортизаторов и эспандеров, имитирующие движения в лыжных гонках.

#### Список литературы

1. Параева О.А. Методические основы лыжной подготовки / О.А. Параева, О.М. Буйкова. Иркутск: ИГМУ. -2013. -С. 2-5.

**УДК 796.034.2**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА ПРИМЕРЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СОЦГОРОДСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ»**

**М.В. Саличева**

МОУ «Соцгородокская СОШ», п. Соцгородок, Нижнеилимский район, Иркутской область  
Россия (e-mail: puma\_md@mail.ru)

Управление физической культурой и спортом – это сознательное целенаправленное воздействие на систему организаций и деятельность физической культуры для желаемого изменения ее качественных параметров. Учитывая все пожелания населения Соцгородского сельского поселения, нами была разработана программа по развитию физической культуры и

спорта. Она содержит несколько разделов, которые должны повысить интересы населения в сохранении собственного здоровья, повышения работоспособности. Программа включает в себя агитационно-пропагандистскую работу, план спортивно-массовых мероприятий, план физкультурно-оздоровительных мероприятий, ремонтно-строительные работы, мероприятия по улучшению материально-технического оснащения спортивных объектов МО «Соцгородское сельское поселение».

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт, программа развития.

Катастрофическое ухудшение качественных характеристик народонаселения Российской Федерации (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркотизма и алкоголизма, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития) становится всё более значимым признаком нарастающего кризиса качества жизнедеятельности значительных масс населения [1].

Мировое сообщество уже давно сформировало социальный заказ на создание крупномасштабного спортивно-оздоровительного движения для населения стран мира. Это движение должно носить выраженную оздоровительную направленность и охватывать все слои населения [3].

Управление физической культурой и спортом – это сознательное целенаправленное воздействие на систему организаций и деятельность физической культуры для желаемого изменения ее качественных параметров. Прежде всего, это деятельность по оптимизации организованного развития и совершенствования природных качеств и способностей человека.

Занятия физической культурой и спортом положительно воздействуют на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, физической подготовленности и спортивного мастерства [2].

Уровень заболеваемости падает с возрастанием уровня развития физической культуры и спорта, а уровень преступности снижается с возрастанием уровня подготовки спортивного резерва и развития массового спорта [1, 2].

В МО «Соцгородское сельское поселение» при администрации работает специалист по ГО ЧС и спорту. Его работа относительно физической культуры и спорта заключалась в обработке информации поступающей в администрацию поселка из вышестоящих органов, оповещении заинтересованных в данной информации организаций и отдельных лиц о предстоящих мероприятиях в районе, сборе информации о проведенных спортивных мероприятиях на территории поселка непосредственно другими организациями, расположенными на территории поселения, отчете о проведенных мероприятиях в течение отчетного месяца.

Расходы на физическую культуру и спорт в общем объеме от расходов на социальную сферу МО «Соцгородское сельское поселение» составляет малую часть из местного бюджета. Но в период с 2014 по 2016 годы средств на данную статью расходов не выделено.

В распоряжении Администрации «Соцгородское сельское поселение» находится здание, ранее используемое как сельская столовая, позднее это

здание использовалось как сельский клуб. До 2016 года это помещение стояло не используясь. Рядом со зданием администрации поселения имеется спортивная площадка, предназначенная под игру в волейбол. В летнее время на ней играли вечером в волейбол рабочая молодежь и школьники днем в пионербол.

В МОУ «Соцгородокская СОШ» есть спортивный зал, в котором проводятся уроки физической культуры, спортивные секции для учащихся школы. Велась физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Из общего числа учащихся принимали участие в спортивной жизни школы лишь 55% - посещали спортивные секции и кружки, принимали участие во всех спортивных мероприятиях школы и, по возможности, района.

Ранее в спортивном зале школы по вечерам один раз в неделю проводились секции по волейболу для рабочей молодежи. Но с 2012 года в связи с отсутствием инструктора по спорту при администрации поселка эти секции не проводились. Также имеется школьный стадион, на котором в основном в осеннее и весеннее время преподаватель физической культуры школы проводит уроки физической культуры. На стадионе имеются футбольные ворота, изготовленные самостоятельно жителями поселка еще в 1978 году, яма для прыжков в длину. Стадион не имел ограждения и мест для болельщиков. Администрацией поселка стадион не использовался.

В мае – июне 2014 года проведено анкетирование среди населения Соцгородского муниципального образования. Анкета содержала вопросы, касающиеся:

- знаний населения в области физической культуры и спорта на территории поселения;
- физкультурно-спортивной активности населения;
- отношения населения к физической культуре.

С целью повышения достоверности выводов для этого опроса были выбраны различные группы населения: школьники, жители поселения разных возрастных групп. Опрос проводился в МО «Соцгородское сельское поселение». Обработка полученной информации проводилась по единой методике с использованием статистических методов.

При анализе анкетирования выявлены основные интересы населения. Желание заниматься организованно возникает у большего числа респондентов, причем ни одним видом спорта.

Большинство респондентов внесли предложения по созданию условий для занятий физической культурой и спортом разных возрастных групп населения, а именно организация групп здоровья, мероприятия с учетом возрастных показателей, мероприятия для старшего возраста. Кроме этого респонденты желали бы заниматься в тренажерном зале и фитнес клубе. Были предложения создать небольшой спортивный комплекс, где можно было бы играть в настольные игры, бильярд, настольный теннис, заниматься на тренажерах, что реально в условиях Соцгородского муниципального поселения.

Учитывая все пожелания населения Соцгородского сельского поселения, нами была разработана программа по развитию физической культуры и спорта. Она содержит несколько разделов, которые должны повысить интересы населения в сохранении собственного здоровья, повышения работоспособности.

Программа включает в себя агитационно-пропагандистскую работу, план спортивно-массовых мероприятий, план физкультурно-оздоровительных мероприятий, ремонтно-строительные работы, мероприятия по улучшению материально-технического оснащения спортивных объектов МО «Соцгородское сельское поселение».

В октябре 2014 на заседании Думы «Соцгородского сельского поселения» рассмотрена и принята к выполнению представлена нами на рассмотрение «Концепция развития физической культуры и спорта в МО «Соцгородское сельское поселение» на 2015-2019 годы».

В декабре 2014 года на заседании Думы было принято решение о внедрении «Программы развития физической культуры и спорта на территории МО «Соцгородское сельское поселение» на 2015-2019 годы».

В январе 2015 года начала действовать программа:

- создано методическое объединение по организации судейства спортивно-массовых мероприятий, в которое вошли самые активные спортсмены поселения, знающие правила проведения соревнований по популярным видам спорта;

- организована группа здоровья для женщин «Для тех, кому за ...», в группе 15 женщин в возрасте от 30 до 45 лет;

- организованы спортивные секции для рабочей молодежи по волейболу и баскетболу, которые проводились дважды в неделю по 1,5 - 3 часа;

- в мае 2015 года подготовлено футбольное поле к летнему сезону – закреплены, покрашены футбольные ворота, выполнена разметка поля с помощью извести. На поле проводилась секция по футболу для школьников и рабочей молодежи в вечернее время 3 раза в неделю по 2 часа;

- подготовлено поле для игры в волейбол – выровнена площадка и выполнена разметка поля;

- начали проводиться спортивно-массовые мероприятия по плану программы;

- в школе выполнялись все мероприятия по оздоровлению школьников (утренняя гимнастика, подвижные перемены, мониторинг физического развития и физической подготовленности, беседы о здоровом образе жизни экскурсии и походы и т.д.);

- в школе и в детском саду проводились все мероприятия по программе «Здоровое поколение», которая работает уже не первый год (физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивно-массовая работа);

– ежемесячно выпускался спортивный вестник, в котором публиковались все новости спорта на территории поселения, а так же имена самых активных спортсменов поселка.

