

**Международный  
научно - практический  
журнал**

№ 1 (1) - 2015



**САМАРА  
2015**

Самарский государственный экономический университет

*Международный научно-практический журнал*

# OlymPlus

№ 1 (1) - 2015

*Гуманитарная версия*

- Информационные технологии в сфере образования и воспитания
- Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия
- Педагогика. Психология
- Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорте
- Технические устройства и тренажеры
- Физическая культура и спорт
- Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение
- Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Самара

2015

## УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

**Главный редактор** - заведующий кафедрой физического воспитания,  
к.п.н., доцент *Л.А. Иванова*

**Заместитель главного редактора** - профессор кафедры физического воспитания,  
к.п.н. *Ю.В. Шиховцов*

**Ответственный секретарь** - к.п.н., доцент *О.А. Казакова*

**Секретарь** - ст. преподаватель *Ю.В. Кудинова*

### Редакционная коллегия

- Г.Р. Хасаев* - ректор СГЭУ, д.э.н., профессор, почетный экономист РФ;  
*С.И. Ашмарина* - проректор по научной работе и инноватике, д.э.н., профессор;  
*С. С. Ануфрик* - д.ф-м.н., профессор, зав. кафедрой лазерной физики  
и спектроскопии Гродненского государственного университета  
им. Я. Купалы;  
*Т.М. Брук* - д.б.н., профессор, академик лазерной академии наук РФ,  
заслуженный работник высшей школы,  
зав. кафедрой биологических дисциплин Смоленской  
государственной академии физической культуры, спорта и туризма;  
*Г.В. Глухов* - д.п.н., профессор, зав. кафедрой иностранных языков СГЭУ;  
*Г.З. Карнаухов* - д.п.н., профессор, директор государственного училища  
олимпийского резерва г. Самара;  
*Л.В. Куриленко* - д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и технологии  
социальной работы Самарского государственного университета;  
*А.В. Лысенко* - д.б.н., профессор, зам. директора академии  
физической культуры и спорта по науке Южного  
федерального университета;  
*Е.В. Сухова* - д.м.н., профессор кафедры экологии и безопасности  
жизнедеятельности СГЭУ;  
*Ж.И. Сардарова* - д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии  
Западно-Казахстанского государственного университета;  
*В. Н. Беленов* - к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры  
и спорта ПГСГА;  
*И.В. Николаева* - к.п.н., доцент кафедры физического воспитания СГЭУ

*Журнал издается с 2015 г. Выходит 2 раза в год*

Адрес редакции: 443090, г. Самара, ул. Советской Армии, 141  
Телефоны: (846)933-88-89  
E-mail: [ya.olimplus@yandex.ru](mailto:ya.olimplus@yandex.ru)

# СОДЕРЖАНИЕ

## Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

Джиландзе Н.М., Иванова Л.А. Использование биологически активных добавок студентами вузов.....	5
Постоян А.И., Королев А.Г. К-TAPING: инновационный метод лечения при травме голеностопного сустава.....	10

## Педагогика. Психология

Климанова Е.А., Попова Т.Н., Иванова Л.А. Развитие речевой активности у дошкольников 5-7 лет.....	13
Куриленко Л.В., Казакова О.А., Разниченко М.М. Современное понимание личности профессионала в социальной сфере.....	18
Лапшина Н.Ю. Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств.....	24
Моисеева Л.А., Шилова Ю.О. Влияние темперамента на выбор видов спорта.....	30
Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи.....	34
Попов В.А., Мудатов С.С. Некоторые аспекты интернационального и патриотического воспитания в спортивной секции.....	38
Савельева О.В., Звонова Т.А. Теоретические аспекты влияния игровых технологий на психоэмоциональное состояние школьников.....	41
Сардарова Ж.И., Демешева Г.У. Психолого-педагогические аспекты формирования основ здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста.....	44
Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П. Интенсификация учебной и самостоятельной деятельности студентов по дисциплине "Физическая культура" на основе использования рабочей тетради.....	48

## Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорте

Шиховцова Л.Г., Потнищев В.В. Правовое регулирование спорта в России: вопросы теории.....	51
--	----

## Технические устройства и тренажеры

Савельева О.В., Бердников Г.Б. Технические устройства и тренажеры в физическом воспитании студентов.....	54
---	----

## Физическая культура и спорт

Данилова А.М., Красильников А.Н. Психофизиологические особенности студентов-пловцов при использовании разнообразных средств нефармакологической коррекции функционального состояния.....	57
Казакова О.А., Шеханин В.И. Физическая культура в мотивационной сфере студенческой молодежи.....	60
Колесникова Л.В. Гуманизация высшего образования в России и Израиле.....	63
Кудинова Ю.В., Чернова М.В. Положительное влияние занятий физическими упражнениями для поддержания физической формы в домашних условиях.....	68

<b>Лагутенков В.Г., Кудинова Ю.В.</b> Влияние аэробики на развитие основных физических качеств детей.....	71
<b>Лисина У.В., Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е.</b> Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.....	75
<b>Лучков С.Ф., Королев А.Г.</b> Физическая культура как важная составляющая часть высшего профессионального образования студентов.....	78
<b>Моисеева Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В.</b> Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения.....	82
<b>Паняшин А.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В.</b> Волейбол: вопросы математического моделирования тактики защитных действий.....	85
<b>Паняшин А.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В.</b> Временной дефицит - характерная черта защитных действий в современном волейболе.....	88
<b>Пискайкина М.Н., Ещенко Т.И.</b> История развития кафедры физического воспитания Самарского государственного экономического университета.....	92
<b>Пискайкина М.Н., Смирнова У.В.</b> Баскетбол, как средство физического и корпоративного воспитания студентов.....	95
<b>Савченко О.Г., Демчук А.Г.</b> Применение средств восстановления в системе спортивной тренировки футболистов.....	97
<b>Субеев Т.М., Субеева Т.Ю., Галкин А.А.</b> Взаимосвязь партнеров в парном фигурном катании.....	100
<b>Томилов В.В.</b> Формирование структуры движений в тяжелой атлетике на начальной стадии обучения.....	104
<b>Шиховцова Л.Г., Кудинова Ю.В., Суркова Д.Р.</b> Восточный танец: история возникновения, психологический и тренирующий эффект.....	108
<b>Шиховцова Л.Г., Николаев П.П.</b> Спортивные балльные танцы в России и Европе.....	112
<b>Шиховцова Л.Г., Чепурнова В.И.</b> Особенности режима дня и физкультурно-спортивные приоритеты студенческой молодежи.....	116

### **Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

<b>Бонничи М.</b> Музыкальная терапия - эффективное средство оздоровления.....	120
<b>Иванова Л.А., Казакова О.А., Гавриш Г.И.</b> Реализация здоровьесформирующей технологии в ДООУ через новые формы двигательной активности.....	123
<b>Корепанова Ю.А., Оплетин А.А., Паначев В.Д.</b> Оздоровительные технологии студентов политехнического университета.....	129
<b>Пантелеева Г.В.</b> Здоровьесберегающие технологии как условие повышения качества знаний на уроках немецкого языка.....	132
<b>Савельева О.В., Иванова Л.А., Окунева Л.Б.</b> Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы.....	138
<b>Саяпин В.Н., Саяпина Н.Н.</b> Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста.....	141
<b>Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П.</b> Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов.....	145

### **Экономика и менеджмент в спорте и образовании**

<b>Попова А.О., Савельева О.В.</b> Анализ доступности услуг для занятий массовым спортом в Самаре.....	148
<b>Савченко О.Г., Самсонов А.Д.</b> Спортивный маркетинг в Российской Федерации как социально-правовой институт.....	151

# Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

УДК 613.29:37

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

© 2015 Джиландзе Ника Мамукаевич  
преподаватель

© 2015 Иванова Лидия Александровна  
кандидат педагогических наук, доцент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Ключевые слова:** биологически активные добавки, структура питания, микронутриенты, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, пищевые волокна, органические кислоты, гликозиды, алкалоиды, антоциды, биофлавоноиды.

Раскрываются причины развития заболеваний пищеварительного тракта и обмена веществ, даются рекомендации по структуре правильного питания, разъясняется биологическая сущность пищевых добавок.

В ходе перерабатывающего процесса от цельных натуральных продуктов отделяется так называемая балластная часть, не имеющая, казалось бы, значимой энергетической и пластической ценности для человеческого организма - шелуха, кожура, волокна и т.д. Но, как оказалось, чаще всего именно эта отбрасываемая часть цельных продуктов наиболее богата важнейшими для человека микронутриентами - витаминами, минералами и микроэлементами, которая в настоящее время привела к резкому снижению потребления пищевых волокон, в частности, клетчатки, и параллельному неудержимому росту потребления очищенных простых углеводов (сахаров), плюс малоподвижный образ жизни. Все это ведет к увеличению количества людей имеющих чрезмерную массу тела, в результате чего наблюдается увеличение количества людей, имеющих заболевания обмена веществ.

Такие понятия как "биологически активные добавки к пище", вошли и в нашу повседневную жизнь, и в современную медицину сравнительно недавно. В то же время, эмпирический, культовый, интуитивный поиск и применение с лечебно-профилактическими целями различных биологически активных природных компонентов растительного, животного и минерального происхождения известны с древнейших времен.

Еще до наступления новой эры в Египте, Индии, Китае, Тибете, Монголии и других странах Востока сложились стройные системы профилактики и терапии различных заболеваний путем использования чаще в натуральном виде специально приготовленных продуктов из растительных, животных тканей и минерального сырья.

Общеизвестно, что здоровье человека во многом определяется степенью обеспеченности организма энергией и целым рядом пищевых веществ. По оценкам экспертов ВОЗ, фактор питания определяет более чем на 40% заболеваемость человека. Здоровье может быть достигнуто и сохранено лишь при удовлетворении физиологических потребностей человека в энергии и всем комплексе пищевых и биологически активных веществ, и, наоборот, любое отклонение от сбалансированного питания ведет к нарушению функций организма, особенно если эти отклонения выражены и длительны.

Одним из негативных факторов, существенно нарушающим структуру питания, является широко распространенная в пищевой промышленности практика очистки или рафинирования продуктов питания. В ходе этого процесса от цельных натуральных продуктов

отделяется так называемая балластная часть, не имеющая, казалось бы, значимой энергетической и пластической ценности для человеческого организма - шелуха, кожура, волокна и т.д. Но, как оказалось, чаще всего именно эта отбрасываемая часть цельных продуктов наиболее богата важнейшими для человека микронутриентами - витаминами, минералами и микроэлементами. Кроме того, нет ни малейшего сомнения в том, что начавшаяся в 90-х годах XIX столетия промышленная переработка зернопродуктов, и продолжающая и поныне превращать огромные количества пшеницы в белую муку, привела к резкому снижению потребления пищевых волокон, в частности, клетчатки, и параллельному неудержимому росту потребления очищенных простых углеводов (сахаров). К этим чрезвычайно негативным изменениям в структуре питания, к 70-80 годам XX столетия, развитие нашей цивилизации добавило еще один угрожающий фактор - в экономически развитых странах мира резко (почти в 2 раза) сократились энерготраты большинства населения, и в настоящее время они достигли, по-видимому, критического уровня (около 2,2-2,5 тыс. ккал в день) [1]. Естественно, что это количество энергии обеспечивается поступлением гораздо меньшего объема пищи. Столь малый объем пищи, к тому же с учетом прогрессивно снижающейся пищевой ценности многих растительных продуктов, не позволяет в настоящее время даже чисто теоретически обеспечить организм человека всеми необходимыми пищевыми веществами. Прежде всего, это касается витаминов, минералов, микроэлементов и других биологически активных веществ, присутствующих в пище в крайне малых количествах.

Поэтому, в настоящее время среди специалистов в области питания и медицины все более широкое распространение имеет точка зрения, что наиболее быстрым, экономически обоснованным и приемлемым путем решения обсуждаемой проблемы является создание и широкое применение в повседневном питании больных и здоровых людей биологически активных добавок (БАД) к пище.

В целом, биологически активные добавки - это природные или идентичные природным биологически активные вещества, получаемые из растительного, животного или минерального сырья, а также, но гораздо реже, путем химического или микробиологического синтеза. Они могут включаться в состав пищевых продуктов, напитков, либо использоваться самостоятельно в различных формах, с целью обеспечения организма человека необходимым количеством незаменимых пищевых веществ (полноценные белки или отдельные аминокислоты и их комплексы, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, витамины, минералы и микроэлементы, пищевые волокна и др.) и некоторых регуляторов физиологических функций органов и систем организма (органические кислоты, гликозиды, алкалоиды, антоциды, биофлавоноиды и т.д.) [1].

Поэтому в настоящее время многими учеными принято считать, что комплексы витаминов и лекарственных средств - БАДов - являются незаменимыми компонентами гармоничного здоровья и развития человеческого организма, они незаменимы для нормального обмена веществ, роста и развития организма, защиты от болезней и вредных факторов внешней среды. Это суждение и обусловило выбор темы нашего исследования.

Культура применения БАД в мире различна. Так, в Японии, где самая высокая продолжительность жизни и очень высокое качество жизни, добавки употребляют 90% населения. В Америке - 80% населения, в Европе - около 65%.

В нашей стране люди относятся к добавкам очень настороженно. По статистике только 3% населения регулярно употребляет БАДы.

В Австрии, например, БАД считают отдельной категорией продуктов, рассматривают как нечто среднее между пищевыми продуктами и лекарственными средствами. В Бельгии, Нидерландах и Греции под БАД понимают только витамины и минеральные

вещества, относят к продуктам питания, которые подлежат строгому контролю в отношении разовых и суточных доз. В Германии продукт, предназначенный к приему внутрь, может быть или только лекарством, или продуктом питания [3].

Объект исследования: Биологически активные добавки

Предмет исследования: Значение БАД в современной жизни студента

Цель: Выявить роль БАД в жизни студента.

Задачи: 1. Рассмотреть основные положения, связанные с объектом исследования - БАД;

2. Определить роль БАД в студенческом питании;

3. Выявить отношение студентов к БАД.

В последнее время вокруг темы биологически активных добавок ведутся достаточно оживленные споры и дискуссии. Одни утверждают, что БАДы - это возможность улучшить свое здоровье, излечить многие заболевания и поднять жизненный тонус, другие же склонны полагать, что подобные препараты не приносят ничего, кроме вреда, а третьи считают, что биологические добавки вообще ни на что не влияют.

С целью выявить, как студенты Самарского государственного экономического университета относятся к биологически активным добавкам, было проведено анкетирование среди студентов 2 курса. Было опрошено 83 человека. Им было предложено ответить на вопросы в анкете:

На все вопросы студенты отвечали "Да" или "Нет". Результаты показали: На первый вопрос "Нужны ли биологически активные добавки в современном мире?" 56 человек отметили "Да", 27 - "Нет" (рис. 1).