Все секции проводили инструктора-общественники на бесплатной основе. Все соревнования судили и проводили так же инструктора общественники.

В летний период силами рабочей молодежи произведен косметический ремонт спортивного зала школы и подготовлена яма для прыжков в длину с разбега.

В настоящее время в поселке на базе бывшей поселковой столовой силами рабочей молодежи создается малый спортивный комплекс, включающий залы:

- тренажерный;
- для игры в бильярд;
- для игры в настольные игры;
- для игры в настольный теннис;
- для занятий фитнесом.

Регулярно проводятся открытые спортивные мероприятия, как для школьников, так и для населения поселка, материальную помощь в проведении которых оказывают индивидуальные предприниматели Соцгородского муниципального образования. В спортивном зале проводятся секции по видам спорта, для учащихся и рабочей молодежи, ведутся две группы здоровья для людей предпенсионного возраста. На открытой спортивной площадке в летний период времени ежедневно рабочая молодежь играет в волейбол и баскетбол.

На школьном стадионе весенний и осенний период времени проводятся уроки физической культуры, а в летний период – секция по футболу для школьников и рабочей молодежи. В данное время на стадионе производятся строительные работы – силами рабочей молодежи изготавливаются скамейки и возводится ограждение.

Администрацией поселения приобретены малые формы, которые располагаются на прилегающей к администрации поселения территории, что дает возможность проводить занятия физической культурой и подвижные игры с детьми в летнее время.

На стадии внедрения находится разработанный нами бизнес план. По программе внедрение бизнес-плана рассчитано на 3 года. Это связано с экономической нестабильностью поселения.

На территории поселения в 2017 году запланировано построить многофункциональную спортивную площадку: волейбольная, баскетбольная площадки и поле для игры в мини-футбол. Данный проект включен в программу Нижнеилимского муниципального района «Устойчивое развитие сельских территорий Нижнеилимского муниципально района» на 2014-2020 годы и в государственную программу Иркутской области «Развитие сельского хозяйства и регулирование рынков сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия» на 2014-2020 годы.

## Заключение.

1. В результате изучения литературных источников, сделали заключение, что состояние здоровья человека имеет прямую зависимость от уровня физической подготовленности. От уровня физической подготовленности также зависит уровень работоспособности и производительности труда. Для укрепления и сохранения здоровья, человек должен регулярно заниматься физической культурой и спортом. Существует большое количество форм физической культуры, которые могут быть использованы разными слоями населения для укрепления индивидуального состояния здоровья. Здоровый образ жизни положительно влияет на все сферы деятельности человека.

2. В результате проведенного анализа развития спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в муниципальном образовании «Соцгородское сельское поселение» на начало эксперимента установлено, что на территории МО:

- было недостаточное количество спортивных секций по видам спорта (велась одна секция в неделю);
- проведено 7 спортивно-массовых мероприятий с участием жителей поселения и родителей учащихся МОУ «Соцгородокской СОШ», основным организатором которых являлась непосредственно школа;
- в различных спортивно-массовых мероприятиях принимали участие 187 участников за год;
- у жителей Соцгородского муниципального образования наблюдался высокий уровень заболеваемости – 340 человек за год (46% к общей численности).

3. В результате проведенного исследования состояния развития физической культуры и спорта в МО «Соцгородское сельское поселение» определили основную направленность деятельности в области физической культуры и спорта. На основе полученных данных были разработаны концепция и программа по развитию физической культуры и спорта на примере Муниципального образования «Соцгородское сельское поселение». В нее включены физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, которые можно рационально использовать для снижения уровня заболеваемости населения и повышения работоспособности. Разработан бизнес-план малого спортивного комплекса, включающего в себя расширение платных, но доступных для различных слоев населения услуг в области физической культуры и спорта, а также прокат спортивного оборудования (лыжное снаряжение). Индивидуальный предприниматель с удовольствием взялся за внедрение данного бизнес-плана.

4. Выявлено, что благодаря внедрению программы развития физической культуры и спорта на примере муниципального образования «Соцгородское сельское поселение»:

- значительно увеличилось количество жителей, занимающихся физической культурой и спортом на 50%;

- увеличилось количество проводимых спортивных секций для населения – 4 спортивных секции;
- в течение 2015 и 2016 годов было проведено в 2 раза больше спортивно-массовых мероприятий, чем в предыдущие годы;
- в 3 раза увеличилось число жителей МО «Соцгородское сельское поселение», которые активно принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- снизился уровень заболеваемости среди населения на 4,7%;

Разработанная «Программа развития физической культуры и спорта для муниципального образования «Соцгородское сельское поселение» на 2015-2019 годы» эффективна и возможна для внедрения в других сельских поселениях, с внесением необходимых изменений в зависимости от местных особенностей.

Представленная работа по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы позволяет получить рекомендации системного подхода к развитию физической культуры и спорта в муниципальном образовании. В организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы необходим комплекс мероприятий на уровне муниципалитета. Концепция, программа развития физической культуры и спорта, бизнес план должны включать в себя работу со всеми возрастными группами и различного спортивного уровня, а так же привлекать к реализации цели и задач основные ресурсы муниципалитета: нормативно-правовую базу, материально-техническую базу, организационные аспекты, информационно-аналитическую работу.

### Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физ. культуры. 1999, № 4, с. 21 - 26, 39 - 40.
2. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // В.Г. Бауэр Теория и практика физ. культуры. - 2001. - № 1. - С. 50-56.
3. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Владос, 2000. - 192 с.

**УДК 796.011.3**

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ**

**А.И. Семёнова, Р.В. Калашникова**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: pas499@yandex.ru)

Применения инновационных технологий физического воспитания мы рассмотрим на конкретном примере. Например: в Ульяновском государственном университете (УлГУ) разработана и реализуется педагогическая технология АВФ (адаптивное физическое воспитание).



*Ключевые слова:* инновации, физическое воспитание, оздоровление, молодежь.

В современное время без всяких сомнений важным и необходимым считается брать во внимание фактормодернизации отечественного современного процесса образования, где на первом месте стоят выступают инновационные технологии [2, 4].

Инновация (англ. innovation – новшество) – это модернизация внутренней системы, создание и включение многообразных видов новшества в образовательный процесс, порождающих значительные и прогрессивные изменения в социальной практике. Научные инновационные технологии, которые двигают вперед прогресс, охватывают абсолютно все сферы деятельности человека.

Педагогическая инновация – это, в первую очередь, своего рода учет передового опыта прошлых лет, на базе которого осуществляется деятельность, выходящая за пределы общепринятых установок, для достижения улучшения ее результатов, показателей и наилучшей эффективности при ее реализации.

Актуальность данного исследования социально значима во все времена, так как человечество всегда стремится к использованию новых форм организации своей деятельности, вне зависимости от сферы деятельности, главным критерием является результат от реализации инновации. Для получения более высоких результатов в области физического воспитания и оздоровления молодежи, следует использовать как можно больше нововведений, как в обычных образовательных учреждениях, так и в профессионально-образовательных спортивных организациях.

В данной работе основными задачами выступают:

- анализ нововведений физического воспитания и оздоровления
- результаты применения инновационных технологий и их практичность в повседневной жизни школьников, студентов
- выявление минусов при их наличии и плюсов инновационных технологий воспитания и оздоровления молодежи.