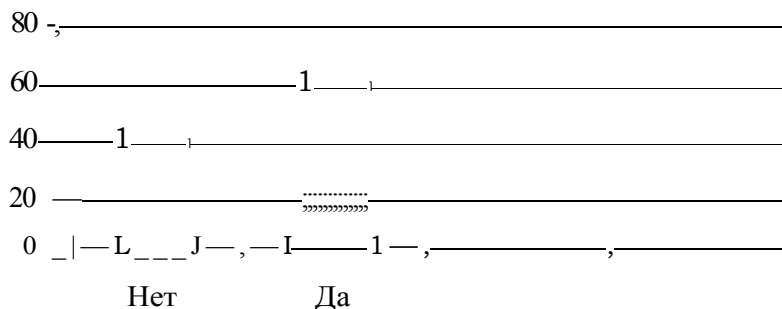


Рис. 1. Соотношение ответов на вопрос "Нужны ли биологически активные добавки в современном мире?" (в %)

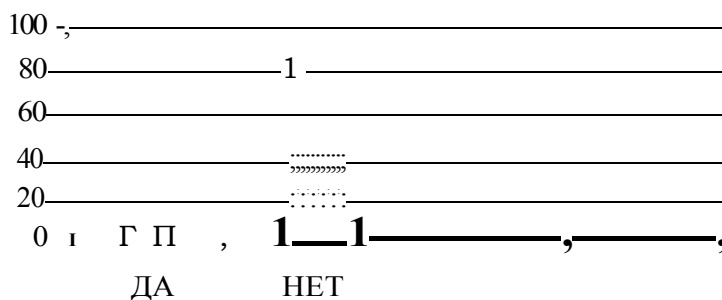


Рис. 2. Соотношение ответов на вопрос "Опасны ли БАД для здоровья?" (в %)

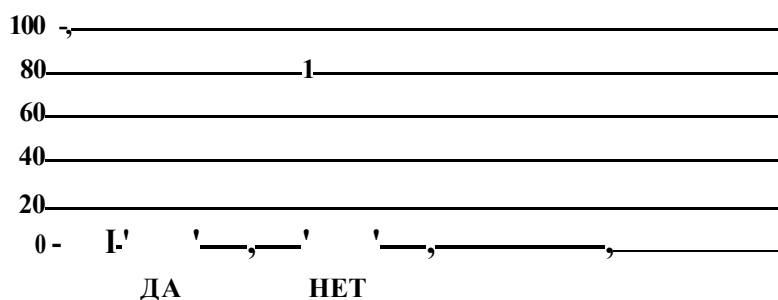
В современном мире очень трудно поддерживать свое здоровье без дополнительных средств. Большинство студентов СГЭУ с этим согласились, это 60,5%.

2. На второй вопрос "Опасны ли БАД для здоровья?" 15 человек ответило "Да", 68 - "Нет". На этот вопрос негативно ответили 88,4 %, положительно - 11,6 % опрошенных



студентов (рис. 2). Студенты считают, что эти добавки или представляют собой экологически чистые природные комплексы, или обработаны по специальным технологиям, чтобы соответствовать природным комплексам, и полезны для их организма.

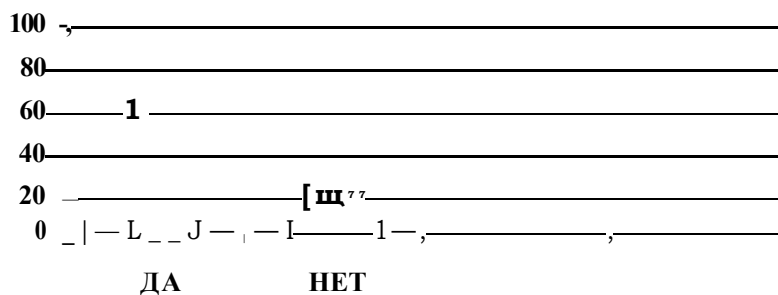
3. На третий вопрос "Считаете, что БАДЫ - это лекарственные препараты?" 19 человек ответило "ДА", 64 - "Нет" (рис. 3). Положительно на этот вопрос ответили 16,3 %, а 83,7 % студентов считают, что БАД - это ни что иное, как те самые микро- и макроэлементы, витамины, соли, индолы, аминокислоты, гликозиды, катехины, терпены, сапонины, биофлавоноиды и многие другие вещества натурального происхождения, которые организм хронически недополучает с пищей. Они несут в себе мощный общеукрепляющий, профилактический и оздоровительный эффект и полностью поддерживают мнение медицинских специалистов по этому вопросу.



**Рис. 3. Соотношение ответов на вопрос "Считаете, что БАДЫ - это лекарственные препараты?" (в %)**

3. На четвертый вопрос "Употребляете ли вы БАДы?" 60 человек ответили "Да", 23 - "Нет". По данным анкетирования 69,8 % студентов употребляют БАД (рис. 4).

Студенты пьют БАДы с целью пополнения дневного рациона витаминами и минеральными веществами, как средства для увеличения веса, для наращивания мышц, как спортивное питание и аминокислотные комплексы.



**Рис. 4. Соотношение ответов на вопрос "Употребляете ли вы БАДы?" (в %)**

Это связано с тем, что в современном мире это возможность улучшить свое здоровье, телосложение и поднять свой жизненный тонус. Чаще всего БАДы рекомендуют применять в весенний период, когда организм особенно нуждается в питательных веществах и витаминах.

Таким образом, по нашему мнению студенты являются передовой сознательной частью населения, которая понимает значение регулярного употребления БАД с целью поддержания здоровья в отличие от основного населения России (по статистическим данным употребляют БАД регулярно не более 5-7 % населения).

Именно в нашей стране с учетом низкого социально-экономического уровня жизни подавляющего большинства населения, снижающейся доступностью медицинской помощи применение этих продуктов является значительно более актуальным, нежели за рубежом. Конечно следует помнить, что БАДы - это не панацея от всех бед. Подобные

## **Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия**

препараты не смогут излечить нас от заболеваний, ведь это всего лишь дополнение к ежедневному рациону микроэлементами и витаминами.

В заключении хочется отметить, что использование БАД в питании студентов никоим образом не должно превалировать над обычной пищей. Основная часть питательных веществ, витаминов, микроэлементов должна поступать в организм в составе продуктов питания, так как использование даже всех имеющихся БАД в комплексе не будет являться полноценным и сбалансированным питанием.

Основной акцент в организации питания студентов необходимо сделать на употреблении высококачественных продуктов с большим содержанием в них биологически активных веществ необходимых для нормальной жизнедеятельности. Также на разнообразии рациона питания и своевременного поступления пищи в организм.

1. А.Н. Австриевских, В.А. Тутельян, Б.П. Суханов, В.М. Поздняковский, "БАД в питании человека", "Издательство научно-технической литературы", Томск, 2009.
2. Пшендин А.И., "Рациональное питание спортсменов", "ГИОРД", Санкт-Петербург, 2002.
3. Филимонов А.С., Роль и место биологически активных добавок в современной жизни. [Электронный ресурс] <http://health2000.agava.ru>. (Дата доступа 14.05.2015).

## **К-TAPING: ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ПРИ ТРАВМЕ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА**

© 2015 **Постоян Анатолий Иванович**

массажист высшей категории

г. Банско, Болгария

© 2015 **Королев Алексей Георгиевич**

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [ale-slam@yandex.ru](mailto:ale-slam@yandex.ru)

**Ключевые слова:** кинезио тейп, голеностопный сустав, травма, растяжение, инновационная методика.

Авторы рассматривают причины возникновения травмы голеностопного сустава при физических нагрузках. Предлагается способ лечения подобных травм методом применения кинезио тейпинга и описывается другое его применение. Предлагается применение метода кинезио тейпа в спортивной подготовке спортсменов высоких достижений для улучшения их физической формы.

Наиболее частая травма, с которой сталкиваются студенты и преподаватели при физических нагрузках на занятиях это травма голеностопного сустава. По другому ее называют - растяжение связок голеностопа.

Обычно это происходит при ходьбе, беге или прыжках, где основная масса человека действует на голеностоп, что при неправильном или резком движении вызывает растяжение или даже разрыв связок в голеностопном суставе.

Симптомы такого полученного травматического состояния известны практически всем - это боль в области голеностопа при передвижении и возможная гематома.

Можно попытаться вылечить такую травму самому: наложить бинт, приложить холод, принять обезболивающее средство, а можно обратиться к врачу. Мы рекомендуем самый удобный и быстрый способ кинезио тейп - (K-Taping)

Создателем K - Taping является японский доктор Кензо Кейс (Kenzo Kase). В 1973 году он разработал новый уникальный метод тейпирования - Кинезио тейпинг (Kinesio Taping), который не ограничивал свободу движения, как классические тейпы. В 1988 г. на Олимпийских играх в Сеуле весь мир узнал о новом методе доктора Кейса. С тех пор он начал распространяться по миру и получать признание в странах Европы и Америки.

Кинезио тейп - это эластичный бинт, способный ускорять восстановительный процесс не только при ушибах и растяжениях, но и справляться со многими опорно-двигательными нарушениями.

Он представляет собой эластичную хлопковую ленту, покрытую гипоаллергенным клейким слоем на акриловой основе, и не содержит в своем составе лекарственных веществ и компонентов. Его наносят на чистую, сухую, неповрежденную кожу, клеевой слой активируется при температуре тела, обеспечивая через 10-15 минут надежную фиксацию тейпа на теле [4].

После наложения тейпа можно принимать душ, посещать баню, и заниматься спортом, бинт имеет способность растягиваться, подобно коже, не блокируя движения, пропускать воздух, не препятствуя потоотделению. При правильном наложении тейп сохраняется на теле до 1,5 - 2 недель, при этом мягкое и постоянное терапевтическое действие тейпа сохраняется 24 часа в сутки.

Остановимся прежде всего на принципе работы метода K-Taping. Функция мышц не ограничивается движением частей тела, они также активно помогают венозному кровообращению и движению лимфы. В отличие от кровеносной системы у лимфатической

нет своего сердца -насоса, который бы обеспечивал движение лимфы. Движение лимфатической жидкости полностью зависит от активности скелетных мышц. Именно поэтому нарушение функций мышц создает предпосылки к возникновению ряда других симптомов. Следовательно, необходимо уделять больше внимания восстановлению функций мышцы, чтобы активизировать и ускорить процесс заживления травмы. С другой стороны если мышца травмирована, то она воспаляется и опухает, а это сжимает и уменьшает пространство между кожей и мышцей. Это приводит к ухудшению оттока лимфатической жидкости, которая необходима для выведения продуктов распада поврежденной ткани. Обычно сжатие оказывает еще влияние на болевые рецепторы, находящиеся в глубоких слоях мышц, которые, в свою очередь, передают сигналы дискомфорта в мозг. Этот тип боли известен как миалгия, или мышечная боль.

"Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии" автор Кисилев Д.А, в своей работе отмечает, что в зависимости от состояния поврежденного участка кинезио тейп можно наложить двумя способами - в нерастянутой или растянутой форме.

В первом случае, перед наложением тейпа поврежденная мышца и кожа над ней растягиваются. Это необходимо для растяжения мышц и связок поврежденного участка тела. После наложения нерастянутого кинезио тейпа кожа, мышца и связки сокращаются и возвращаются в исходное положение, что приводит к формированию кожных складок. Таким образом, кожа поднимается над мышцами и связками, что создает дополнительное внутритканевое пространство и облегчает лимфодренаж.

В случае если связки или мышцы травмированы и неспособны к растяжению, используется второй способ наложения - перед наложением на кожу кинезио тейп растягивается. За счет своей эластичности тейп сокращается и формирует складки на коже и в тоже время поддерживает травмированный участок. Таким образом, вне зависимости от способа наложения кинезиотейп поднимает кожу над травмированными мышцами и связками, обеспечивает им поддержку, уменьшает боль и облегчает отток лимфы. Эластичность тейпа создает дополнительное давление, которое стимулирует нервные рецепторы, облегчая боль и усиливая проприорецепцию. Поэтому, мы настоятельно рекомендуем студентам-спортсменам Самарского Государственного Экономического Университета применять тейп для кинезиотейпирования голеностопного сустава используя две I-образные ленты, предварительно закруглив концы. Стопу нужно расположить в положении максимального тыльного сгибания. Якорь тейпа крепится ниже голеностопного сустава на медиальной поверхности большеберцовой кости. После этого тейп распределяется вдоль голени над областью болезненности. Декомпрессионный горизонтальный тейп необходимо наклеить в область наибольшей болезненности. Авторы отмечают необходимость использования натяжения 50-70% в середине тейпа, а концы накладывать без натяжения [5].

Необходимо помнить, что к кинезиотейпингу существуют и противопоказания. В первую очередь это касается пожилых людей с чувствительной, слабой кожей, а также людей с системными заболеваниями кожи и ее травмами. Увеличенная тяга в одном направлении может вызвать на коже образование вздутий, микротравм, синяков или кровоподтеков. Кроме того, в некоторых случаях стимуляция болевых рецепторов кожи может привести к увеличению боли или зуду.

По мнению ученых кинезиотейпинг способен увеличивать биоэлектрическую активность мышц и амплитуду движения мышц. "Известно, что тактико-технические действия волейболистов в защите могут успешно осваиваться лишь при условии достаточного уровня спортивно-технической подготовленности нападающих игроков", - утверждает кандидат педагогических наук и доцент Юрий Владимирович Шиховцов [3]. Поэтому ки-

незио тейп важно применять не только в случаях травм, но и для повышения уровня спортивной подготовки. Миоактивирующее действие наложенного кинезио тейпа длится несколько дней, значительно снижается на третий день ношения тейпа, а на шестой день исчезает полностью. Исследование механизма действия кинезио тейпа на сократительную активность мышц не проводилось, нами выдвигается лишь гипотеза о том, что это происходит через раздражение механорецепторов кожи. Но хоть кинезиотейп увеличивает амплитуду движений, которые нарушаются при таких патологиях, как тендинит вращательной манжеты плеча, он не способен самостоятельно вылечить такое заболевание, а дает лишь временное облегчение. По определению Кисилева Д., он должен использоваться, как дополнение к основной терапии и другим средствам лечения, таким как криотерапия, гидротерапия, массаж и электростимуляция [2, с. 23].

"Студенчество - та социальная база, на основе которой можно закреплять инновационные методы и формы подготовки студентов -спортсменов высших достижений", - считает кандидат педагогических наук, доцент Иванова Лидия Александровна [1]. По нашему мнению, в процессе профессиональной подготовки студентов также необходимо применять и инновационные методы лечения студентов. Методика кинезиотейпинга достаточно проста для освоения, но существуют базовые принципы и мануальные навыки, которые должны быть освоены исключительно под руководством опытного инструктора. Базовое обучение является залогом правильного и успешного применения метода кинезиологического тейпирования [5].

1. Иванова Л. А., Казакова О. А. Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений // Концепт. - 2014. - № 10 (октябрь). - ART 14273. - URL: <http://e-koncept.ru/2014/14273.htm>. - ISSN 2304-120X.

2. Киселев Д.А., Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии. Издательство: Питер. Язык: Русский. ISBN 978-5-496-01493-9; 2015 г.

3. Шиховцов, Ю.В. Современный подход к методике обучения волейболистов защитным действиям в поле / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Вестник Самар. гос. эконом. ун-та. - 2012. - Вып. 10 (96). - С. 125-129.

4. [Электронный ресурс] <http://kinesiotaping.ru/что-такое-k-taping/> (Дата доступа 05.06.2015)

5. [Электронный ресурс] <http://kinesiotape.com.ua/novosti/kak-vylechit-rastyazhenie-svyazok-golenostopa/> - Как вылечить растяжение связок голеностопа. (Дата доступа 05.06.2015).

# Педагогика. Психология

УДК 373.2

## РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ АКТИВНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ

© 2015 Климанова Екатерина Александровна

учитель-логопед

© 2015 Попова Татьяна Николаевна

старший воспитатель

МБДОУ "Детский сад № 378", г.о. Самара

© 2015 Иванова Лидия Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [klenikk@mail.ru](mailto:klenikk@mail.ru)

**Ключевые слова:** коммуникативная деятельность; речевая активность; сенситивный период; сенсорная, интеллектуальная и волевая сферы; мнемотехника.

В статье раскрываются некоторые формы, техники по развитию речевой активности, определяются цель, задачи и формы экспериментальной работы в отдельном детском дошкольном учреждении, даются определения основных понятий, применяемые на практике в детских садах. Целью данного исследования стала разработка и систематизация форм и методов работы с дошкольниками, способствующих развитию речевой активности детей и учитывающих их индивидуальные особенности.

Современное общество предъявляет высокие требования к коммуникативной деятельности каждой личности.

Речь является неперенным условием и необходимым компонентом осуществления любой деятельности. Являясь сложной и многогранной деятельностью, общение требует специфических знаний и умений, которыми человек овладевает в процессе усвоения социального опыта. Высокий уровень коммуникативных умений выступает залогом успешной адаптации в любой социальной среде. С помощью речи дети приобретают сведения об окружающей действительности, понимают друг друга, обмениваются накопленным опытом и знаниями, своими впечатлениями, интересами.

Дошкольный возраст является сенситивным периодом становления речи, поэтому ребенок нуждается больше других в общении, показывает активное желание вступать в диалог и т.д. Задача любого дошкольного учреждения, родителей, воспитателей научить ребенка грамотно выражать свои мысли, высказывать свое мнение, не стесняться вступать в диалог со сверстниками, взрослыми. К шести годам ребенок должен овладеть системой родного языка: говорить четко, связно, полно и понятно излагать свои мысли, высказывать потребности. В этом возрасте дети должны легко строить предложения различной структуры; пересказывать рассказы и составлять их самостоятельно.

К началу старшего дошкольного возраста дети начинают правильно произносить все звуки, легко воспроизводят слова различной слоговой структуры. Словарь дошкольника должен состоять из 4-5 тысяч слов. Однако педагоги, работающие с дошкольниками отмечают, что в настоящее время у большинства детей к 5 годам речевое развитие сильно отстает от возрастной нормы или даже развивается с нарушениями, наблюдается все больше количество детей с общим нарушением речи, задержкой речевого развития, алалией [1]. Для таких детей характерны фонетические трудности, различные лексические нарушения, множество нарушений в грамматическом строе. Естественно, что в

связной речи находят отражение все эти недостатки, часто высказывания детей пятилетнего возраста отличаются отсутствием четкости, последовательности изложения, характеризуются акцентом на внешние, поверхностные впечатления.

Замедление речевого развития, трудности в овладении словарным запасом и грамматическим строем в совокупности с особенностями восприятия обращенной речи ограничивают речевые контакты ребенка со взрослыми и сверстниками. У детей формируется отсутствие стремления к общению, неумение пользоваться речью, односложность ответов в процессе диалога, нежелание отвечать, т.е. снижена его речевая активность.

Особенно остро проблема снижения речевой активности проявляется в практике дошкольных образовательных учреждений. Воспитатель сам много говорит: это объяснения, замечания, пояснения, указания, требования, а речевая активность воспитанников при этом уменьшается [3].

В соответствии с новыми требованиями ФГОС дошкольного образования, возникла возможность перестроить образовательный процесс с учетом возрастных особенностей дошкольников, максимально приблизив его к способам открытия окружающего мира, характерным для человека в этот период жизни к инициативному, лично значимому, а значит и эмоционально насыщенному экспериментированию, игре и т.п. Особая роль в реализации этого требования принадлежит воспитателю, который становится соавтором целостного образовательного процесса в детском саду, создавая эту целостность под группу, учитывая особенности развития и конкретные интересы детей.

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 378" городского округа Самара в 2015 г. получил статус городской проектной площадки по теме "Психолого-педагогические средства развития речевой активности детей с учетом индивидуальных возможностей".

Целью нашего исследования является разработка и систематизация форм и методов работы с дошкольниками, способствующих развитию речевой активности детей и учитывающих индивидуальные особенности детей.

Неполноценная речевая активность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и волевой сферы, поэтому необходимо проводить комплексную, целенаправленную работу по формированию коммуникативных навыков в период дошкольного детства.

В целях соблюдения принципа комплексного подхода и единства требований мы привлекли к работе по этому направлению всех участников педагогического процесса - это воспитатели, учителя-логопеды, педагог-психолог, музыкальные руководители, преподаватель по изобразительной деятельности, инструкторы по физической культуре.

На начальном этапе исследования мы работали по таким направлениям:

- изучение научно-методической литературы;
- проведение психолого-педагогической диагностики детей 5-6 лет;
- создание развивающей среды в ДОУ, способствующей развитию речевой активности;
- разработка и апробация психолого-педагогических средств развития речевой активности.

Изучив научно-методическую литературу по проблеме речевого развития дошкольников, мы определили понятийный аппарат, условия развития речевой активности, ознакомились с методами и формами формирования речевой активности.

В исследованиях М.Т. Елагина, В.В. Ветрова, И.П. Дайлидена, И.М. Кононова, Л.Н. Павлова, К.Л. Печора, М.И. Попова, Г.Л. Розенгарт-Пупко и др. особое внимание уделяется развитию речи детей раннего возраста, разъясняется понятие "речевая активность". Вместе с тем авторы, не давая определения, рассматривают лишь отдельные ее составляющие. В работе Орлянской Р.Р. также трактуется понятие речевой активности как

"устойчивое свойство личности ребенка, проявляющееся в способности воспринимать и понимать речь окружающих, самостоятельном, разнообразном, инициативном использовании речи в практике общения, активном овладении языком" [5].

В исследованиях Львова Р. М. выделены **основные условия развития речевой активности:**

- общая активность человека, его коммуникабельность, доброе расположение к близким людям,
- инициативность в компании;
- умение преодолевать скованность, застенчивость;
- способность переходить от ситуативного диалога к монологу, обдуманной, спланированной речи.

Проанализировав основные факторы, влияющие на снижение речевой активности детей, мы выделили следующие:

- резкое ухудшение соматического здоровья детей, влекущее за собой нарушения речевой активности;
- снижение общего уровня культуры в обществе, отражающееся на искажении и обеднении языковой среды, в которой развивается ребенок;
- существенное сужение объема общения взрослых и детей, что вызвано сверхзанятостью родителей и их недостаточной подготовленностью в вопросах воспитания. Современные дети все чаще "общаются с телевизором и компьютером", пренебрегая непосредственным общением с окружающими.
- недостаточное внимание педагогов к вопросам речевого развития детей в ходе образовательно-воспитательного процесса, что обусловлено низким уровнем осознания значимости и глубины проблемы речевой активности [4].

Поэтому, для развития речи и речевой активности важны условия, в которых будет развиваться ребенок. Нужно создать для него комфортную, непринужденную обстановку, в которой ребенок будет хотеть говорить и работать над развитием правильной речи.

Мы знаем, что правильно подобранная предметно-развивающая среда стимулирует развитие самостоятельности, инициативности, помогает утвердиться в чувстве уверенности в себе. Поэтому, неформальное общение

со сверстниками и педагогом при игровом взаимодействии положительно влияет на развитие речи ребенка и его интеллектуальное развитие в целом.

В своей проектной деятельности педагоги нашего сада решили отказаться от прямых указаний и большой акцент перенести на косвенные воздействия через организацию совместной деятельности, игру, игровое общение.

В рамках проектной площадки в детском саду прошел фестиваль дидактических игр, где педагоги представили авторские разработки: "Сочинялки", "Кто здесь спрятался?", "Кукли-мукли", "Выбери и объясни", "Сладкое угощение", "Путешествие к морю", игровое панно "В гостях у Смурфика".

Научно доказано, что эффективным средством формирования речевой активности у дошкольников является сюжетно-ролевая игра. Сюжетно-ролевые игры расширяют представления об окружающем мире, способствуют развитию речевого диалога. Игровые действия повышают умственную активность детей, ставят их в такие обстоятельства, которые требуют нужного высказывания, развивают умение использовать вежливые формы обращения, умение выражать эмоционально-положительное отношение к собеседнику с помощью средств речевого этикета.

В целях качественного улучшения развивающей среды нами было предложено всем воспитателям в группах разнообразить и преобразовать игровые уголки.



В процессе изучения литературных источников и опыта коллег мы выбрали и решили апробировать следующие формы работы по развитию речевой активности: использование в педагогической практике создания образовательных ситуаций, работа с семейными фотографиями, комментированное рисование, мнемотехники, информационно-коммуникативные технологии.

Основными формами педагогического взаимодействия в нашем ДОУ стали ситуации образовательного характера и ситуации общения. Образовательная ситуация в отличие от занятия позволяет осуществлять дифференцированный подход к детям в большей степени индивидуализировать процесс обучения. Образовательная ситуация планируется и организуется в любое время в режиме дня - чаще всего утром, вечером или во время прогулки. Это способствует органическому включению обучения в повседневную жизнь ребенка, его интеграции с игровой, бытовой деятельностью и процессом общения в группе.

Мнемотехника - это система методов и приемов, обеспечивающих успешное освоение детьми знаний об особенностях объектов природы, об окружающем мире, эффективное запоминание структуры рассказа, сохранение и воспроизведение информации, и конечно развитие речи.

Использование приема мнемотехники для дошкольников в настоящее время становится все более актуальным, так как она помогает развивать мышление, зрительную и слуховую память, внимание, воображение, а ведь именно они тесно связаны с полноценным развитием речи.

В специальной литературе отмечается, что весьма эффективным видом работы для повышения речевой активности у дошкольников является использование семейных фотографий [2].

Мы решили перенять этот опыт и внедрить данный метод в практику нашего учреждения считая, что использование семейных фотографий будет результативным средством развития речи.

Правильно подобранная наглядность помогает активизировать речь ребенка на занятии, делает ее более эмоциональной и выразительной. Семейные фотографии - это наглядность, которая связана лично с ребенком, интересна ему, побуждает к выражению мысли. Составляемые ребенком рассказы на основе семейных фотографий имеют больше творческих отступлений, что влияет на эмоциональный фон. Данный метод мы планируем использовать как в индивидуальных, так и во фронтальных формах работы с дошкольниками.

В исследовании Филаретовой Г.И., Ишмухамедовой Д.Ш. и др. показано, что для повышения речевой активности можно использовать на занятиях с детьми нетрадиционные техники рисования. Нетрадиционные техники рисования создают атмосферу не принужденности, открытости, раскованности, что способствует повышению речевой активности дошкольников. Данные виды работ позволяют повысить и уровень межличностного взаимодействия, дети активнее вступают в диалог, как со взрослым, так и сверстниками. Рисование способствует эмоциональному, познавательному развитию дошкольников, обогащает их социальные представления, а также развивает все функции речи, обогащает словарь за счет использования слов, обозначающих свойства, качества того или иного материала, способов действия с ним и т.д.

Одним из средств развития речевой активности мы выделяем информационно-коммуникативные технологии.

Использование информационных (компьютерных) технологий позволяют сделать занятия увлекательными, информационно и эмоционально насыщенными - это является эффективным способом обучения и оказывает положительный эффект на развитие речевой активности.

Спектр используемых педагогами в образовательном процессе информационных ресурсов сегодня очень разнообразен. В нашем ДООУ используется программа Kidsmart, предоставленная компанией IBM.

В ходе работы над поиском новых средств по развитию речевой активности дошкольников специалисты нашего детского сада разрабатывают и активно используют авторские тематические мультимедийные презентации, создаваемые в программе Microsoft PowerPoint.

Успешно используются в работе дидактические упражнения, созданные в программе Learning Apps. [LearningApps.org](http://LearningApps.org) является приложением Web 2.0 для поддержки обучения и процесса преподавания с помощью интерактивных модулей.

Комплексный подход в формировании речевой активности у дошкольников подразумевает, что данная работа должна осуществляться не только в процессе непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов, на протяжении всего времени пребывания дошкольника в детском саду.

Коррекционно-развивающая работа по речевому развитию детей строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования родители являются первыми учителями ребенка, поэтому они так же обеспечивают реализацию речевого развития детей. Воспитатель призван создать такие условия в ДООУ, чтобы обеспечить родителям возможность участвовать в образовательном процессе. С этой целью используются активные формы взаимодействия с родителями. Вовлечение родителей в образовательный процесс через подготовку к праздникам, образовательной деятельности, конкурсам, тематическим выставкам, изготовлению дидактических пособий, поделок стимулируют речевую активность детей. Проведение собраний, индивидуальных бесед, консультаций, тренингов помогают сформировать у родителей знание о необходимости развития и формирования правильной речи детей.

Мы надеемся, что работа по развитию речевой активности в рамках проектной площадки будет результативной и выбранные формы работы будут способствовать становлению коммуникативной компетентности ребенка в речевой деятельности, а так же обеспечивать становление значимых для возраста личностных качеств дошкольников.

1. Гаврилушкина О. П. Развитие коммуникативного поведения дошкольников в условиях детского сада. // Ребенок в детском саду, 2003.
2. Ишмухамедова Д. Ш. Новые возможности обучения школьников с общим недоразвитием речи - [Электронный ресурс] <http://www.twirpx.com/file/318459/> (Дата обращения 01.06.2015.).
3. Леонтьев А.А. Язык, речь, речевая деятельность. М.: Просвещение, 1996. - 214с.
4. Львов М.Р. Основы теории речи: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М: Издательский центр "Академия", 2000.
5. Орлянская Р.Р. Влияние педагога на развитие речи воспитанников дома ребенка // Современный ребенок в системе современного образования: Сборник научных трудов. - М.: МГПУ, 2009. - С. 151-155.

## **СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛА В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ**

© 2015 **Куриленко Людмила Васильевна**

доктор педагогических наук, профессор

© 2015 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2015 **Разниченко Марина Михайловна**

старший преподаватель

Самарский государственный университет

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Ключевые слова:** личность, индивидуальность, персонализация, деятельность, профессиональная педагогика, профессионал, профессиональная личность.

В данной статье ставится задача рассмотреть личность профессионала в социальной сфере. Дается сравнение понятия личность с точки зрения важнейших наук о человеке: философии, педагогики и психологии. В результате всестороннего анализа авторы приходят к выводу, что категорию "личность", можно представить в виде трехгранной модели. На основе этого в заключении раскрывается суть личности профессионала в социальной сфере.

Анализ ведущих направлений, по которым развивается профессиональная педагогика, показывает, что приоритетными из них по-прежнему являются демократизация, гуманизация и развитие профессиональной школы как учреждения, непосредственно занимающегося обучением и воспитанием молодежи и вследствие этого не имеющего права стоять на месте.

Кроме того, социальная сфера как компонент общества характеризуется своей направленностью на человека, что требует от личности профессионала как раз качеств, отражающих суть процессов демократизации и гуманизации: право на собственное мнение, терпимость, понимание и т.д., что предъявляет серьезные требования к личности профессионала, побуждая его к постоянному развитию и саморазвитию.

В связи с этим основными категориями, на которые опирается современная профессиональная педагогика, являются личность, индивидуальность, деятельность, развитие. Понятие "личность" является составной частью категориального аппарата философии, психологии и педагогики. И та, и другая, и третья науки при трактовке понятия "личность" отражает свою специфику, подчеркивает свою самобытность.

На протяжении всей многовековой истории философской науки каждый из ученых-философов, будь то древнегреческий, древнеримский мыслитель или философ конца XX века, обязательно так или иначе затрагивал в своих учениях проблему личности, ее развития, формирования, совершенствования. Долгое время отечественная философия, исходя из идеологического характера многих своих постулатов, придерживалась точки зрения теоретика научного коммунизма К. Маркса, который подчеркивал, что человек есть совокупность всех общественных отношений и сущность личности "составляет не ее борода, не ее кровь, не ее абстрактная физическая природа, а ее социальное качество" [5, С. 242]. Тем самым первым признаком, по которому можно было судить о том, личность данный индивид или нет, являлась его социальная сущность, уровень приятия социальных норм и правил поведения, признанных в данном обществе на данном этапе развития.

Официальная марксистская философия, которая была смесью идеологии, социологии, политики и в минимальной степени собственно философии, утверждала коммунистическую коллективистскую личность, для которой должно быть характерно обладание ясно выраженным социально-нравственным обликом, своим общественным "лицом"; наличие потребности в выработке цельного собственного мировоззрения; актив-

ное отношение к значительным явлениям действительности; наличие способности для творческого самоутверждения в той или иной сфере общественно полезной деятельности; наличие взглядов, способностей, не служащих источником хищнической наживы, базой чье-то паразитического благополучия.