Обратимся непосредственно к проблематике моего исследования, будем изучать, анализировать и исследовать инновационную педагогическую технологию, которая была разработана и реализована в Ульяновском государственном университете (УлГУ). Её отличает от общепринятых программ оздоровления тем, что учебные группы создаются, набираются по возрастному критерию с учётом уровня физической подготовки обучающихся, с включением программ тренирующих воздействий. Занятия носят образовательную направленность на воспитание культуры жизнедеятельности, двигательная активность систематизирована с учётом медико-педагогических показаний и противопоказаний к мышечной нагрузке определённого характера по разделам государственной программе по физической культуре.

Образование в области физической культуры перестаёт быть только образованием, не стоит рассматривать его так узко, следует провести исследование и внести серьезные изменения для достижения высоких показателей, так как физическая подготовка при правильном подходе,

развивает не только мышечную массу и повышает показатели у обучающихся, а также развивает целый ряд качеств характера, таких как упорство, умение быть в команде, достижение своей цели не смотря на усталость и боль [1]. Данные качества являются положительным элементом в любой сфере деятельности, вне зависимости от возраста и должности занимаемой работником [3].

Регулярные и систематические занятия физическими упражнениями, усвоение новых понятий, программ занятий, определений, терминов способствуют обогащению словарного запаса, позволяющие в полном объеме использовать потребность в общении, устанавливать взаимоотношения. В результате этого у начинающего специалиста в своей профессии формируется комплекс социальных регуляторов, в том числе самоуважение и уверенность в себе, уважение к окружающим его людям. При высоком уровне развития культуры обуславливает осознание человеком собственного общественного долга, личной ответственности, гуманного отношения к проблемам современного общества.

Оценивание отношения обучающихся к ценностям физической культуры и уровню развития своей собственной физкультурно-оздоровительной активности, в УлГУ осуществляется по результатам анонимного анкетирования, в котором отражены вопросы. Данные вопросы направлены на выявление минусов методики обучения по физической подготовке.

Иным аспектом при реализации индивидуального подхода является разъяснение будущим специалистам зависимости выбора мышечной нагрузки от типологических особенностей организма, а также психотипа лица, нарушения в состоянии здоровья, условий жизнедеятельности, а также наличие или отсутствие хронических заболеваний. Вышеперечисленные признаки необходимо учитывать при выборе упражнений, количества сетов и повторений для обучающегося, так как, для кого то силовая нагрузка является более эффективной и комфортной, чем упражнения на выносливость или скорость. В программе по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений подчеркивается, что нельзя сводить практические занятия на специальном отделении к занятиям лечебной физической культурой (ЛФК). Целевая установка учебного процесса по физическому воспитанию студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья в целом отличается от целей и задач, стоящих перед ЛФК, которая проводится под строгим контролем специалистов с соблюдением дозирования нагрузки и направлена в первую очередь на тренировку больных органов и систем.

Одной из рекомендованных программ для повышения выносливости и силовых качеств является использование периодичности нагрузок. То есть в спокойном состоянии у человека частота сердечного сокращения достигает от 60 до 80 ударов в минуту, при силовых нагрузках увеличивается до 140-160 ударов в минуту. На занятиях физической подготовке следует строить занятия таким образом, чтоб периодами частота достигала 160 ударов в минуту, после чего уменьшалась частота до 100 ударов в минуту, тем самым можно существенно повысить выносливость у обучающихся. Но при использовании

данной программы необходимо учитывать переносимость физических нагрузок у студентов.

Неотъемлемым элементом у преподавательского состава, использующих технологии адаптивного физического воспитания обучающихся остается то, что при недостаточной спортивно-технической базе, материального обеспечения, двухразовых занятиях в неделю под руководством преподавательского состава, существенно возрастает эффективность реализации нового комплекса основных и дополнительных видов организации занятий физическими упражнениями, включая как обеспечивающие оптимальный объем физической активности, так и разъяснительные для обеспечения полноценного отдыха и восстановления.

Важным стоит отметить то, что преподавательский состав должен состоять из квалифицированных специалистов, из разных видов спорта, потому что при объединении познаний из разных видов спорта в единое целое, будет наиболее качественный комплекс методик и рекомендаций по организации и проведению занятий по физической подготовке для достижения вышеуказанных целей. По плану организации учебного процесса необходимо особое внимание уделить на повышение квалификации преподавательского состава, которое будет заключаться в прохождении определенных курсов. Обмен опытом на примере организации учебного процесса по физической подготовке в других ВУЗах принесет не менее желаемый результат, чем курсы повышения квалификации преподавательского состава.

Исходя из вышесказанного, следует подвести итоги о том, что направление и развитие инновационных технологий является нашим будущим в воспитании и оздоровлении нового поколения молодежи, так как они оправдывают ожидания и эффективность воздействия. Инновационные технологии ориентируются как на общие особенности молодежи, так на и индивидуальные, которые выделяются при тщательном изучении психотипа и физической подготовленности отдельно взятого обучающегося.

#### Список литературы

1. Гончаров, Ю.И. Обоснование путей повышения физической подготовленности школьников Крайнего Севера: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / Ю.И. Гончаров. - М., 1978. - 20 с.
2. Жуков, О.Ф. Физическая подготовка и особенности телосложения школьников / О. Ф. Жуков, С. П. Левушкин // Физическая культура в школе. - 2014 - № 6. - С. 46-49.
3. Левушкин, С.П. Комплексная оценка физической работоспособности юношей / С.П. Левушкин // Физиология человека. - Т.27. - № 5. - 2001. - С. 68-75.
4. Левушкин, С.П. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий // Теория и практика физической культуры - № 1. - 2002. - С. 60-63.

## КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ С РАЦИОНАЛЬНЫМ СОЧЕТАНИЕМ НАГРУЗОК АЭРОБНОЙ И АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**М.В. Титова**

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия  
(e-mail: sekret.tmv@rambler.ru)

Статья посвящена проблемам адаптивной физической культуры женщин среднего возраста для коррекции избыточной массы тела и ожирения. В частности рассматривается возможность использования интервальных тренировок с различным сочетанием аэробных и анаэробных нагрузок для выбора наиболее оптимального варианта. Основным видом оздоровления выбрана интервальная тренировка, так как она является наиболее эффективной в связи с тем, что данный вид тренировки оказывает большее влияние на укрепление и рост мышц, также потребление кислорода остается повышенным дольше, а это способствует эффективному расходованию калорий.

*Ключевые слова:* ожирение, аэробика, анаэробика.

В возрастном интервале 40-55 лет наступает медленное, но неуклонное изменение ряда показателей функционального состояния и уровня физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются [1, 6, 8].

Анализ литературы, посвященной проблеме ожирения, показывает, что существуют три глобальных причины ожирения (алиментарная, эндокринная и церебральная) [2, 4].

Чаще всего у женщин среднего возраста, ведущих малоподвижный образ жизни, а также у лиц с наследственной предрасположенностью к полноте встречается алиментарное ожирение. Оно обусловлено избыточной калорийностью употребляемой пищи и недостаточной физической активностью человека. Вес повышается постепенно, жир откладывается на теле достаточно равномерно, иногда сильнее в области живота и бедер. Характерным признаком этого типа заболевания является отсутствие поражения эндокринной системы [11].

Наименее распространенной причиной избыточной массы тела является церебральное ожирение. При данном виде ожирения наблюдается гиперфагия, которая развивается при органическом поражении некоторых зон головного мозга, регулирующих пищевое поведение. Гипоталамус является основным центром регулирования аппетита и массы тела. Повреждение вентромедиальной области гипоталамуса, паравентрикулярного и дорсомедиального ядер проявляется гиперфагией и ожирением [12].

Эндокринное ожирение возникает на фоне изначального нарушения работы желез внутренней секреции (надпочечников или гиперкортицизм; щитовидной железы или гипотиреоз; половых желез или гипогонадизм).

Эндокринное ожирение характеризуется повышенным аппетитом, нередко во второй половине дня, а также ночным голодом, жаждой. В результате нарушения питания кожи при эндокринном ожирении могут появляться стрии (растяжки кожи) на бедрах, животе, плечах, подмышечных впадинах в виде мелких розовых полосок. Возможна гиперпигментация локтей, шеи, мест трения кожи одеждой. Частым спутником является повышенное давление [5].

Излишнее отложение жира отрицательно сказывается на функции сердечно-сосудистой системы и приводит к дистрофии миокарда, поражению сосудов мозга и нижних конечностей. Уже на ранних стадиях появляется одышка после незначительной физической нагрузки вследствие изменения подвижности диафрагмы и расширяемости самой грудной клетки. Указанные изменения приводят к снижению жизненной емкости, ухудшению вентиляции легких и патологии газообмена с развитием гипоксемии. Также нарушается моторика кишечника, как следствие сочетания малоподвижного образа жизни, слабости мышц брюшного пресса и избыточного отложения жира в области брыжейки и сальника. Это негативное явление сопровождается, как правило, увеличением печени, отложением жира в воротах, капсуле печени, в междолевых пространствах, в клетках ретикулоэндотелиальной системы печени, что способствует прогрессирующему снижению в ней количества гликогена [10].

Ожирение отражается и на опорно-двигательном аппарате. Излишние жировые отложения в большом сальнике способствуют увеличению поясничного лордоза, вследствие чего возникает компенсаторный грудной кифоз. При увеличении веса увеличивается нагрузка на суставы, вследствие чего развиваются артрозы коленных и тазобедренных суставов, грыжи межпозвоночного диска. Мышцы человека среднего возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30-35 лет. Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, понижению его прочности, возрастанию хрупкости костей, окостенению ряда элементов позвоночного столба, снижению подвижности в суставах [9].

Однако характер возрастных изменений морфофункциональных свойств аппарата движения человека, зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности. Научные и практические данные говорят о том, что в принципе можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности [3, 7].

Профессор Л. Д. Назаренко, характеризуя отличительные особенности аэробики, отмечал, что каждому человеку необходимы упражнения аэробного характера, развивающие способность организма к усвоению кислорода (бег, плавание, лыжи и т.п.). Именно аэробный характер таких упражнений придает им особую оздоровительную ценность, Главное доказательство эффективности аэробных упражнений в плане укрепления здоровья – морфофункциональная перестройка в организме, обусловленная специфическим влиянием регулярного

выполнения циклических упражнений аэробного характера. Такая перестройка, лежащая в основе совершенствования адаптации, отмечается на всех уровнях организма от клеточного (тканевого) до целостно-организменного. Аэробные упражнения могут служить средством профилактики и лечения заболеваний. Специфическим результатом аэробной тренировки в отличие от силовой и скоростной, является возрастание количества и размеров митохондрий – главных «энергетических станций» организма, – в результате чего повышаются возможности использовать кислород в окислительных процессах, и в больших количествах окислять жиры [13].

Основная физиологическая направленность классической аэробики — развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиораспираторной системы. Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. При выполнении упражнений вентиляция легких увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности. С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы. При мышечной активности потребность в кислороде возрастает, повышается насыщенность кислородом легких, улучшается функция дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ. Ходьба как одно из средств аэробики оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта. У людей с избыточной массой тела ходьба в сочетании с низкокалорийной диетой является эффективным средством ее снижения, а профессор Д. Эллингтон утверждал, что анаэробные нагрузки более эффективны, т.к. анаэробные упражнения – это кратковременные интенсивные тренировки, во время которых организм испытывает нехватку кислорода. Эти упражнения выполняются за счет энергии, запасенной в мышцах, и в отличие от аэробных упражнений не нуждаются в кислороде воздуха (поступающем при дыхании), они интенсивно используют энергию мышц в течение короткого промежутка времени. В результате это может помочь: а) укрепить мускулатуру; б) улучшить показатель максимального  $VO_2$  (наибольшее количество кислорода, которое можно использовать во время тренировки и эффективно использовать его во время упражнений; обычно указывается в миллилитрах кислорода на килограмм веса тела в минуту), и таким образом улучшить сердечно-легочную функцию организма; в) увеличить способности организма противостоять накоплению токсинов (таких как молочная кислота) и ускорить их выведение. Это значит, что увеличится твоя выносливость и способность бороться с усталостью [15].

Крючек Е.С., Лисицкая Т.С. и др. многие годы пытались нормализовать массу тела различными аэробными и анаэробными нагрузками и разработали варианты включения силовых (анаэробных) упражнений в аэробные тренировки:

Вариант 1 - когда после 30-40 минут аэробной тренировки выполняется 15-20-ти минутный комплекс силовых упражнений. Данный вариант меньше всего подходит для женщин среднего возраста с повышенной массой тела, так как, силовые упражнения выполняются при уставших мышцах, что не только неэффективно, но и приводит к перетренированности.

Вариант 2 - выполнить небольшой комплекс анаэробных упражнений перед началом аэробных упражнений (после разминки). При данном варианте существует ограничение силовых упражнений по времени (15-20 минут). За это время можно выполнить либо облегченный вариант силовых упражнений (1 подход за упражнение на каждую группу мышц), либо упражнения только на одну группу мышц. Гликоген в мышцах уже полностью израсходован и аэробная нагрузка заставит организм сжигать жир с первой же минуты.

Вариант 3 - разделение силовых и аэробных тренировок. Анаэробные (силовые) упражнения выполняются отдельно от аэробных, т. е. в другие дни либо в другое время дня (например, утром - аэробная тренировка, а вечером - силовая). В этом варианте, силовая тренировка строится по тому же принципу, что и в программе, состоящей исключительно из силовых упражнений. Единственное отличие - при составлении программы силовых тренировок, нужно учитывать, в какое время дня проводятся аэробные тренировки и не нагружать те же мышцы силовыми упражнениями в течение 24 часов до и после аэробной тренировки. Следует отметить, что данный вариант тренировки предназначен не для коррекции массы тела, а для поддержания достигнутых результатов. Соответственно, применение данного варианта рекомендуется использовать тогда, когда масса тела скорректирована и необходимо, закрепить результат. Проанализировав вышеописанные варианты, мы пришли к выводу, что они малоэффективны, т.к. мы они использовались недостаточно рационально.

В связи с этим нами была поставлена цель – обосновать эффективность рационального сочетания аэробных и анаэробных нагрузок женщин среднего возраста с избыточной массой тела. Предполагаемая эффективность основана на том, что включение анаэробных упражнений в аэробные тренировки позволит усилить как общеоздоровительный эффект, так и влияние тренировок на снижение массы тела. Добавление силовых упражнений к комплексу аэробных упражнений сделает этот комплекс наиболее разнообразным и пригодным для более продолжительного использования [16].

Мы предлагаем интервальную тренировку - это комплекс различных упражнений, скомбинированных по принципу чередования нагрузок. Силовые и аэробные упражнения чередуются между собой. Каждый цикл продолжается 5-7 минут. Продолжительность каждого занятия не должна превышать 40-60 минут. Проводятся тренировки не чаще 2-3 раз в неделю. Это сочетание выбрано потому как аэробные нагрузки способствуют не только сгоранию жира, но и потере мышечной массы, т.к. повышается уровень кортизола, вызывающего распад мышц и понижается уровень тестостерона, ответственного за их рост. А при силовых (анаэробных) тренировках

расходуется меньше калорий, чем во время кардио (аэробных) тренировок. Но мышцы сами по себе потребляют больше калорий. Чем больше мышечная масса, тем больше калорий сжигается в течение дня. К тому же, повышенный метаболизм, способствующий сжиганию жира, сохраняется после тренировки в течение еще 36 часов. Таким образом, мы сочетаем аэробные и анаэробные тренировки, который очень эффективны для похудения.