Из перечисленных характеристик следует, что философия доперестроечного периода большое внимание уделяла проблеме коллектива и развития личности в коллективе. Неповторимость и уникальность такой личности выражалась в социально значимых, духовно и морально значительных поступках и мотивах поведения.

С этой точки зрения личность из всего многообразия качеств и свойств демонстрировала лишь социально-устойчивые, социально-типичные, характеризующие общественное содержание индивидуальности. Следует отметить, что тем самым раскрывался стиль поведения человека, его потребности, предпочтения, интересы, вкусы, но не со стороны психологических особенностей, отличающих его от других людей, а со стороны тех свойств и черт личности, которые заданы самим фактом его существования в определенном обществе. На основании этого можно констатировать, что официальная философия проводила тождество между личностью и индивидуальностью, утверждая, что таким образом понимаемое индивидуальное есть тоже социальное. Этот вывод философия подкрепляла словами К. Маркса: "...способ существования индивидуальной жизни бывает либо более особенным, либо более всеобщим проявлением родовой жизни..." [6, С. 119].

В настоящее время более актуальным становится понимание личности как этического феномена, поскольку она представляет собой "содержание, центр и единство актов, потенциально направленных на другие личности" [9, С. 238]. В связи с этим можем говорить о личности, рассматриваемой современной философией через процесс персонализации. Подчеркивается, что личность, с одной стороны, характеризуется волей, стремлениями и намерениями, представляет в определенных ситуациях свои мысли, взгляды, суждения. Она - человеческий индивид с претензиями, правами, настроениями и оценками. С другой стороны, личность, вступая во взаимоотношения с другими индивидами, узнает об их манере общения, высказываниях, воле, стремлениях, встречается с их мыслями, взглядами, суждениями и вследствие этого получает возможность занять ту или иную позицию по отношению к их претензиям, настроениям и ценностям. В этом случае важной является система социальных качеств, проявляющихся в субъективной форме (идеи, ценности, интересы, направленность). Отсюда вытекает принципиальное несходство личности и индивидуальности, замеченное великим Кантом.

Таким образом, классическая философия видит уникальность личности в ее индивидуальности. Только индивидуальность делает личность личностью, отличает одну личность от другой.

Обобщая рассмотренные философские позиции в связи с уточнением понятий "личность" и "индивидуальность", выявляем диалектику особенного (личностного) и единичного (индивидуального), которая пронизывает всю сферу их взаимоотношений.

Диалектика особенного и единичного наблюдается и в вопросе критериев личности. Насколько ярко проявляется ее нестандартность, своеобразие, оригинальность, непохожесть, т.е. все то, что свойственно только данной личности, настолько выразительна непосредственно сама индивидуальность. Критерием уровня развития индивидуальности философы считают отношение ее к царству ценностей. "Привлекательность истинной индивидуальности состоит в том, что перед живущим вместе с ней человеком она, с одной стороны, открывает новое царство ценностей, а с другой стороны, устойчивую и ясную структуру" [3, С.176]. Следовательно, индивидуальность можно считать мерой развития, которая может быть применима как по отношению к личности, так и по отношению к индивидуальности.

В этой связи принципиальным представляется рассмотрение категории "развитие", поскольку данная категория с позиций философии представляет собой основной предмет диалектики, намечая своеобразные стадии в жизнедеятельности того или иного живого организма. Так, стадия "возникновение" связана с прохождением и одновременно дает становление. По Г. Гегелю, "... становление есть нераздельность бытия и ничто - не единство, абстрагирующееся от бытия и ничто; единство, в котором есть и бытие, и ничто" [2, С.166]. В связи с этим становление определяется двояким образом: во-первых, становление начинается с ничто, соотносящегося с бытием и переходящего в него; во-вторых, становление начинается с бытия, переходящего в ничто. Философ называет эти переходящие стадии возникновением и прохождением. Опираясь на выводы великого ученого, современная философия определяет, что развитие "есть такое изменение состояний, которое происходит при условии сохранения их основы, т.е. некоего исходного состояния, порождающего новые состояния" [8, С. 27-28].

Следует выделить следующие фундаментальные черты развития:

- 1) неотрывность от движения, позволяющая фиксировать признак "качественное изменение" в понимании развития;
- 2) необратимость как возникновение качественно новых возможностей, не существовавших ранее;
- 3) направленное преобразование, понимаемое как наличие преемственности между качественными изменениями на уровне системы и на этой основе появление у системы новых возможностей.

На этом основании ведущими признаками развития всего живого философия считает качественный характер изменений, необратимость и направленность развития.

Проведенный сравнительный анализ философских позиций по проблемам личности, индивидуальности и развития позволил выделить три основных точки зрения: 1) личность и индивидуальность рассматриваются как диалектическое единство, в котором и то и другое существуют неразрывно, монолитно; 2) индивидуальность - способ бытия личности в качестве субъекта самостоятельной деятельности, и в этом случае критерием развития индивидуальности является деятельность, которой она занимается; 3) индивидуальность - критерий развития личности. "Индивидуальность выражает собственный мир индивида, его особый жизненный путь" [10, С.163].

Тем не менее, дифференцировать столь императивно выделенные подходы не следует. Наиболее верным будет их объединение, и в этом случае положение о диалектическом единстве личности и индивидуальности должно

сыграть роль консолидирующей силы, которое в качестве условий развития личности выдвигает индивидуальный, самобытный способ ее существования и самостоятельную специфическую деятельность.

Опираясь на данные философские положения, психология рассматривает проблему личности и развития личности в качестве основной и первостепенной. В силу различия научных школ, направлений и течений спектр толкований понятия "личность" достаточно широк и многообразен.

Так, Б.Г. Ананьев определил личность с точки зрения ее социальной сущности: это общественный индивид, объект и субъект исторического процесса [1]. Ученый выделяет ряд условий, определяющих развитие и формирование личности:

- 1) личность - объект многих экономических, политических, правовых, моральных и других. воздействий на человека общества в данный момент его исторического развития, следовательно, на данной стадии развития данной общественно-экономической формации в определенной стране с ее национальным составом;
- 2) на основе общественного характера развития человека формируются внутренние условия его становления, т.е. человек - субъект общественного развития; с этой точки зре-

ния личность всегда конкретно исторична, она продукт своей эпохи и жизни страны, современник и участник событий ее жизненного собственного пути;

3) единственный путь изучения личности - это ее исследование в системе социальных связей и отношений, начиная от связей в малых группах, коллективах и кончая целыми культурами, обществами, эпохами.

Очевидно, что ученый при рассмотрении данной категории опирается на главную особенность личности, заключающуюся в ее активном взаимодействии с основными социальными движениями своего времени. Тем не менее, следует отметить, что Б.Г. Ананьев дифференцирует понятие "личность" и понятие "индивидуальность". С последним он связывает уникальность и неповторимость человеческого существа, его возможности в самореализации, самоорганизации и самоактуализации. Значит, понятие "индивидуальность" необходимо при характеристике особого модуса бытия человека, содержание и специфика которого определяется "результатирующей" действий биологического, психологического и социального в человеке.

В этом смысле важно выделить такую социогенную потребность человека, как потребность быть личностью, которую А.В. Петровский определяет как потребность в персонализации [7]. Ученый объясняет потребность в персонализации как стремление человека включиться в систему социальных связей. Он поясняет, что стремясь включить свое "Я" в сознание, чувства и волю других посредством участия в совместной деятельности, приобщая этих других к своим интересам и желаниям, человек тем самым удовлетворяет потребность в персонализации. Далее этот процесс может расширяться с появлением новых людей, углубляться, что, безусловно, сказывается как на самой личности, так и на его деятельности. Следовательно, по словам А.В. Петровского, в единстве с потребностью в персонализации выступает социально обусловленная способность быть личностью как собственно человеческая способность. Именно эта способность является источником деятельности субъекта.

Анализируя деятельность, как общественный феномен, А.Н. Леонтьев делает вывод о том, что, реальным базисом личности человека является совокупность его общественных по своей природе отношений к миру, но отношений, которые реализуются, а реализуются они только в деятельности.

В этом случае деятельность становится исходной "единицей" психологического анализа личности, и нужно исходить из особенностей ее развития, конкретных видов, форм и тех связей, в которые вступают разные деятельности друг с другом. Итак, деятельность - это своего рода катализатор личности, который помогает выявить успехи и неудачи в ее развитии.

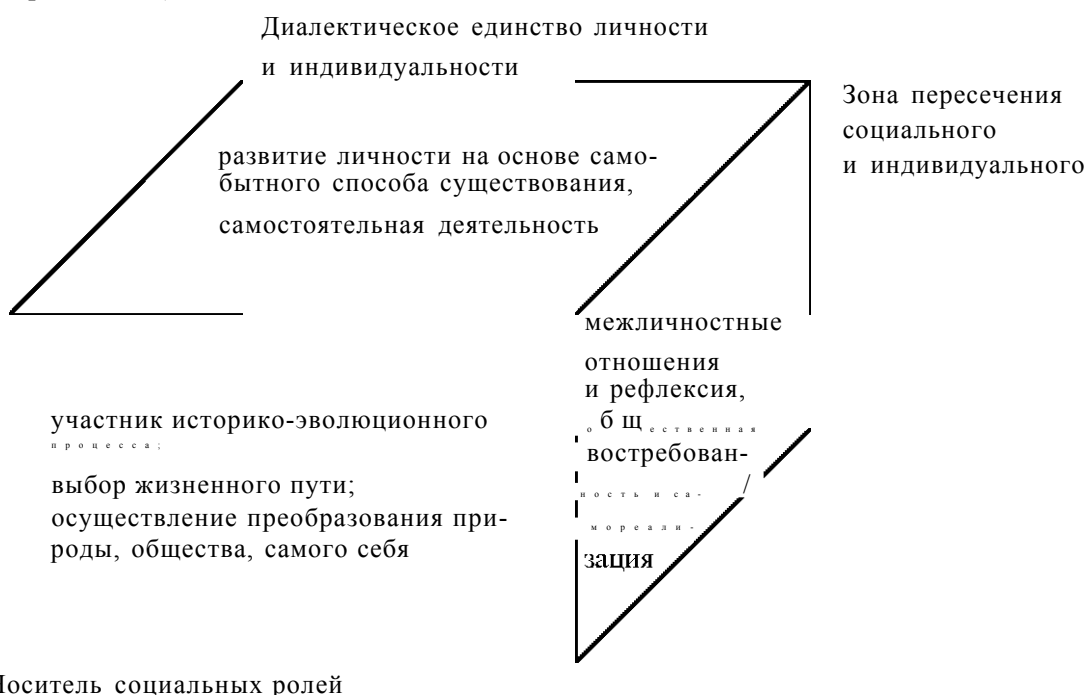
Учитывая, что участие в деятельности, безусловно, подразумевает проявление активности со стороны личности, являющейся действенной побудительной силой, позволяющей проявить те или иные особенности человека, можем говорить о нем как об индивиде, сущность которого определил А.Н. Леонтьев, отмечая, что "индивид как целостность - это продукт биологической эволюции, в ходе которой происходит не только процесс дифференциации органов и функций, но также и их интеграции, их взаимного "слаживания" [4, С.173-174]. Таким образом, ученый выделяет в основе понятия "индивид" первое - факт неделимости, второе - факт целостности, третье - факт наличия свойственных ему особенностей. Последний факт позволяет сделать вывод: чем выше человек поднимается по лестнице биологической эволюции, чем сложнее становятся жизненные проявления индивидов и их организация, тем более выраженными становятся различия в их прирожденных и прижизненно приобретаемых особенностях. Следовательно, сущность индивида - индивидуальность. В этой связи встает проблема соотношения личности и индивидуальности.

А.Н. Леонтьев подчеркивал, что личность человека создается общественными отношениями, в которые вступает и индивид (индивидуальность). В связи с этим ученый выявляет важную закономерность: особенности, характеризующие индивида, не просто пе-

реходят в особенности личности, так что первые уничтожаются; они сохраняются, но именно как особенности индивида, т.е. при любых проявлениях, взаимосвязях, взаимодействиях личности с внешним миром индивидуальность, как факт наличия, константна.

Тем не менее, внутренний процесс взаимоотношений личности и индивидуальности сложнее, неоднозначнее и даже в чем-то противоречивее, чем кажется. Так, например, тот же А.Н. Леонтьев, говоря о личности и индивиде с позиций их общественных функций, отмечает, что особенности последнего, трансформируясь и меняясь, составляют следствие формирования личности, т.е. индивидуальность вторична по отношению к личности. С другой стороны, данный ученый в определении психологической категории "личность" подчеркивает, что она - относительно поздний продукт общественно-исторического развития человека, т.е. индивидуальность первична по отношению к личности. Более того, ученый в теории деятельности указывает на тот факт, что деятельность тоже несет в себе черты индивидуальности, хотя и имеет общественную направленность: "... деятельность каждого отдельного человека зависит от его места в обществе, от условий, выпадающих на его долю, от того, как она складывается в неповторимых индивидуальных обстоятельствах" [4, С.83]. Тогда в этом случае личность и индивидуальность представляют собой равноправные начала в системе "человек - индивид (индивидуальность) - личность".

Таким образом, представленные интерпретации понятия "личность" позволяют выделить ее основополагающие сущности: во-первых, личность - приобретаемое качество, психологическое новообразование, возникающее на определенном этапе жизнедеятельности человека; во-вторых, личность характеризуется уровнем своего нравственного развития; в-третьих, мерилем уровня сформированности личности является полнота включения ее в сознательную деятельность, во взаимодействие с другими людьми; в-четвертых, личность и общественные отношения, царящие в государстве, - это две стороны одного процесса, по уровню развития того и другого можно судить о нравственном, моральном, духовном состоянии общества; в-пятых, в личности в равной степени важны как высокая степень развития природных качеств, так и общественных отношений, т.е. личность - это конгломерат биологического (наследственного) и социального (приобретенного).



*Рис. Модель личности с позиций философии, психологии, педагогики*

Известно изречение А.Н. Леонтьева: личностью не рождаются, ею становятся, и в этом случае возникает вопрос: что нужно для того, чтобы данный индивид приобрел качества личности, чтобы его психика обогатилась новыми образованиями? На этот вопрос может ответить профессиональная педагогика, определяющая личность как человека, участника историко-эволюционного процесса, выступающего носителем социальных ролей и обладающего возможностью выбора жизненного пути, в ходе которого им осуществляются преобразования природы, общества и самого себя.

Таким образом, категорию "личность", рассматриваемую с позиций важнейших наук о человеке, можно представить в виде трехгранной модели:

С позиций профессиональной педагогики профессионал - это личность, обладающая необходимыми компетенциями, позволяющими ему эффективно выполнять функциональные обязанности, и характеризующаяся, во-первых, стремлением к совершенствованию своего профессионального мастерства; во-вторых, потребностью к расширению видов деятельности; в-третьих, поиском необходимой информации, ее усвоения и творческого применения; в-четвертых, умением работать в коллективе и отвечать за результаты и последствия труда; в-пятых, намерениями сознательно, добросовестно и гуманно относиться к партнерам по совместной деятельности.

Метод наложения сформулированных понятий "личность" и "профессионал" позволит прийти к выводу о том, что личность профессионала в социальной сфере - это индивидуальность, демонстрирующая в процессе профессиональной деятельности: ценностное отношение к своему труду (анализ и оценка миссии личности профессионала в социальной сфере, признание ценности субъект-субъектных отношений); профессиональную направленность на решение важных профессиональных задач (аналитические, конструктивные, организационные, оценочные, коррелирующие, рефлексивные задачи); стремление к профессиональному самосовершенствованию (рефлексия своего труда, поисковый характер деятельности, самостоятельность и ответственность в принятии решений).