Исходя, из вышеизложенного интервальные тренировки могут способствовать более эффективному расходованию жира по двум причинам. Первая - интервальная тренировка может оказать большее влияние на укрепление и рост мышц, чем аэробная (кардио). Вторая - потребление кислорода остается повышенным дольше, чем после аэробной тренировки.

### Список литературы

1. Азаренко, С. А. Сообщество тела / С. А. Азаренко. - М.: Академический Проект, 2007. - 239 с.
2. Беюл, Е. А. Ожирение / Е.А. Беюл. - М.: «Медицина», 2006. – 78 с.
3. Василькова, О. Н. Возрастной андрогенный дефицит, метаболический синдром и СД 2-го типа: есть ли взаимосвязь? / О.Н. Василькова, Т.В. Мохорт, А.В. Рожко // Медицинские новости. – 2008. - №3. - С. 14-17.
4. Вирт, А. Ожирение и метаболический синдром / А. Вирт // Обзоры клинической кардиологии. – 2006. - №5. – С. 2-10.
5. Вознесенская, Т. Г. Причины неэффективности лечения ожирения и способы ее преодоления / Т.Г. Вознесенская// Проблемы эндокринологии. – 2006. –№ 6 том 52. – С. 51-54.
6. Дедов, И. И. Жировая ткань как эндокринный орган / И.И. Дедов // Ожирение и метаболизм. – 2006. - №1. - С. 6-13.
7. Дедов, И. И. Патогенетические аспекты ожирения / И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, Т.Н. Романцова // Ожирение и метаболизм. – 2005. - №3. - С. 9-14.
8. Демкин, В. В. Питание, физическая активность и ожирение человека / В.В. Демкин. - М.: Медицина, 2005. – 421 с.
9. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник для студентов медицинских Вузов / В.И. Дубровский. – М.: МИА, 2006. – 406 с.
10. Егоров, М. К. Ожирение / М.К. Егоров, Л.М. Левитский. – Москва: Государственное издательство медицинской литературы, 2009. - 235 с.
11. Елизаров, А. Н. Немедикаментозная коррекция метаболических нарушений при абдоминальном ожирении / А.Н. Елизаров, А.Н. Разумов, В.К. Фролков // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2007. – №1. – С. 21–23.
12. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек.- М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
13. Назаренко, Л. Д. Эстетика физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 249 с.
14. Шихи, К. Фитнес-терапия / К. Шихи. - М.: Терра-спорт, 2009. – 168 с.
15. Эллингтон, Дарден. Силовые упражнения в медленном темпе / Д. Эллингтон, Перевод Боженного В.М. - М.: Попурри, 2011. - 160 с.
16. Юсупова, Л. А. Аэробика / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. - БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.



## ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КЕМЕРОВСКОГО ГСХИ

Т. С. Чалкова

Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт  
Кемерово, Россия (e-mail: fizvospit@ksai.ru)

Проблема формирования культуры здоровья, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи во все времена значима и актуальна. Проблемы здоровья детей и молодежи необходимо выдвигать в число важнейших задач развития общества, особенно учитывая сложившиеся современные условия развития страны.

*Ключевые слова:* здоровье, состояние здоровья, физическая культура, спорт.

В сложившихся сложных современных условиях развития России проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья детей и молодежи из года в год остается значимой и актуальной. За последние годы (особенно последние 15-20 лет) в нашей стране происходили и происходят значительные качественные ухудшения здоровья школьников и студентов. Исходя из данных департамента госполитики в сфере воспитания, заболеваемость детей в России в возрасте до 14 лет за последние 5 лет возросла на 16%. По другим данным различных исследований, около 53% (а это более половины) детей школьного возраста имеют ослабленное здоровье, эти дети имеют различные хронические заболевания. У некоторых детей имеется сочетание нескольких хронических заболеваний. Лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, а это будущие студенты вузов.

Как показывает медицинская статистика, в настоящее время в вузах России каждый год увеличивается количество абитуриентов, которые имеют разные отклонения в состоянии здоровья. По состоянию здоровья студенты относятся к разным группам здоровья и направляются в основную, специальную медицинскую группу, или полностью освобождаются от практических занятий по физической культуре. Известно, что в специальную медицинскую группу направляются до 25-45% студентов первого курса, и 10-15% являются полностью освобожденными.

Медицинские осмотры студентов Кемеровского ГСХИ это только подтверждают.

Известно, что и сама система высшего образования является фактором риска для здоровья учащейся молодежи. Этому конечно есть объяснения: в вузе процесс значительно интенсивнее. Замечено, что к концу только первого года обучения примерно в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций, отмечаются проявления повышенной утомляемости. В течение всего учебного года особенно часты обращения студентов с такими заболеваниями, как ОРЗ и ОРВИ. За весь период обучения в вузе значительно увеличивается число студентов с желудочно-кишечными заболеваниями, близорукостью, с

нарушениями опорно-двигательного аппарата. Появляются заболевания, которые ограничивают выбор профессии.

Здоровье человека во многом определяется уровнем физического развития и функциональных возможностей организма, основы которых закладываются в детском возрасте. Выделяют несколько групп факторов, которые влияют на здоровье человека:

1. Образ жизни, условия труда и/или учебы, проживание, привычки – 49-53%;
2. Генетика, биология человека – 18-22%;
3. Внешняя среда, природно-климатические условия – 17-20%;
4. Здравоохранение – 8-10%.

В результате педагогических наблюдений преподавателей кафедры Физвоспитания Кемеровского ГСХИ были выявлены некоторые объективные и субъективные причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи вуза:

- низкий экономический уровень жизни большинства студентов;
- условия учебной деятельности, большой объем информационной нагрузки в условиях дефицита времени, нервно-психическое напряжение;
- потеря интереса студентов к гармонии духовного и физического здоровья;
- отсутствие механизма воздействия для развития и воспитания культуры здорового образа жизни.

Такое положение дел никак нельзя не учитывать, организуя воспитательно-образовательный процесс в вузе. Поэтому одной из стратегических задач в работе кафедры Физвоспитания Кемеровского ГСХИ является создание условий, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи нашего вуза.

Физическая культура и спорт являются составной частью общественно-полезной деятельности студенческой молодежи. Создание мотиваций на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, формирование потребности в физкультурно-спортивной деятельности – одна из задач физического воспитания в вузе.

Организация занятий по физической культуре в Кемеровском ГСХИ строится с учетом исходного уровня физической подготовленности студентов и эффективности системы физического воспитания. Это позволяет правильно сформировать цели физической культуры и поставить конкретные задачи по совершенствованию средств и методов физической подготовке будущих специалистов сельского хозяйства.

В процессе занятий физической культурой предусматривается решение воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Воспитание у студенческой молодежи потребностей в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
2. Формирование системы теоретических знаний и практических умений;

3. Полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления своего здоровья, овладения навыками самоконтроля;

4. Обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов сельского хозяйства;

5. Вовлечение студентов в активную физкультурно-спортивную жизнь вуза.

В результате педагогических наблюдений преподавателями кафедры Физвоспитания Кемеровского ГСХИ было установлено, что приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом происходит под воздействием различных мотивов, среди которых можно выделить: стремление к личному самосовершенствованию, выполнения «обязательств» по учебной программе, понимание влияния занятий физкультурой и спорта на состояние здоровья, формирования привлекательной внешности, возможность проявлять свою индивидуальность, удовлетворение потребностей в общении, эмоциональная разгрузка. Конечно же, важную роль играют профессиональные и личностные качества каждого преподавателя. И наоборот, причинами нежелания регулярно заниматься физической культурой и спортом чаще всего являются: непривлекательность мест занятий, устаревший инвентарь, физическая и умственная усталость, плохое самочувствие, не желание, или даже боязнь продемонстрировать слабую физическую подготовленность.

В практике своей работы педагоги кафедры Физвоспитания Кемеровского ГСХИ столкнулись с такой проблемой, как специфичность контингента студентов сельскохозяйственного вуза, а именно, качественно низкий уровень преподавания в школах на селе, отсутствие у студентов навыков, овладение которыми предусматривает школьная программа по физической культуре. И, как следствие, довольно низкая мотивация к занятиям физической культурой. В настоящее время имеется тенденция ухудшения здоровья молодого поколения, в том числе и сельской молодежи. За период обучения в вузе социальные и бытовые условия жизни студентов сильно меняются и, зачастую, не в лучшую сторону: напряженный режим учебы, нерациональное питание, изменение условий проживания, самостоятельный, неконтролируемый родителями образ жизни, злоупотребление вредными привычками. Как результат, ухудшение состояния здоровья студентов за период обучения в вузе. Студенты уже на первом году обучения показывают довольно слабую физическую подготовленность, которая, как правило, не улучшается за период обучения. Уровень развития физических качеств ниже школьного уровня. Для многих студентов занятия физической культурой по расписанию являются принудительным мероприятием.

По итогам анкетирования студентов Кемеровского ГСХИ были получены следующие данные:

- не соблюдают режим дня – 84%;
- курят – 21%;
- самостоятельно не занимаются физическими упражнениями – 46%;

- не умеют плавать – 22%.

Большая часть студентов в школе по физкультуре имела оценку «отлично». В то же время сами студенты оценивают свою физическую подготовленность на «хорошо» - 61%, а на «отлично» только 12,6% опрошенных, на «удовлетворительно» - 26,4%. До поступления в вуз регулярно занимались спортом лишь 8,3% студентов.

Не смотря ни на что, большинство студентов положительно относятся к предмету физкультура. Среди видов физической активности предпочтение отдают спортивным играм (особенно футболу и волейболу).

С целью улучшения физической подготовленности студентов, а также формированию положительного отношения к своему здоровью, преподавателями кафедры Физвоспитания разработана комплексная программа «Физическая культура в формировании здорового образа жизни студентов Кемеровского ГСХИ2, которая включает в себя различные физкультурно-спортивные мероприятия и активную разъяснительную работу по формированию здорового образа жизни.

**УДК 796.062:061.23(09)**

## **ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «ДИНАМО»**

**В.В. Шохирев, Т.В. Променашева, Р.В. Калашникова**

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск, Россия  
(e-mail: haziyarenezeva@mail.ru)

Отношение к физкультуре и спорту в наше время становится признаком цивилизованности государства. У страны, в которой не пропагандируется здоровый образ жизни — нет будущего. Сильная страна — здоровая нация. И понимание этих простых истин пришло далеко не сейчас. Восемьдесятителетняя история «Динамо» — тому яркое подтверждение. В «Динамо» развивались такие виды спорта, которые могли способствовать повышению профессиональной подготовки и укрепить физический уровень сотрудников органов правопорядка.

*Ключевые слова:* спортивное общество «Динамо», физическое воспитание, спорт.

В апреле 1923 года по инициативе и личному участию Феликса Эдмундовича Дзержинского было создано первое в нашей стране пролетарское спортивное общество «Динамо». Товарищ Дзержинский не раз подчеркивал, что физкультура и спорт должны быть поставлены на службу революции, он говорил, что чекисты должны быть не только идейно стойкими людьми, волевыми бойцами, но и сильными физически.

Выполнения указания и требования Ф.Э.Дзержинского об улучшении физической и боевой подготовки личного состава органов и войск в феврале 1923 года группа военнослужащих войск Московского округа разработала проект организации спортивного общества. Рабочий Московского завода «Динамо» Недоля-Гончаренко предложил назвать общество емким словом,

закрывающем в себе энергию, силу и движение - «Динамо», которое было одобрено.

18 апреля 1923 года на учредительном собрании было учреждено общество, которому было дано данное название: Московское пролетарское спортивное общество «Динамо».

Со времен своего создания и становления спортивное общество «Динамо» внесло огромный вклад в развитие и укрепления системы физического воспитания и спорта. Неценимая польза в подготовке и совершенствовании профессионального мастерства, и воспитание высоких моральных, политических и патриотических качеств спортсменов – динамовцев.

Совет «Динамо» объявил, что общество будет культивировать все виды спорта, которые будут поставлены на службу пролетариату для воспитания высоких моральных, боевых качеств, необходимых в борьбе за социализм, для защиты завоевания Октября.

Для укрепления материальной базы общество «Динамо» уделяло большое внимание строительству, реконструкции и более эффективному использованию спортивных сооружений, заводов и фабрик по изготовлению спортивной одежды. После учредительного собрания в органах Москвы была развернута активная работа по вовлечению чекистов, военнослужащих и членов их семей в члены общества «Динамо». В подшефных школах создавались коллективы «Юных динамовцев».

Несмотря на трудности, популярность молодого общества «Динамо» росла с каждым днем. Начали работать секции по многим видам спорта, регулярно проводились занятия, тренировки и соревнования.

В 1925 году в соответствии с указаниями Московского совета «Динамо», в городе Иркутске было создано пролетарское спортивное общество «Динамо». В войсковых частях создавались спортивные секции по футболу, волейболу, легкой атлетике. По улице Литвинова в подвальном помещении были созданы стрелковый тир и клуб с гимнастическим оборудованием (лестница, шест, канат для лазания, параллельные брусья и трапеция).

По ряду очень сложных причин (в борьбе с бандитизмом) первое собрание по организационно-массовой, спортивной работе было проведено 26 марта 1926 года. Для оказания практической помощи в спортивной массовой работе на собрание была приглашена группа активистов-спортсменов из городских клубов.

Спортивной базой для тренировок спортивных секций стал стадион на улице Карла Маркса с плоскостными сооружениями: футбольное поле, легкоатлетическая беговая дорожка, волейбольная и баскетбольная площадки, теннисный корт, стрелковый тир на 25 метров, в зимнее время каток, хоккейное поле и конькобежная беговая дорожка.

1929-1937гг. – 2-й этап развития спорта и совершенствования мастерства, характерны большой приток спортсменов из состава сотрудников органов НКВД, войсковых частей внутренней и пограничной охраны. Своими

результатами в спорте «Динамо» привлекло внимание всей общественности города и страны.

По Восточно-Сибирскому краю в 1931 году трижды проводились соревнования по стрельбе из боевой винтовки и револьвера-нагана. Для подготовки в стрельбе личного состава приказом №3 от 14.01.31г. все члены ОГПУ в обязательном порядке проводили занятия по стрельбе. Ответственность за выполнение приказа возлагалась на спортивное общество «Динамо». В 1932 г. команда в составе 35 человек участвовала на IV Всесоюзных стрелковых соревнованиях «Динамо». Представителем команды был товарищ Максимов В. из 77 дивизиона. В числе первых тренеров-инструкторов был товарищ Новиков Пётр Федорович, который внес свой огромный вклад в развитие стрелкового спорта, и в 1940 году команда из 5 человек на Всесоюзных соревнованиях заняла из 55 команд 14 место, а в 1951 году в г. Москве на Всесоюзных соревнованиях общее 8 место. Юная динамовка Мощицкая Бэла на открытом чемпионате стрелков из малокалиберной винтовки выбила из 100-94 очков изаняла I место.