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. - 339 с.
2. Гегель Г. Наука логики. В 3-х т. / Отв. ред. и автор вступ. ст. М. М.Розенталь. - М.: Мысль, 1970-1972. - Т.1. - 501 с.
3. Краткая философская энциклопедия. / Ред.-сост. Е.Ф. Губский. - М.: ИНФРА-М, 1997. - 576 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1977. - 2 изд. - 304 с.
5. Маркс К., Энгельс Ф. К критике гегелевской философии права. - М.: Изд-во политической литературы. Собр. соч., 2-е изд. 1955. - Т.1. - С. 221-368.
6. Маркс К., Энгельс Ф. Экономическо-философские рукописи 1844 года. Третья рукопись ("Коммунизм"). // Там же. - Т. 42. - С. 113-127.
7. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Политиздат, 1982. - 255 с.
8. Свидерский В.И. О некоторых особенностях развития. - // Вопросы философии, 1985. - № 7. - С. 27-28.
9. Философский словарь. / Под ред. И.Т. Фролова. - М., Политиздат, 1987. Изд-е 5. - 588 с.
10. Философский словарь. / Под ред. И.Т. Фролова. - М., Политиздат, 1987. Изд-е 5. - 588 с.



## **ЗАВИСИМОСТЬ СТИЛЯ КАТАНИЯ СНОУБОРДИСТА ОТ ЕГО ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

© 2015 **Лапшина Наталья Ювиналиевна,**

аспирант

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

E-mail: [ziat-nata@mail.ru](mailto:ziat-nata@mail.ru)

**Ключевые слова:** сноубордисты, сноуборд-кросс, стиль катания, психические свойства, физические качества.

Высокий уровень развития современного спорта требует научного подхода к организации тренировочного процесса сноубордистов, основанного на комплексном изучении индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена, выделении основных признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов в сноубординге. В данной статье рассматривается взаимосвязь психических свойств и физических качеств сноубордиста и их влияние на индивидуальный стиль катания сноубордиста, выбор способа борьбы со страхом и варианта тактико-технических действий в дисциплине "сноуборд-кросс". На основе этой взаимосвязи, тренер может осуществлять дифференцированный подход при решении тренировочных задач, для оптимизации тренировочного процесса. Изучение и учет типологических особенностей, психических свойств и черт сноубордистов, помогут тренеру ориентировать спортсменов на тот вид деятельности, который им более подходит и соответствует их способностям, что сделает процесс подготовки в дисциплине "сноуборд-кросс" более эффективным.

Для достижения спортивного результата в сноубординге, как и другом виде спорта, первостепенное значение имеют как способности спортсмена, так и дифференцированный подход тренера, основанный на учете индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности. [3, с. 10].

Исследования, проведенные в области спорта ранее, показывают, что психические свойства такие, как тревожность, эмоциональная возбудимость, импульсивность, ригидность, экстраверсия-интроверсия и нейротизм, существенным образом влияют на спортивную деятельность, определяя, прежде всего ее динамическую сторону, т. е. способствуют или препятствуют достижению высокой результативности. Можно говорить о том, что психические свойства характеризуются разными способами уравнивания организма со средой. Спортсмены с различными свойствами психики приходят к одному и тому же результату собственным путем, порой с разной степенью затрат сил и энергии [3; 5; 9; 10].

Что касается сноубординга, то свойства психики являются условием формирования индивидуального стиля катания. У одних - это выражено в агрессивной силовой манере катания, у других - в чувственной, более пластичной, манере катания, у третьих - в рациональной выверенной академичной манере катания. Психические свойства характеризуют способность спортсмена к риску, как к неотъемлемому фактору успешной соревновательной деятельности в дисциплине "сноуборд-кросс". Они влияют на выбор способа борьбы со страхом и выбор варианта тактико-технических действий сноубордиста. Смелость, решительность выполняемых действий при высоком уровне помехоустойчивости спортсмена к различному роду явлений - это лишь немногий перечень слагаемых успеха в дисциплине "сноуборд-кросс". На сегодняшний день, высокий уровень развития современного спорта требует научного подхода к организации тренировочного процесса сноубордистов, основанного на комплексном изучении индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена, выделении основных признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов в дисциплине "сноуборд-кросс".

*Цель:* определить влияние психических свойств и физических качеств на стиль катания сноубордиста в дисциплине "сноуборд-кросс".

Исследование проводилось во время учебно-тренировочного сбора сборной команды России по сноуборду дисциплины "сноуборд-кросс". В исследовании приняли участие 16 спортсменов (мастера спорта международного класса "МСМК" - 2; мастера спорта "МС" - 14) в возрасте от 18 до 28 лет.

Использовались методы: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, экспертная оценка.

В начале эксперимента каждый участник заполнял личную карточку, которая включала основные данные о спортсмене и его субъективные мнения о своих способностях - возраст, пол, стаж занятий сноубордингом вообще и в дисциплине "сноуборд-кросс", нормативы, предпочтительный стиль катания.

Для определения психических свойств и черт мы использовали методику Г. Айзенка.

Тестирование проводилось для оценки физических качеств, присущих дисциплине "сноуборд-кросс". Оценивались: быстрота, сила (взрывная, динамическая), выносливость (аэробная и анаэробная), гибкость, скоростно-силовые качества. Тесты: бег 30 м с хода (сек), челночный бег 5 м x 10 раз (сек), прыжок в длину с места (см), подтягивание на перекладине (кол-во раз), подъем туловища из положения "лежа" 25 раз (сек); запрыгивания на тумбу размером 51 см x 60 см и высотой 40 см - 50 прыжков (сек); наклон туловища (см).

Экспертная оценка. Эксперты оценивали стиль (манеру) действий спортсмена на трассе "сноуборд-кросс". После полученных данных был проведен анализ и обработка результатов.

Проведенное исследование позволило нам, сноубордистов, по выраженности психических черт, разбить на три группы: экстраверты, интроверты и амбоверты.

Как показано в таблице 1, сноубордисты представлены большим числом экстравертов - 52 %. Спортсмены-экстраверты оптимистичны, имеют высокий уровень мыслительной энергии, что позволяет обрабатывать большой объем информации. Это - лидеры на дистанции. Успех, вот что движет этими спортсменами.

Интроверсия имеет следующие значения в дисциплине "сноуборд-кросс" - 33%. Спортсмены-интроверты все операции выполняют последовательно, поэтому могут обрабатывать одновременно только один источник сигнала. Привыкли действовать по плану: если план нарушается, то интроверт путается, теряется, нервничает, совершает ошибки. Интроверты хорошо управляемы и внушаемы.

Наше исследование показало, что среди сноубордистов наблюдается выраженность амбоверсии - 15% (таблица 1).

*Таблица 1*

**Выраженность психических черт сноубордистов (%)**

<b>Психические черты сноубордистов</b>	<b>Выраженность %</b>
Экстраверты	52
Интроверты	33
Амбоверты	15

Следующим нашим шагом стало исследование выраженности эмоциональной устойчивости и неустойчивости сноубордистов.

*Таблица 2*

**Выраженность эмоциональной устойчивости у сноубордистов (%)**

<b>Психические черты</b>	<b>Выраженность %</b>
Устойчивые	44
Неустойчивые	56

Спортсмены в дисциплине "сноуборд-кросс" обладают более выраженной эмоциональной неустойчивостью - 56% и менее выраженной эмоциональной устойчивостью - 44% (таблица 2).

Для каждой спортивной дисциплины обязательно развитие характерных физических качеств, являющихся базовыми для этой дисциплины. Поэтому мы провели тестирование для оценки уровня развития физических качеств сноубордистов и выявили степень их выраженности.

По результатам нашего тестирования можно сделать вывод, о том, какие физические качества являются основными для дисциплины "сноуборд-кросс". Таким образом, в дисциплине "сноуборд-кросс" более выражены общая выносливость - 22% и скоростно-силовая выносливость - 21% (таблица 3).

*Таблица 3*

**Выраженность уровня развития физических качеств**

<b>Физические качества</b>	<b>Выраженность %</b>
Сила	17
Взрывная сила	15
Выносливость	22
Скоростно-силовая выносливость	21
Быстрота	16
Гибкость	9

Психические черты и свойства совместно с физическими качествами, влияют на стиль катания сноубордиста. Понятие "индивидуальный стиль деятельности человека" - это адекватные реакции на объективные и субъективные особенности деятельности [10, с. 34]. Формирование индивидуального стиля зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Результаты нашего исследования дают возможность определить степень выраженности того или иного стиля катания сноубордистов в дисциплине "сноуборд-кросс". В дисциплине "сноуборд-кросс" доминирует силовой и агрессивный стиль катания - 50%, пластичный - чувственный - 33% и меньшая степень выраженности рационального - академичного стиля - 17% (таблица 4). Характеристика стилей катания представлена ниже.

*Таблица 4*

**Выраженность стиля катания сноубордиста в дисциплинах сноубординга (%)**

<b>Стиль катания сноубордиста</b>	<b>Степень выраженности (%)</b>
Силовой - агрессивный	50
Пластичный - чувственный	33
Рациональный - академичный	17

Анализируя данные, которые мы получили от каждого спортсмена, участвовавшего в нашем исследовании, мы выявили определенную взаимосвязь исследуемых показателей. И на основании этого скомплектовали модели, отражающие: выраженность психических черт, эмоциональной устойчивости, стиля катания, физических качеств, темперамента:

1) эмоционально устойчивый - экстраверт - темперамент сангвиника, пластичный - чувственный стиль катания - быстрота, гибкость.

2) эмоционально неустойчивый - экстраверт - темперамент холерика - силовой - агрессивный стиль катания - сила, скоростно-силовые качества, выносливость;

3) эмоционально устойчивый - интроверт - темперамент флегматика - рациональный - академичный стиль катания - скоростно-силовая выносливость, выносливость.

Далее мы приводим характеристику этих моделей с учетом сильных и слабых сторон и некоторые рекомендации тренерам для подготовки сноубордистов.

1) Эмоционально устойчивый экстраверт - темперамент сангвиника. В нем представлены все слагаемые быстрой, продуктивной, эргономичной высочайшей работоспособности: и сила, и подвижность, и уравновешенность нервных процессов. Сноубордистов данного типа отличает пластичный - чувственный, основанный на сенсорных ощущениях, стиль скольжения, они ощущают сноуборд как продолжение своего тела. Чувственной деятельности присуща так называемая синтонность - гармоничность взаимодействия с внешней средой [7, С.50]. У этих спортсменов хорошо развито такое физическое качество, как быстрота. Они хорошо чувствуют рельеф трассы, быстро реагируют на различные ситуации, возникающие в ходе соревновательной борьбы, достаточно работоспособны и уверены в себе, действия их решительны. Спортсмен одновременно собран и раскрепощен, находится в состоянии "оперативного покоя". Таким спортсменам свойственна импровизация, основанная на интуиции. Их спортивные результаты стабильны и, в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии "боевой готовности".

Если первая сигнальная система признана непосредственно взаимодействовать с внешними условиями, то вторая опосредует это взаимодействие логикой, продуманным планом, подготовленной программой действий [7, С.51].

Таким образом, если движения гармоничны, синтонны, спортсмен способен показать высокий результат, но если нарушена обратная связь проприоцептивных ощущений, то движения расстраиваются, пропадает уверенность спортсмена в себе, тело тогда ощущается как деревянное, онемевшее, тяжелое, вялое и т. п. [7, С. 50].

Спортсмены такого типа нервной системы с увлечением выполняют работу, которая побуждает к получению приятных ощущений. И резко снижается мотивация работы в условиях монотонии, социальной изоляции, в состоянии пресыщенности тренировочным процессом, появляется раздражительность, уныние.

2) Эмоционально неустойчивый экстраверт - темперамент холерика (сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения, тип нервной системы). Сноубордистов этого типа характеризует агрессивный - силовой стиль катания, ведущий способ деятельности преимущественно эмоционально-волевой. Это стихийно-эмоциональное или сознательно-волевое агрессивное состояние спортсмена, направленное на преодоление трудных ситуаций. Стенические эмоции агрессии способны "глушить" ощущения недомогания, боли, усталости, тогда спортсмен способен совершать работу "через не могу". Эмоции и воля активизирует работу сверх сознания, оно направляет внимание спортсмена на внутренние переживания, теряя контроль над ситуацией и чувство реальности [7, С.78] .

У спортсменов этого типа нервной системы хорошо развиты все виды силы и выносливость, они всегда охотно занимаются скоростно-силовой подготовкой. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны. Они зачастую переоценивают свои возможности (желания опережают возможности), что приводит к техническим ошибкам и падениям. Но когда риск оправдан, могут показать высокий результат. Данный тип спортсменов имеет склонность к перевозбуждению - "предстартовой лихорадке", которое может переходить в депрессивную фазу глубокого торможения - "стартовую апатию", что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности на соревнованиях.

Для нестабильного экстраверта характерна цикличность в его деятельности и переживаниях. Он готов преодолеть любые трудности и препятствия на пути к цели, но когда истощены силы, и у человека с сильной нервной системой наступает спад. Ведь эмоционально-волевая деятельность - фактически хроническая стрессовая работа. Энергетический запас организма истощается, нарастает усталость, раздражительность. Периоды возбуждения сменяются периодами душевного упадка, сомнений в своих силах, пессимистического взгляда на будущее.

Сноубордисты с такими психическими свойствами быстро овладевают техническими навыками, но в тоже время они допускают много ошибок в начале тренировок, склонны опережать события. Характерными ошибками у спортсменов такого типа являются торопливость и недостаточная концентрация внимания. По нашему мнению, сноубордисты такого типа должны придерживаться четко намеченному тактическому плану действий, внимательно просматривать трассу, запоминая все ее нюансы, и концентрировать свое внимание на техническое выполнение элементов. Именно соблюдение данных рекомендаций необходимое условие для достижения высокого результата в дисциплине "сноуборд-кросс". Если сноубордист переключает внимание на действия соперников, отклоняясь от намеченного плана действий, в этом случае спортсмен "заводится", не может справиться с эмоциями, теряет контроль над ситуацией; как правило, это приводит к совершению грубых ошибок и проигрышу.

3) Эмоционально устойчивые интроверты - темперамент флегматика (сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы). Ведущий способ деятельности рациональный. Доминирует левое "рациональное" полушарие головного мозга - аппарат аналитического мышления, направленный на отбор актуально необходимых связей, закономерностей [7, С.112]. Спортсмен четко знает, что хочет и что может - прогнозирует, ставит ясные цели, разрабатывает план действий, осуществляет их контроль. Сноубордистов такого типа нервной деятельности отличает "академичный" рациональный стиль катания. Движения выверены и экономичны, действия продуманы, технические элементы доведены до автоматизма в процессе ежедневных тренировок. На трассе "сноуборд-кросс" сноубордисты такого типа, предпочитают проходить дистанцию ровно в одном скоростном режиме, тоже касается и групповых заездов, придерживаясь заранее составленного плана тактических действий. У таких спортсменов хорошо развита скоростно-силовая выносливость и выносливость вообще. Такие спортсмены упорны и настойчивы. Их соревновательные результаты стабильны. Перед стартом они чаще всего находятся в состоянии "боевой готовности".

Сноубордисты с достаточно уравновешенными процессами возбуждения и торможения, и некоторой инертности остаются спокойными даже в трудных обстоятельствах. Однако спортсмены с таким типом нервной системы и с отлаженными надежными стереотипами рациональной деятельности, не могут быстро перестраиваться при резкой смене направлений в развитии вида спорта [2, С. 234].