В 30-е годы было проведено много переходов, пробегов. Первый переход начался на лыжах в эстафете Хабаровск - Москва; несли рапорт Ворошилову К.Е. на маршруте Мурино-Слюдянка, принимали эстафету лыжники «Динамо» Лимонов Н., Непомнящий Д., Шийко А., Гостинский А., Сбоев Б..

1931 г.- лыжный переход Троицко-Савск-Иркутск 500 км, посвященный первому краевому съезду ВКП.

В 1934г. велопробег - Отпор (от границы Китая)- Москва на отечественных велосипедах. Участники команды Лактионов, Непомнящий, Красильников.

В 1936г.- женский пробег Иркутск-Отпор 1500км на отечественных велосипедах, командир пробега – лейтенант части НКВД Лактионов М., участницы -Мощицкая Б., Самойлова А., Белькова В., Сивкова Т.

В 1934г. -легендарный переход на лыжах – отмечается необычной трудностью. Командир перехода Попов И.Г. и стрелки пограничники Шевченко Н., Куликов А., Бражников К., Егоров Е., стартовавшие в Нижнем Ангарске и финишировавшие в г. Мурманске. Трасса перехода 8200км. Шли через Байкальский хребет, пересекли реку Лена, Енисей, Обь, шли по тундре вдоль берегов Барянцева и Белого морей, пересекли Кольский полуостров. В пурге и выюге лыжники проходили по 6-8 км в сутки, 22 ночи в тайге в спальных мешках, 16 дней шли по необитаемой местности. 30 ноября 1934 года стартовали и 30 апреля 1935 года, через 5 месяцев, финишировали в Мурманске.

1932-1935гг. завершается строительство стадиона «Динамо» по ул. Баррикад за счет самоотверженного труда сотрудников органов НКВД и войсковых частей. Этот период динамовцы, патриоты своего дорогого общества были лидерами по всем видам спорта.

#### Список литературы

1. 50 лет «Динамо» / Составитель Г. Л. Черневич.- М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 336 .
2. Здоровье советского человека // *Агитатор*: Журнал / М. П. Габдулин (главный редактор). — М.:Издательство ЦК КПСС «Правда», июнь 1987. - № 13. - С. 30.- ISSN 0320-7161.

**УДК 796.011**

## **КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ**

**И.С. Щадилова**

Московский государственный университет путей сообщения императора Николая II (МИИТ), Москва, Россия (e-mail: ishchad@mail.ru)

В спортивной индустрии заняты миллионы людей во всем мире: либо в качестве участников и организаторов спортивных мероприятий, либо в качестве болельщиков и наблюдателей. Необходимость эффективной коммуникации связана со степенью разделения труда и тесной взаимозависимостью как со внешней средой так и внутри физкультурно-спортивной организации.

*Ключевые слова:* спортивная организация, коммуникативные связи, коммуникативные методики, спортивный менеджмент

Спортивная организация является объектом управления, в котором люди и выполняемые ими задачи находятся в постоянной взаимозависимости и взаимосвязи. Для обеспечения высокой эффективности деятельности и взаимодействия различных частей спортивной организации используется координационная коммуникация деятельности, которая представляет собой процесс распределения всей деятельности во времени, обеспечения взаимодействия различных частей и структур в интересах выполнения стоящих перед ней задач и обеспечивает целостность, устойчивость организации. Структура и функции управления в сфере физической культуры и спорта достаточно специфичны, различные исследователи выделяют десять характерных особенностей спорта, определяющих необходимость применения специальных методов управления спортивными организациями:

1. Преференция цели завоевать первое место, предоставить качественную спортивную услугу членам клуба, выполнить долг перед обществом и страной
2. Чувство азарта и переживания, которое испытывают болельщики, фанаты, интересующие спортом
3. Взаимозависимые отношения между спортивными организациями
4. Антиконтентное поведение
5. Негарантированное качество производимого спортивного продукта, соревнования, зрелища или услуги
6. Высокая степень приверженности к выбранному спортивному продукту, услуге или бренду
7. Любовь к кумирам
8. Высокая степень активности спортивных фанатов

9. Невысокий уровень внедрения инноваций

10. Ограниченное предложение (зрелищ, игр, услуг)

Коммуникативные методики, применяемые в практической деятельности физкультурно-спортивных организаций, направлены прежде всего на потребителя спортивных услуг, убеждения клиента его приобретать и потреблять. Специфической особенностью коммуникаций в сфере физической культуры и спорта является необходимость соблюдения корректности по отношению к соперничающим спортивным организациям в рамках соревновательной деятельности, сотрудничать, для развития своего вида спорта и спортивного движения в целом. Упрощенная схема управления видами спортивной деятельности представлена в таблице 1.

Таблица 1

Управление видами спортивной деятельности

1. Объект управления		2. Субъект управления	
Цель	Формирование необходимого для системы ФКиС уровня психофизических возможностей человека	Вид, структура и характеристика профессиональной деятельности	
Средства	Структуры социально-ролевых и психофизических характеристик, обеспечивающих функционирование определенного вида профессиональной деятельности	Социальные, экономические, технические и организационные условия развития данного вида профессиональной деятельности	
Методы	Целенаправленное воздействие на организационные структуры средств коммуникации	Научно-методические, материально-технические обоснования профессиональной деятельности	
Процессы	Реализация во времени и пространстве целенаправленного воздействия на организм человека	Социальные условия развития вида конкретной профессиональной деятельности	
Механизм	Специфическое для данной специализации построение системы профессиональной подготовки	Рейтинг, популярность, стимуляция развития конкретной профессиональной деятельности	

На развитие и эффективность спортивной индустрии в стране влияют различные факторы внешней и внутренней среды: глобализация, государственная политика, научно-технический прогресс, своевременная профессиональная адаптация, инклюзивность. В экономических отношениях этой сферы участвуют множество организаций, спортивных и оздоровительных клубов, предприятий, производящих спортивную и «сопутствующую»



продукцию, спортсменов и тренеров, медицинские организации специализированной направленности, государственных служащих, болельщиков и людей, желающих улучшить свое здоровье и внешний вид, организации, занимающиеся пропагандой здорового образа жизни среди всех возрастных групп населения. У всех этих лиц имеются свои собственные экономические интересы и свои цели, которые могут значительно отличаться друг от друга, требуют постоянной информированности и мониторинга состояния среды функционирования. Спортивным менеджерам необходимо поддерживать должным образом тесные связи между этими группами и сохранять надлежащую структуру, позволяющую персоналу эффективно и своевременно обмениваться информацией и достигать поставленных стратегических направлений.

Как правило, спортивная организация имеет определенное количество заинтересованных сторон, участвующих в определении ее цели и задач. Взаимозависимые отношения между спортивными и внутри спортивной организации, состоящими в ассоциации, лиге, пуле, федерации, совместном предприятии или имеющие договоры финансирования со спонсорами, партнерами, требуют включения в организационную структуру должности ответственных за внешние связи или, как вариант, включение представителей сотрудничающих организаций во внутренние комиссии или рабочие группы по принятию решений.

Рамки, определяющие разделение, группировку и координирование задач внутри спортивной организации, которые должны быть выполнены отдельными людьми и командами определяются рациональной организационной структурой, которая позволяет владельцам, менеджерам адекватно контролировать деятельность сотрудников, без чрезмерного влияния на мотивацию людей и отношение к работе. Оптимальная организационная структура позволяет установить способы совместной деятельности штатных сотрудников и волонтеров при выполнении рабочих задач, принятии решений, в случае возникновения потребности в сотрудничестве, на различных уровнях ответственности и при использовании механизмов отчетности.