В тактико-технической подготовке для сноубордистов такого типа характерно неуклонное уменьшение ошибок и совершенствование техники скольжения по трассе "сноуборд-кросс" различными способами в процессе ежедневных тренировок.

Эмоционально неустойчивые интроверты - темперамент меланхолика (слабый тип нервной системы). Представителям такого типа присуще высокая тревожность, робость в поступках и принятии решения. Их пугает новая обстановка. Среди высококвалифицированных сноубордистов, участвовавших в нашем исследовании, такой тип не выявлен. Поскольку эта дисциплина из разряда экстремальных видов спорта, деятельность, которой напрямую связана с риском. "Сноуборд-кросс" привлекает спортсменов определенного (сильного) типа нервной системы, а эмоционально неустойчивые интроверты, по нашему мнению, под данные критерии не подходят.

Проведенный анализ показал, что современная наука еще не имеет достаточного объема практических рекомендаций для проведения тренировочного и соревновательного процесса с полным учетом психологических свойств и черт спортсменов. Однако в психологической характеристике спортсмена можно увидеть отчетливо выраженное проявление основных моментов, которые нашли подтверждение в нашем исследовании.

В нашей работе мы постарались подтвердить тот факт, что психические свойства и физические качества взаимосвязаны между собой и влияют на индивидуальный стиль катания сноубордиста и выбор тактико-технических приемов в дисциплине "сноуборд-

кросс". На основе этой взаимосвязи, тренер может осуществлять дифференцированный подход при решении тренировочных задач, для оптимизации тренировочного процесса. Изучение и учет типологических особенностей, психических свойств и черт сноубордистов, помогут тренеру ориентировать спортсменов на тот вид деятельности, который им более подходит и соответствует их способностям, что, в свою очередь, дает возможность в полной мере проявить свои возможности в тренировочной и соревновательной деятельности.

1. Артамонова, И. Е. Индивидуальный стиль деятельности как фактор соревновательной надежности спортсменов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Е. Артамонова. - Малаховка, 1987. - 20 с.
2. Билич, Г. Л. Основы валеологии [Текст] / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова - СПб. : Водолей, 1998. - 560 с.
3. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В. В. Бойко. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
4. Вopiлин, В. В. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности лыжников-прыгунов высокой квалификации [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Вopiлин. - М., 1992. - 25 с.
5. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности [Текст] / Б. А. Вяткин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 134 с.
6. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов [Текст] : сб. трудов / под ред. В. А. Рогозина. - СПб. : СПбНИИФК, 2006. - 143 с.
7. Государев, Н. А. Так становятся чемпионами [Текст] / Н. А. Государев. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 191 с.
8. Гуревич, К. М. Психологическая диагностика [Текст] / К. М. Гуревич, Е. М. Борисова. - М. : УРАО, 2000. - 304 с.
9. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин. - М. : Просвещение, 1987. - 287 с.
10. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности [Текст] / В. С. Мерлин // под ред. Е.А. Климова. - М. : Ин-т практич. психол., 1996. - 448 с.

## **ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА**

© 2015 Мокеева Людмила Алексеевна

доцент

© 2015 Шилова Юлия Олеговна

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [Lamokeeva484@mail.ru](mailto:Lamokeeva484@mail.ru)

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивная психология, спорт, темперамент, личность спортсмена.

В статье рассмотрены результаты исследования влияния личностных свойств, а именно особенностей темперамента, среди молодежи на выбор спортивной деятельности. В качестве участников исследования были выбраны студенты, как профессиональные спортсмены, так и не занимающиеся спортом, в поздней юношеской возрастной группе (18-23 года). Была использована двухфакторная модель Айзенка для выяснения типов личности опрашиваемых. При длительном занятии конкретным видом спорта формируются определенные личностные качества, присущие как всем спортсменам в целом, так и спортсменам, занимающимся данным видом. Однако, выбор спортивной деятельности во многом зависит от врожденных личностных качеств. В статье приведены разные подходы к классификации видов спорта, предложенных спортивными психологами Восточной Европы и США, а также выявлено, каким образом особенности темперамента влияют на тягу к занятию видами спорта, принадлежащих к той или иной классификационной группе.

Спорт. За этим коротким словом стоит нечто большее, чем просто комплекс упражнений. Спорт - это борьба, взлеты и падения, победы и поражения, поиск себя, стремление вперед. "О спорт, ты - мир", - писал Пьер де Кубертен. На протяжении многих тысячелетий спорт является неотъемлемой частью человеческой жизни. Для Древней Греции, ставшей родиной Олимпийских игр, спорт был неразрывно связан с умственным, эстетическим и нравственным развитием, являлся основой для гармоничного развития личности. "Не умеет ни читать, ни плавать", - так говорили древние греки о некультурном человеке [2].

Вряд ли отыщется человек, который совсем не интересуется спортом. Современная жизнь создала мощные стимулы к активному занятию различными видами спорта, вызвала интерес людей к зрелищным мероприятиям, а также к развитию спортивной психологии, которой до 50х годов уделялось не так много внимания. Попытки ученых исследовать психологические параметры спортивной деятельности в основном носили фрагментарный характер. Были предприняты попытки "создать портрет" спортсмена вообще и спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, сравнить спортсменов мужчин и женщин, а также спортсменов с людьми, не занимающихся спортом [6].

Многообразие видов спорта обусловлено наличием не только различных физических особенностей, способностей и возможностей, но и различием в интересах. Безусловно, под влиянием какого-либо вида спорта формируются определенные личностные черты спортсмена, такие как: ответственность, дисциплина, требовательность, трудолюбие. Так, например, с ростом спортивной квалификации у боксеров повышается эмоциональная устойчивость, а также понижается чувствительность к внешним воздействиям [3].

Однако, возможно мы выбираем вид спорта, имея уже определенные особенности характера. Например, для успешных занятий фигурным катанием спортсмен должен об-

ладать некими качествами, общими для всех спортсменов, а также конкретно для фигуриста важны такие качества как: музыкальность, выразительность, волевой характер [7].

Таким образом, возникает вопрос: формируются ли личностные черты под влиянием занятий каким-либо видом спорта или же индивиды с определенными личностными чертами сами находят свой путь в спорт и добиваются успеха в том или ином виде [6]?

Определенно, длительное занятие конкретным видом спорта вырабатывает у индивида общие черты, присущие каждому спортсмену данного вида спорта. Очень часто, занявшись каким-либо видом спорта, мы меняемся. Например, для эмоциональных и восприимчивых людей занятия на силовых тренажерах помогают обрести самообладание, выдержку, терпение и выносливость. Эти обретенные качества характера отражаются в повседневной жизни, помогая противостоять стрессам и производить изменения в своей жизни [5].

В данной работе мы предприняли попытку выяснить, каким образом врожденные личностные качества влияют на выбор спортивной деятельности.

Существуют различные подходы к классификации видов спорта. Ряд спортивных психологов предложили классификацию, основанную на психологических особенностях, присущих спортивной деятельности. Психологи Восточной Европы выделяют виды спорта, требующие:

а) зрительно-моторной координации, статической устойчивости, прицеливания (сюда относятся, например, стрельба и стрельба из лука).

б) артистизм и выразительность (например, фигурное катание, художественная гимнастика).

в) общая мобилизация усилий (например, тяжелая атлетика, толкание ядра, метание диска).

г) антиципация (ожидание, предвидение) движений соперника или партнера (например, спортивные игры, бокс, гольф, гонки).

В США разработана иная типология спорта. Она основана на вероятности получения физической травмы и на степени риска, связанного с занятием определенного вида спорта [6]

**Риск и вероятность получения физической травмы**

Степень риска	<u>Вероятность получения физической травмы</u> I		
	высокая	средняя	Низкая
Большой риск получения травмы	Борьба	Барьерный бег	Акробатика
Небольшой риск получения травмы	Теннис	Плавание	Метание

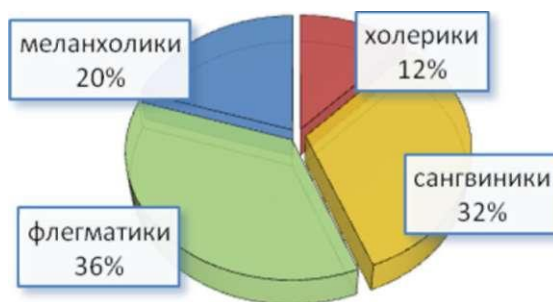
Существуют и другие классификации. Так, виды спорта могут быть с непосредственным контактом соперников (спортивная борьба) или с опосредованным контактом (фехтование), с выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга (легкая атлетика, плавание, гимнастика) или с преодолением сопротивления (спортивные игры, единоборства) [9].

Для того, чтобы понять, каким образом влияет пол, тип личности и темперамент на выбор вида спорта, мы провели социологический опрос среди 200 студентов вузов Самарской области, принадлежащих к одной возрастной группе (18-23 года). Среди них 86 девушек и 114 юношей.

Для начала при помощи двухфакторной модели личности, предложенной Г. Айзенком, выявились направленности личности опрашиваемых на внутренний или внешний мир, а также уровень эмоциональной тревожности [8].

Среди юношей было выявлено:





*Рис. 1. Распределение по типам темперамента среди молодых людей*

По уровню интроверсии/экстраверсии мужская часть респондентов разделилась примерно на 2 равные группы 56% и 44% соответственно.

Среди девушек выделилось:



*Рис. 2. Распределение по типам темперамента среди девушек*

Распределение по уровню интроверсии/экстраверсии среди женской части респондентов более неравномерно, чем среди мужской части: 34% и 66% соответственно.

Далее участникам опроса предлагался перечень видов спорта, необходимо было выделить те, которыми опрашиваемые хотели бы заниматься, не учитывая физиологические особенности, доходы, возраст и т.д. Было предложено более 100 различных видов спорта [1].

Результаты оказались следующими:

Большинство респондентов, обладающих большой импульсивностью (т.е. холерики и сангвиники) предпочли экстремальные виды спорта, отличающиеся от обычных видов высокой степенью зависимости от неконтролируемых внешних условий, такие как: автоспорт, парашютный спорт, горнолыжный спорт, а также различные виды борьбы (среди молодых людей), виды спорта, отличающиеся артистизмом и выразительностью, такие как танцевальный вид спорта, художественная гимнастика и фигурное катание (среди женской половины респондентов), а так же командные виды спорта, в том числе волейбол и футбол.

Участники опроса, отличающиеся высокой степенью интроверсии, остановили свой выбор на таких видах спорта как: плавание, стрельба, альпинизм, бег, т.е. виды спорта, где отсутствует непосредственный контакт с другими людьми. Следует отметить, что данная группа опрашиваемых выбрала меньшее количество предпочтительных видов спорта. Это говорит о том, что люди, чья манера поведения сопровождается застенчивостью и некоторым страхом перед незнакомыми объектами [4], не склонны к поиску чего нового и в выборе вида спорта. Данной категории свойственно также сопротивление внешним влияниям. Отсюда понятен такой выбор как плавание и альпинизм, где происходит противодействие окружающей среде.

Таким образом, установлено: 1) особенности темперамента влияют на предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта. У людей уже с рождения заложена

склонность к тому или иному виду деятельности. Впоследствии большую роль играют и анатомические особенности индивида, окружающая среда, материальные возможности и прочее.

2) среди спортсменов, добившихся больших успехов, есть представители всех видов темперамента независимо от вида спорта. Важна направленность личности, интересы, основные движущие мотивы, условия воспитания и многие другие факторы.

1. Виды спорта. [Электронный ресурс] - [Sport.com](http://sport.com) Информационное агентство - Режим доступа: <http://sportcom.ru/sports/> , свободный. - Загл. с экрана.

2. Государственный музей спорта. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://museum.sport.ru/wheelofhistory/>, свободный. - Загл. с экрана.

3. Жадан А.Б., Сутула В.А., Самойлов Н.Г. Анализ особенностей личности спортсменов, занимающихся боксом. [Электронный ресурс] - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

4. Зеленский В. Словарь аналитической психологии. М., Когито-Центр, 2008 г. [Электронный ресурс] - Национальная энциклопедическая служба - Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/11/word/introversija> , свободный. - Загл. с экрана.

5. Калинина Е.Ю. Спорт и характер. 2014. [Электронный ресурс] - газета "Окно" №32 от 08.08.2014 - Режим доступа: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbmhrYWxpbnthcHJvZmxneDozN2EzYWWRmMTlkMzIwZmE4>, свободный. - Загл. с экрана.

6. Крети Брайент Дж. Психология в современном спорте. 1978. [Электронный ресурс] - Sport-guns. Спортивное гладкоствольное оружие - Режим доступа: <http://museumsport.ru/wheelofhistory/>, свободный. - Загл. с экрана.

7. Никитина Н.А. Психология спортивной деятельности в фигурном катании. 2012. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://74205s36.edusite.ru/DswMedia/stat-vanikitinoynal.pdf>, свободный. - Загл. с экрана.

8. Тест Айзенка [Электронный ресурс] - Психолог online - Режим доступа: <http://psyline.letter.ru/auzeng/start.php> , свободный. - Загл. с экрана.

9. Чикуров А.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] - Спортивный клуб единоборств Магма - Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/fizicheskaya-kultura-a-i-chikurov/7-3-klassifikatsiya-vidov-sporta-i-edinaya-sportivnaya-klassifikatsiya> , свободный. - Загл. с экрана.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ  
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

© 2015 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

E-mail: [pmn-marina@yandex.ru](mailto:pmn-marina@yandex.ru)

© 2015 Суркова Дина Расимовна

преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [surkova-d@mail.ru](mailto:surkova-d@mail.ru)

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, личность, личностные качества, общество.

На основании теоретического анализа в статье раскрыты понятия - физическая культура и физическое воспитание. Показана положительная роль физического воспитания на развитие личностных качеств человека и формирование их средствами физической культуры и спорта.

Как вид культуры, физическая культура, представляет собой обширную область творческой деятельности как практической, так и научной, а также результаты этой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни. В личностном плане она является мерой и способом всестороннего физического развития человека. В том и другом случае физическая культура имеет решающее значение не сама по себе как область деятельности, а ее качественные результаты, степень эффективности, ценности, полезности для человека и общества.

В течение всего существования человеческой цивилизации синтез психосоматической и духовной сторон индивида определял его положение в обществе, поэтому физическую культуру можно рассматривать как элемент культурогенеза. На сегодняшний день нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая была бы не связана с физической культурой, так как физическое воспитание и спорт - уже давно общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека отдельно. Не случайно, в последние годы все чаще речь идет о физической культуре, как о самостоятельном социальном феномене. Однако феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела существовали еще в эпоху древних цивилизаций [4].

На сегодняшний день у современной молодежи наблюдается существенный недостаток физкультурного и спортивного образования и, как следствие, равнодушие к ценностям физической культуры. Одной из важных задач высшего образования является становление культурного потенциала общества. Поэтому в нашей работе рассмотрено положительное влияние физической культуры на развитие гармоничной личности современного общества.

По определению Матвеева Л.П., физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат деятельности, средство и способ совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей [3].

Это глубокое и многофункциональное явление, имеющее свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное функционирование. Ее компо-

ненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности.

Холодов Ж.К., дает следующее определение физического воспитания - это процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, привычек, вкусов, наклонностей [6].

В современном обществе все чаще поднимается вопрос необходимости рассмотрения роли физического воспитания и его влияния на формирование личностных качеств человека, что является важнейшей предпосылкой реализации его потенциала [2]. В наше время многие исследователи пришли к мнению, что физическое воспитание формирует не только физическую компоненту человека, но и его внутреннее мировоззрение - компонент личности человека.

Для формирования целостного комплекса социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих успешное развитие человека в современном обществе необходимо создать соответствующие материальные, духовные, организационные условия. Это главная цель воспитания в формировании личностных качеств современной молодежи [5].

В возрастном развитии человека качественно новая стадия осмысления сути физического воспитания связывается с его влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, морального, эстетического воспитания. Физическая культура это не только физическое развитие, укрепление здоровья, достижение высокого уровня всех физических качеств, но и постижение смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния каждого человека. Существует тесная взаимосвязь между показателями развития физических качеств и личными проявлениями. Эти связи только опосредованные, но они имеют место и свидетельствуют о том, что в ходе выполнения физических упражнений определяется достаточно выраженная тенденция в развитии тех или иных личностных качеств.

В формировании личностных качеств роль физической культуры усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Таким образом, к положительным результатам от занятий физическим воспитанием можно отнести: полученные в процессе занятий двигательные умения и навыки; саму способность быстро овладевать новыми движениями, повышение физической работоспособности; моральные и эстетические качества, которые возвышают личность человека; волю к жизни и активной деятельности; способность преодолевать трудности, как физические, так и умственные; желание и стремление самореализоваться в своей жизни; целенаправленность и др. [6].

Кроме того, физическое воспитание влияет и на моральные качества человека: на развитие волевой и эмоциональной сфер, эстетических и этических представлений и по-

требностей, на формирование характера человека, то есть тех особенностей личности, которые отражаются как на поступках, так и в отношениях с другими людьми и внешним миром.

Занятия физической культурой положительно влияют и на интеллектуальную сферу человека. Двигательная активность, которая лежит в их основе, способствует формированию представлений о двигательных возможностях своего собственного тела; развитию наблюдательности, поскольку спортивная деятельность требует сосредоточения внимания на тех условиях, которые сопровождают движение, а также быстрого переключения внимания на разного рода раздражители, развитию мышления, поскольку спортивная деятельность является творческой и в процессе тренировок надо анализировать причины успехов и неудач своих достижений, правильно оценивать ситуацию, которая возникла, вести поиск путей рационального решения двигательных задач. Вместе с развитием интеллектуальной сферы происходит и духовный рост человека, который занимает сегодня наиболее весомое место в достижении общей цели воспитания. Духовной частью физической культуры личности является совокупность знаний в области всестороннего физического развития, представлений о взаимодействии социального и биологического, соответствующих убеждений в виде идеалов физического совершенствования. Духовные компоненты физической культуры личности выступают как способ реализации социальной программы разностороннего развития личности, включая ее психологические, физические и социальные компоненты.

Физкультурно-спортивная деятельность человека, имеет достаточно большую духовную нагрузку. Еще Пьер де Кубертен высказался о том, что главная сила и достижения спорта в том, что он является школой морального благородства и чистоты, физической выносливости и энергии. В спорте особенно четко выражаются все человеческие качества: характер, отношение к делу, воля, совесть, честность. Это именно тот вид деятельности, где особенно четко проверяются морально-волевые качества человека [5].

Физическая культура позволяет строить социальные отношения в обществе, а также превращать внутренний мир личности в соответствии с его материальными и духовными потребностями, адаптироваться и быть более стойким к постоянно изменяющейся окружающей действительности.

Физическая культура личности является выражением в самом человеке результатов использования духовных и материальных ценностей, относящихся к физической культуре в ее широком смысле, т.е. в овладении человеком знаний, навыков, умений и соответствующих психических свойств, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации. При этом происходит увеличение и укрепление ряда значимых потребностей, мотивов, характеризующих социальное лицо человека как носителя сознания с проявлением нравственных, правовых и эстетических чувств.

Личность человека представляет собой синтез психофизиологических, материальных и духовных потребностей человека. Взаимодействие всех этих составляющих и доминирования одного над другим определяет цели человека в жизни и способ их достижения. В связи со сложностью и многогранностью биосоциокультурного аспекта жизни человека, необходимо учитывать большое количество неблагоприятных факторов, которые влияют на индивида [1]. Именно здесь раскрывается основная ценность физического воспитания как главного позитивного явления, формирующе-

го социально современного человека. Учитывая выше сказанное, подтверждается тезис о значительной роли физической культуры в формировании личностных качеств молодежи.

1. Бахчанян Г.С. Мотивация интереса к занятиям физической культурой и спортом / Г.С. Бахчанян // Педагогика и психология. - К., 1997. - № 4. - С.41.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М., 2000.
3. Матвеев Л.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / Л.П. Матвеев // Физическая культура. - М., 1998. - № 2. - С. 20-27.
4. Мотивация студентов к здоровому образу жизни - современный подход к образовательному процессу в вузе. Николаев П.П., Белова Ю.В. В сборнике: Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований материалы II Международной научно-практической конференции. 2013. С. 60-63.
5. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения. Пискайкина М.Н., Николаев П.П. Известия института систем управления СГЭУ. 2011. № 2 (3). С. 58-61.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Academia, 2000.

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

© 2015 Попов Василий Александрович

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

© 2015 Мудатов Сакен Садирович

тренер, вице-президент

Западно-Казахстанская федерация тхэквондо (ВТФ)

E-mail: [mr-pva@yandex.ru](mailto:mr-pva@yandex.ru)

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, интернациональное воспитание, спортивная секция, тхэквондо.

На основе анализа современной ситуации в патриотическом и интернациональном воспитании юношества и молодежи даны рекомендации по организации воспитательного процесса в спорте. Рекомендации даются на основании практики, сложившейся при сотрудничестве общественных спортивных организаций города Самара (Российская Федерация) и города Уральск (Республика Казахстан).

Воспитательное значение занятий физической культурой и спортом общеизвестно: формирование у занимающихся круга общения, чуждого вредным привычкам, исповедующего здоровый образ жизни, имеющего определенные моральные запреты. Однако не стоит ограничиваться только пропагандой здорового образа жизни.

Главной задачей спортивного педагога является воспитание здорового не только телом, но и душой, и разумом, достойного гражданина многонационального государства. В наше время, в эпоху межнациональных и межрелигиозных конфликтов, которые принимают все более массовый характер, необходимо огромное внимание уделять интернациональному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

На наш взгляд, сейчас нередко происходит умышленная или неумышленная подмена понятий "патриотизм" и "национализм", вместо привития подросткам гордости за свой народ, прививается идея "избранности", вместо уважения к людям другой национальности - ксенофобия.

Особо следует сказать об индивидуальных видах спорта, о различных видах единоборства. Среди подростков и молодежи в настоящее время особо популярны различные единоборства: как уже ставшие традиционными борьба, бокс, так и относительно известные восточные единоборства. Набирают популярность экзотические "национальные" стили борьбы.

Как правило, спортсменов, занимающихся единоборствами, отличает дисциплина и самодисциплина, уверенность в своих силах, уважительное отношение к товарищам, почтение к старшим.

Тем не менее, тренер-преподаватель должен помнить, что единоборство - то прежде всего спорт, способ оздоровления, а не некое "тайное восточное боевое искусство" или "исконная национальная система боя".

Следует осознавать, что в таких многонациональных странах, какими являются Российская Федерация и Республика Казахстан, в спортивные секции приходят заниматься дети различных национальностей, различных вероисповеданий. Для примера был проанализирован национальный состав трех спортивных секций тхэквондо г. Самара, выбранных произвольно. 36% занимающихся составили русские, 18% - азербай-

джанцы, 13% - мордва, 8% - белорусы, 6% - татары, по 4,5% набрали украинцы, армяне и таджики, остальные 5,5% составили представители иных национальностей.

Становится очевидно, что требования этикета единоборства ни в коем случае не следует отождествлять с религиозной философией каких либо конфессий или эзотерических школ.

Нередко в спортивном зале, где практикуют какое-либо единоборство или проводятся соревнования можно увидеть различные религиозные символы, национальные флаги иных государств ("родины стили") и спортсмены поклоном приветствуют их. Однако, на наш взгляд, этот ритуал никакого отношения к этикету не имеет. Ведь в зале фехтования не вывешивается французский флаг, футболисты и боксеры не преклоняют голову перед британскими знаменами. Никому и в голову не придет совершать какой-либо языческий ритуал перед соревнованиями по греко-римской борьбе.

Спортсмен, занимающийся в спортивной секции, прежде всего, должен воспитываться в духе уважения к символам своей родины, своего государства. Поэтому, несомненно, необходимо во время состязаний торжественное поднятие национального флага, размещение флагов иностранных государств будет уместно в случае участия в мероприятии представителей этих стран.

Воспитательную работу среди спортсменов следует вести как во время занятий, так и во внеурочное время. Внеурочные мероприятия позволяют сплотить коллектив и одновременно помогают решать поставленные воспитательные задачи: знакомить с историей и культурой народов своей страны и дружественных государств, воспитывать детей и подростков в духе патриотизма и уважения к другим нациям. Во время поездок и организации различных спортивных мероприятий организаторам желательно позаботиться об экскурсии для участников, чтобы юные спортсмены имели возможность ознакомиться с бытом иных регионов и стран, ведь нередко обычный маршрут участника соревнований это "вокзал-гостиница-спорткомплекс-вокзал".

Организация и проведение различных праздников, фестивалей, товарищеских встреч, соревнований, круглых столов, семинаров, знакомство с историей, культурой народов Родины и дружественных государств позволяет развивать уже сложившиеся связи и сотрудничество, воспитывать детей и подростков в духе уважения к другим нациям, патриотизма и интернационализма.

Для ребят, занимающихся в отделении тхэквондо Самарской городской общественной организации "Самарский центр развития и пропаганды молодежного спорта" (СЦРПМС), стало традицией коллективное посещение музеев и проведение экскурсий не только во время поездок на соревнования, но и в период летних каникул. Следует отметить, что юные спортсмены с большим энтузиазмом принимают участие во всевозможных фестивалях и конкурсах. Так, во время оздоровительной смены в ДООЦ "Салют-2" (пос. Гранный, Самарская область) в фестивале-конкурсе, проводимом в День российского флага, I и II места заняли команды "Мордва" и "Чуваши" составленные из воспитанников СЦРПМС и ДЮСШ № 4 г.о. Самара. Причем, в конкурсах (создать и представить национальный костюм, придумать и нарисовать герб и т.п.) принимали участие и творческие коллективы города, никаких поблажек спортсменам не делалось.

Можно создать в спортивной секции неформальный клуб интернациональной дружбы, поощрять переписку с друзьями-соперниками из иных регионов страны и других государств.

Положительным примером такого сотрудничества являются дружеские взаимоотношения, установившиеся между общественными организациями Российской Федера-



ции и Республики Казахстан: Западно-казахстанской федерацией тхэквондо (ВТФ) (г. Уральск) и Самарским центром развития и пропаганды молодежного спорта (г. Самара). В Самаре уже 16 лет проводится Рождественский турнир, в котором принимают участие гости из ближнего зарубежья (спортсмены, творческие коллективы). Казахстанские тхэквондисты из г. Уральска участвуют в этих соревнованиях уже более 10 лет. В свою очередь, самарские ребята, занимающиеся в секциях тхэквондо СЦРПМС, являются постоянными гостями турниров в г. Уральске.

С каждым годом ширится география спортивного сотрудничества. Спортивные организации из городов Сызрани, Атырау, Саратова, Актюбинска уже вовлечены в орбиту спортивной дружбы. Следующим шагом стала организация совместных учебно-тренировочных сборов, которые проводились в г. Самаре и г. Сызрани. Многие ребята подружились, активно общаются в интернете, приезжают погостить друг к другу.

Нам думается, что юные спортсмены, воспитанные в атмосфере взаимоуважения и интернациональной дружбы, никогда не пополнят ряды экстремистских сообществ, вырастут достойными гражданами своей многонациональной Отчизны.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

© 2015 Савельева Ольга Викторовна

доцент

© 2015 Звонова Татьяна Александровна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Ключевые слова:** компьютерные технологии, компьютерные игры, психоэмоциональные нарушения, мотивационная агрессия, психическое здоровье детей.

В статье обсуждается влияние компьютерных игр на психоэмоциональное состояние школьников. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане - дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. В отношении некоторых игр у подростков формируется зависимость, в частности сильно влияют на повышение прямой и косвенной агрессии. Многие компьютерные игры вызывают агрессивный настрой, но есть и такие, которые развивают положительные качества.

С постоянным развитием компьютерных технологий растет как число людей, активно использующих компьютер в рабочих целях, так и чрезмерно увлекающихся компьютерными играми и использованием интернета. Как и всему новаторскому, влиянию новых технологий в большей степени подвержено молодое поколение.

Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях организма детей: нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате. Заметнее всего психоэмоциональные нарушения, связанные с воздействием компьютерных игр на личность ребенка: слабеет память; нарушается сон; ребенок становится возбудимым, раздражительным, обидчивым. Ухудшаются и отношения с родителями, если они требуют оторваться от экрана.

Агрессивность обладает качественной и количественной характеристикой. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, комфортности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом "злонамеренной активности". Однако само по себе деструктивное поведение "злонамеренностью" не обладает, такой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить проявления агрессии на два основных типа: первый - мотивационная агрессия, как самооценочность, второй - инструментальная, как средство. Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия.

Долгое время многие исследователи утверждали, что компьютерные игры очень негативно сказываются на психическом здоровье детей. В частности сильно влияют на повышение прямой и косвенной агрессии.

Так, например, Газета. ru приводит выводы ученых из Флориды, которые сделаны на основе 20 лет исследований. Как заявила Джессика Николл - психолог, руководитель

группы исследователей из университета Св. Льва, результаты большинства исследований показывают четкую связь между жестокостью в компьютерных играх и повышением агрессивности поведения игроков в реальной жизни. Ей вторит Элизабет Карлл, психолог, руководитель Комитета по жестокости в компьютерных играх и интерактивных средах, которая говорит о том, что "демонстрация актов насилия без последствий учит юношей тому, что насилие - эффективный способ разрешения конфликтов".

Но вот Лента.ги приводит другие мнения. Специалисты в области компьютерных игр и психологи из Франции, Германии, Голландии и США пришли к выводу о том, что игры оказывают позитивное влияние на детей. Заключение специалистов были представлены на заседании Европарламента для решения о запрете видеоигр. В отчете отмечается, что в некоторых случаях жестокие игры могут провоцировать агрессивное поведение, однако в настоящий момент никто не смог доказать, что подобные проекты гарантированно оказывают негативное влияние на геймеров, поэтому парламентарии не нашли достаточных поводов для того, чтобы запрещать продажу игр на законодательном уровне.

А издание [Crimezone.ru](http://Crimezone.ru) приводит слова исследователя Эссекского университета Патрика Кьеркегора, который выступает в защиту компьютерных игр. Ученый принимает крайнюю позицию и говорит о том, что игры никак не влияют на поведение и эмоциональное состояние людей, правда оговариваясь, что даже книга или фильм может спровоцировать приступ жестокости у человека, склонного к насилию.

Сидней Марголин, психиатр и психоаналитик из Денвера, штат Колорадо, провел очень точное психоаналитическое и социально-психологическое исследование на индейцах прерий, в частности из племени юта, и показал, что эти люди тяжело страдают от избытка агрессивных побуждений, которые им некуда деть в условиях урегулированной жизни сегодняшней индейской резервации в Северной Америке. Индейцы-юта страдают невротами чаще, чем какие-либо другие группы людей; и Марголин обнаружил, что общей причиной этого заболевания оказывается постоянно подавленная агрессивность. Многие индейцы чувствуют себя больными и говорят, что они больны, но на вопрос, в чем же состоит их болезнь, не могут дать никакого ответа.

Таким образом, на сегодня в общественном мнении утвердились две полярные точки зрения на агрессию в компьютерных играх и ее влияние на детей. Первая - "игры вредны", вторая - "игры полезны".