Одной из основных проблем, стоящей перед спортивными менеджерами, является потребность поддержания равновесия между сокращением затрат посредством оптимального числа сотрудников и увеличением эффективности. Такие задачи можно решить с помощью активного использования современных средств и технологий коммуникации, управления данными их анализа, подбора квалифицированных кадров, владеющих современными технологиями, и созданием полуавтономных рабочих групп, способных оперативно принимать решения. Такая возможность предоставляется только при «гибкой» организационной структуре, которая должна стать нормой для большинства спортивных организаций.

#### **Список литературы**

1. Блаттер Ф., Буген Ж., Бэк Т. Бизнес на спортивном поле/ Вестник McKinsey. Теория и практика управления.-М., McKinsey&Company.Inc FSU, №4(9), 2004

2. Жестяников Л.В. Экономическое регулирование системы физической культуры и спорта: опыт и перспективы развития// Жестяников Л.В./ уч.пособие-СПб.: из-во СПбГУЭФ,1999
3. Селиваненко А.Е. Предпринимательская деятельность в сфере физической культуры и спорта и механизм ее развития в рыночных условиях хозяйствования /А.Е Селиваненко: Дис. ... канд. экон. наук : 08.00.05 : Москва, 2013 189 с
4. Щадилова И.С. Коммерческая деятельность в спортивной индустрии// И.С. Щадилова/ Учебное пособие для студентов направления «Менеджмент» профиля «Менеджмент в спортивной индустрии».- МИИТ, 2014. С.142
5. Fort R. Sport Economics/R.Fort.-2nt ed.-Upper Saddle River,NJ: Prentice Hall: Pearson, 2011
6. Smith A. the special features of sport revisited/ A.Smith, B. Stiwart// Sport Management Review.-2010/-№10 (1) p.1-11

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Адырхаев С.Г.** – д. п. н., доцент, директор института социальных технологий, профессор ВУЗ «Открытый международный университет развития человека «Украина»

**Адырхаева Л.В.** – к.п.н., института социальных технологий Украины

**Альшевская Л.В.** – к.филос.н., кафедра философии, истории и социологии Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Алтанцэцэг Лхагвасурэн** – д.п.н., Национальный институт физической культуры, Улан-Батор, Монголия

**Арынова Р.А.** – д.биол.н, профессор, заведующая кафедрой физической культуры Казахского гуманитарно-юридического инновационного университета

**Афонин А.Н.** – ст. преп. кафедры физической культуры и спорта института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского

**Ахматгатин А.А.** – к.п.н., доцент, Иркутский национальный исследовательский технический университет

**Балитова Е.И.** – ст. преп. кафедры физической культуры и спорта института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Бат-Эрдэнэ Шагдар** – к.п.н., Национальный институт физической культуры, Улан-Батор, Монголия

**Баярлах Д.** – д.п.н., доцент, Монгольского Государственного Университета Образования

**Бобков В.В.** – ст. преп. РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, аспирант МГПУ-ПИФКИС

**Бомин В.А.** – к.п.н., заведующий кафедрой физической культуры и спорта института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Борисевич С.А.** – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры Тюменской государственной сельскохозяйственной академии

**Будыка Е.В.** – к. психол. н., старший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории кафедры физического воспитания и спорта Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова

**Булычева Н.А.** - студент Иркутского государственного медицинского университета

**Бу Юаньчен** - спортивный район провинции Ляо Нинь,, Хэй Пин, Китай

**Веселова А.В.** – студент Иркутского государственного медицинского университета

**Гергенова О. О.** - студент Иркутского государственного медицинского университета

**Гилев Г.А.** - д.п.н., профессор, профессор кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания Московского педагогического государственного университета

**Гладких Г.П.** – ст. преп. кафедры физического воспитания Иркутского государственного университета

**Глазова Е.В.** – преп. колледжа Байкальского государственного университета

**Глазков М.А.** – студент Иркутского государственного медицинского университета

**Голец А.В.** – профессор, заведующий кафедрой национальных видов спорта института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Горбунов В.А.** – к.п.н., доцент, кафедра физической культуры и спорта института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Дерипаско Т.Н.** - преп. каф. физического воспитания Московского политехнического университета

**Дронина О.А.** - ст. преп. кафедры физвоспитания Иркутского государственного медицинского университета

**Ерзикова А.Я.** - ст. преп. кафедры физического воспитания Иркутского государственного университета Иркутского государственного университета

**Завьялов А.И.** – д.п.н., профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева

**Изаак С.И.** – д.п.н., доцент, исполнительный директор федерации спортивных менеджеров России

**Казанцева Н.В.** – к.п.н., Восточно-Сибирский филиал Российского государственного университета правосудия

**Калашникова Р.В.** – ст. преп. кафедры физвоспитания Иркутского государственного медицинского университета

**Качан А.Б.** - старший преподаватель научно-исследовательской лаборатории кафедры физического воспитания и спорта Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, главный тренер сборной России по айкидо

**Кочоманов В.Н.** – преп. кафедры физвоспитания Иркутского государственного медицинского университета

**Краева Е.С.** - НГУ им. П.Ф. Лесгафта

**Крюков С.В.** – студент Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Кузнецова Ж.Г.** – ст. преп. кафедры философии, социологии и истории Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Куркина Л.В.** – к.мед.н., Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт

**Леявина А.К.** – студент Иркутского государственного медицинского университета

**Лузина Л.А.** - Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева

**Максимов Н.Е.** - к.п.н. доцент каф. физического воспитания Московского политехнического университета

**Мальцев Д.И.** – доцент кафедры национальных видов спорта института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского

**Нестерец О.Ю.** – врач спортивной медицины института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Никишин И.В.** - к.п.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Финансового университета при Правительстве РФ

**Панина Л.А.** – ст. преп. кафедры национальных видов спорта института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Песчинская В.К.** – редактор агентства спортивной информации «Байкал24.Спорт»

**Поздняков Е.В.** – директор МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №6»

**Полтавченко М.Н.** - студент Иркутского государственного медицинского университета

**Попов С.С.** - Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева

**Променашева Т.В.** – преп. кафедры физвоспитания Иркутского государственного медицинского университета

**Проходовская Р.Ф.** – к.п.н., профессор, заведующая кафедрой физического воспитания Иркутского государственного университета

**Ракоца А.И.** – к.п.н., директор института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Русакова А.С.** - студент Иркутского государственного медицинского университета

**Рюмшина И.А.** - ст. преп. кафедры физического воспитания Иркутского государственного университета

**Саличева М.В.** – учитель физической культуры МОУ «Соцгородокская СОШ»

**Севостьянова А.С.** - бакалавр Московского педагогического государственного университета

**Семенова А.И.** - ст. преп. кафедры физвоспитания Иркутского государственного медицинского университета

**Соколова О.М.** - ст. преп. кафедры физической культуры и спорта института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Соколова Л.С.** – отдел международных связей Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Струганов С.М.** – к.п.н., доцент, Восточно-Сибирский институт МВД России

**Суманев П.В.** – ст. преп., Иркутский национальный исследовательский технический университет

**Титова М.В.** - ассистент кафедры педагогики Волгоградской государственной академии физической культуры

**Трегуб А.И.** - ст. преп. кафедры физической культуры и спорта института физической культуры, спорта и здорового образа жизни Иркутского государственного аграрного университета им. А.А. Ежевского

**Чалкова Т.С.** - Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт

**Черкасова Е.В.**- преп. каф. физического воспитания Московского политехнического университета

**Чирков В.А.** – ст. преп. кафедры физвоспитания Иркутского государственного медицинского университета

**Чмаркова Е.Г.** – ст. преп. Байкальского государственного университета

**Шохирев В.В.** – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Иркутского государственного медицинского университета

**Щадилова И.С.** – к.п.н., доцент, доцент кафедры «Менеджмент в спорте» Московского государственного университета сообщения МГУПС (МИИТ)