"Игры вредны". Радикальные сторонники вредности игр утверждают, что "игры заставляют убивать", "виноваты в убийствах", более того, они представляют собой "симуляторы убийства" (Д. Бака, Д. Томпсон, Д. Гроссман). Американский психолог Давид Гроссман отмечает, что открыто продавая жестокие игры, "мы приучаем детей убивать, так же как армия муштрует солдат. Компьютерные игры довершают зловещее образование, научат прицеливаться и стрелять, как учатся военные, тренируясь на мишенях. Таким образом, "прицелься" - "стреляй" превратиться в инстинктивное движение в стрессовой ситуации".

Менее решительны настроенные исследователи отмечают, что компьютерные игры могут "повышать уровень агрессивности подростка", "приводить к выбору агрессивных стратегий поведения" (А. Сакамото, К. Дилл, К. Ловелле, К. Андерсен, И. Бурлаков).

Острота и актуальность первой точки зрения поддерживается рядом факторов. Во-первых, участвовавшими заявлениями малолетних преступников о том, что компьютерная игра вызвала у них желание преступить закон. В некоторых случаях, может быть, это действительно так. Но чаще всего подобные заявления вызваны стремлением подростка избежать ответственности, переложить ее на третьих лиц: разработчиков игр, невнимательных к нему родителей. Во-вторых, волнения в обществе вызывает многочисленные иски родителей, не желающих смириться с фактом, что их дети преступники.

Эти иски подаются против компаний, разрабатывающих жестокие игры, якобы "научившие подростка как совершать преступления и толкнувшие на него". Хотя подобные иски и не удовлетворяются, тем не менее, вызывают широкий общественный резонанс.

"Игры полезны". Сторонники "пользы игр" полностью отвергают аргументы своих оппонентов. Представители этого подхода считают, что видеоигры не толкают детей на преступления, а, напротив, помогают выстроить отношения в жизни и учат эффективной командной работе, развивают ловкость внимания и скорость реакции (Т. Райт, П. Бриденбах), исполняет роль сказок в современном мире (Г.Петрусь). Скотт Макдэниел, директор Sony Online Entertainment, когда ему предложили на упаковках игры делать надписи о ее потенциальной опасности, сказал: "Любым продуктом нужно пользоваться ответственно, ведь на автомобили не вешают предупреждения типа "Не дави людей". Во всем нужно знать меру, а тем, у кого есть дети, следует интересоваться, чем они занимаются". Таким образом, считают приверженцы этой позиции, "игровой продукт" не может иметь негативно влияния на психику подростка. А если что - то случается, то это результат семейной, педагогической запущенности и индивидуальных отклонений ребенка.

Японский сайт [Mainichi.co.jp](http://Mainichi.co.jp) сообщает, что ученые из университета Ochanomizu в очередной раз доказали вред компьютерных игр. На этот раз в роли подопытных выступили учащиеся младших классов японских школ. Согласно исследованию, чем больше ученики играют в игры, тем быстрее они раздражаются и с тем большей вероятностью вступают в драку. Однако с японскими учеными не согласны их британские коллеги - аналогичные исследования в Англии показали, что игроки (особенно предпочитающие агрессивные игры) менее склонны к конфликтам, и в реальной жизни ведут себя более мирно, чем сторонящиеся электронных развлечений сверстники. Что ж, можно заключить, что либо в Англии дети более воспитанные, чем в Японии, либо научные методы подобных исследований подлежат пересмотру.

Однако одной из проблем является установление причинно-следственной связи, что является причиной - агрессивное поведение, выливающееся в выбор агрессивного жанра компьютерных игр. Или же агрессивные игры являются причиной агрессивного поведения людей?

В результате анализа научной литературы, я пришла к следующим выводам:

1) Самый низкий уровень проявлений агрессии у учащихся, предпочитающих жанр игры - шутер, а самый высокий у тех, кто предпочитает игры в социальных сетях. Уровень проявлений агрессии и враждебности достаточно низок у тех, кто предпочитает жанр игры RPG;

2) Тест Басса-Дарки позволяет сделать вывод, что уровень агрессии испытуемых находится в пределах нормы, а уровень враждебности повышен, причем практически у всех, кроме тех, кто играет в стратегию или не играет вообще;

3) Результаты опросника Л.Г. Почебута свидетельствуют, что подростки, играющие во все жанры, обладают средним уровнем агрессии. Повышенная физическая агрессия только у тех, кто играет в стратегии.

4) Степень влияния компьютерных игр на интеллект и эмоциональное состояние подростка зависит от количества времени, затраченного на игру. Предположительно на интеллект и эмоциональное состояние школьника оказывают и виды игр.

1. Андрей Курилович. Геймер - потенциальный убийца? <http://webplanet.ru>.
2. Детская агрессия и компьютерные игры: научные исследования/<http://dtf.ru/news>.
3. Жмуров Д.В. Компьютерные игры и подростковая агрессия.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ДЕТЕЙ ПРЕДШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

© 2015 Сардарова Жаннат Исмагуловна

доктор педагогических наук, доцент

Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова

© 2015 Демешева Гульмира Утемисовна

преподаватель, магистр

Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова

E-mail: sardar. Zh@mail.ru

**Ключевые слова:** основы здоровьесберегающей компетентности, формирование, дошкольный возраст, начальные ключевые компетентности.

Рассматриваются теоретические основы формирования здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста. Определена сущность понятия "основы формирования здоровьесберегающей компетентности".

В современных условиях высокой технической оснащенности и психофизической интенсивности труда одним из ведущих факторов развития общества является здоровье. Здоровье человека отражает одну из наиболее приоритетных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом человека на физическое, духовное, социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни [1]. Здоровье - это комплексное и вместе с тем, целостное, многомерное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [2].

Здоровье подрастающего поколения - стабильный стержневой приоритет суверенного Казахстана, кардинальная стратегическая цель социального развития страны. Поэтому формирование с дошкольного возраста у детей основ здоровьесберегающей компетентности является одной из важнейших, фундаментальных проблем современной педагогики Республики Казахстан.

Сохранение здоровья, трудоспособности, воспитание у молодежи здорового образа жизни считалось и считается у казахского народа одной из самых главных задач общества. Согласно народным представлениям, молодое поколение должно быть здоровым, сильным, умеющим переносить все невзгоды, духовно развитым, способным созидать, быть готовым к его защите.

Выделяя социальные факторы, влияющие на сохранение и развитие здоровья дошкольников, мы отдаем себе отчет в том, что изменить их нам полностью не удастся, это дело государства, но учитывать условия социума при формировании здоровьесберегающей среды школы с целью сохранения и развития здоровья школьников крайне необходимо.

Непременным условием сохранения социального здоровья ребенка является высокий уровень его культуры, которая должна быть неотъемлемым компонентом общей культуры человека.

Ведущую роль в этом призвана сыграть система образования, которая должна объединить усилия детей, родителей, педагогов, всех жителей муниципального образования в организации полноценной жизнедеятельности школьников на основе образования, воспитания и здоровья.

По мнению В.П. Казначеева "социальный заказ на поиск путей сохранения и развития здоровья нации должен быть адресован, прежде всего, педагогической общественности, членам семьи, поскольку именно эти люди в большей мере острее начинают принимать свою ответственность за социальное, психологическое, экологическое благополучие новых поколений" [3].

На основании анализа литературы можно говорить о нескольких путях, которые приводят к нарушению здоровья обучающегося: *первый путь* - чрезмерная занятость, учебные перегрузки - приводит к общему ослаблению организма, к высокой частоте заболеваний; *второй путь* - несоответствие организации воспитательно-образовательного процесса санитарно-гигиеническим нормам (освещенность, размеры парт, доски), что приводит к нарушению осанки, зрения; *третий путь* - несоответствие между предъявляемыми со стороны школы требованиями и возможностями ребенка, что также приводит к развитию неврозов, другим нарушениям в психоэмоциональной сфере.

Периоды интенсивного развития детского организма резко повышают его чувствительность к внешним воздействиям и грамотно проводимые в этот период оздоровительные мероприятия могут существенно повлиять на улучшение детского здоровья. Например, закаливание, традиционно рекомендованное всеми базовыми программами по дошкольному воспитанию, в старшем дошкольном возрасте, при методически правильном его проведении, приводит к значительному улучшению всех показателей здоровья: снижению респираторной заболеваемости, улучшению функционального состояния всех систем организма, особенно дыхательной, росту физического и моторного развития детей, что играет огромную роль в укреплении здоровья детей перед началом школьного обучения [4].

На развитие детского организма влияют не только внутренние, но и внешние факторы: климатические, медицинские, педагогические и др. Несмотря на успехи профилактической медицины, существенного улучшения состояния здоровья современных детей не произошло, поэтому, учитывая психо-соматическое единство здоровья, необходимо подключить к этой работе психологов, педагогов, и направить совместные медико-психолого-педагогические усилия на исправление данной ситуации. Специальные исследования роли социально-гигиенических факторов в развитии заболеваний показали, что образ жизни детей обуславливает в зависимости от возраста от 3 до 11% заболеваемости [5].

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в этом возрасте происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. В ДОУ для этой работы складываются исключительно благоприятные условия. Весь уклад жизни ребенка построен правильно, на научных принципах, последовательность режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, закаливание - их проведение формирует у ребенка привычки ЗОЖ. Однако необходимо, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, т.е. научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в ДОУ, но и дома, а в будущем и в период обучения в школе.

Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение "Здоровье - это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений". В возрасте 5-6 лет происходит активное формирование всех этих сторон здоровья: физического, психического и социального. В психо-социальном развитии детей можно выделить особую роль положительных мотивов

вов выполнения гигиенических процессов, правил и физических упражнений, лежащих в основе здоровьесберегающего поведения.

Под "здоровым образом жизни" в медицинской литературе понимают поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом. К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье.

Повышение защитных сил организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение.

Применительно к детям дошкольного возраста педагогам необходимо иметь в виду, что не всегда сам ребенок может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, педагогов. В этом смысле ребенок пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть его будущее поведение.

В качестве целевого ориентира, показателя результативности и качества образования детей старшего дошкольного возраста рассматриваются начальные компетентности ребенка - интегративные личностные характеристики, определяющие его способность к решению разнообразных доступных жизненных программ. В системе начальных компетентностей ребенка выделяют начальные ключевые и начальные специальные (допредметные) компетентности [6].

Для ключевых компетентностей характерна многофункциональность, способность решать различные проблемы в повседневной жизни и деятельности, универсальность, переносимость и применимость в различных ситуациях. Они требуют целостного развития ребенка (личностной, эмоционально-чувственной, интеллектуальной сфер) как субъекта деятельности и поведения. В начальных ключевых компетентностях представлены результаты личного опыта ребенка во всем его многообразии (отношения, знания, умения, творчество, субкультура).

А.Г. Гогоберидзе отмечает, что в структуре начальных ключевых компетентностей на первом месте находится начальная здоровьесберегающая компетентность как готовность самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья. Для этого решению подлежат следующие задачи:

- соблюдения личной гигиены, культуры питания;
- определения и поддержания состояния здоровья, физической культуры;
- соблюдения правил безопасного поведения в быту, в разных видах деятельности и ситуациях;
- разумного поведения в непредвиденных ситуациях;
- оказания элементарной медицинской, психологической помощи, самопомощи.

Таким образом, изучение и анализ философской, психологической и педагогической литературы позволил нам выделить содержание и структурные компоненты понятия "основы здоровьесберегающей компетентности" представляет и процесс осмысления личностью ценности какого-либо социального объекта, и результат этого процесса - отношение человека чему-либо как к личной ценности. Одновременно структура рассматриваемой категорий включает три компонента: когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческо-деятельностный.

Следовательно, понятие "основы здоровьесберегающей компетентности" - это особое отношение человека к здоровью, выражающееся в осознании его ценности как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека и сопровождающееся активно-позитивным стремлением к его сохранению и укреплению.

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности для детей старшего дошкольного возраста СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2003. - 144с.

2. Аронов А.М. Предметно-методологические основы компетентности педагога. / Материалы конференции. 2002.

3. Казначеева В.П. Введение в проблему общей валеологии // Валеология. - 1996. - № 4. - С.70-76.

4. Васильков В.А. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизнедеятельности учащихся: Практико-ориентированная монография - Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2003. - 344 с.

5. Лисицын Ю.П., Полуниин Н.В. Образ жизни и здоровье детей // Педиатрия.- 1990. - № 7. - С. 61-68.

6. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека социальная ценность. М.: Мысль, 1989. - 270 с.



**ИНТЕНСИФИКАЦИЯ УЧЕБНОЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ**

© 2015 Шиховцов Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, профессор

E-mail: [shihovcov.yuv@rambler.ru](mailto:shihovcov.yuv@rambler.ru)

© 2015 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: [irina.nikolaeva@ro.ru](mailto:irina.nikolaeva@ro.ru)

© 2015 Николаев Петр Петрович

доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [nikolaevpetr45@gmail.com](mailto:nikolaevpetr45@gmail.com)

**Ключевые слова:** познавательная активность, мотивация интерактивная рабочая тетрадь, образец, раздел, интенсификация.

В статье представлена рабочая тетрадь студента по дисциплине "Физическая культура", использование которой в учебном процессе и во время самостоятельной подготовки позволит повысить познавательную активность студентов при освоении всех разделов учебной программы.

Учебная нагрузка у современных студентов занимает значительную часть времени. Это как академические занятия в стенах высших учебных заведений, так и время на самоподготовку. В этих условиях роль и значение физической культуры для студенческой молодежи приобретает особое значение. Однако, в настоящее время наблюдается увеличение количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Это свидетельствует об ухудшении состояния их здоровья. Кроме того, снижается уровень физической подготовленности студенческой молодежи, уменьшается число занимающихся в спортивных секциях по видам спорта.

По нашему мнению данная ситуация объясняется недостаточным уровнем знаний в области физической культуры и спорта, низкой познавательной активностью студентов, их пассивным отношением к процессу собственного физического самосовершенствования.

Повышение общего уровня здоровья населения невозможно без внедрения инновационных технологий в систему образования учащихся и студентов, как будущего поколения нации. Охрана здоровья своих граждан - это одна из функций государства. Перспективу инновационного развития в учебных заведениях обуславливает задача формирования здорового населения, а также потребность привлечения молодых людей к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек, организация здорового досуга.

В создавшихся условиях представляется необходимым научный поиск и разработка технологий, способствующих повышению мотивации студентов к учебно-познавательному процессу по дисциплине "Физическая культура".

Для решения проблемы интенсификации учебной и самостоятельной деятельности студента при освоении дисциплины "Физическая культура" авторами разработана интерактивная рабочая тетрадь, которая охватывает все направления деятельности студента (учебную, самостоятельную) в соответствии с учебной программой дисциплины.

Рабочая тетрадь по теоретическому курсу дисциплины "Физическая культура" призвана активизировать работу студентов как при подготовке к лекциям, так и в процессе восприятия лекционного материала, способствовать более глубокому усвоению ими теор-

ретических положений курса, овладению знаниями в области теории и методики физического воспитания и т.д.

Рабочая тетрадь разработана в соответствии с программой курса "Физическая культура" и требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по подготовке бакалавров.

Каждый лист тетради разделен на две части (рис. 1). В левой части приводятся основные теоретические положения рассматриваемых тем курса.

Правая часть предназначена для записей пользователя в произвольной форме. Здесь могут найти отражение возникающие в ходе лекции вопросы к преподавателю и ответы на них, приводимая в ходе лекции дополнительная информация, рассмотрение практических ситуаций и решение примеров, ссылки на нормативные документы и литературные источники, собственная точка зрения студента на рассматриваемые в лекции проблемы и т.д.

<b>Опорные элементы</b>	<b>Заметки (заполняются студентом)</b>
Основные понятия	
Ведущие идеи	
Основные закономерности	
Рекомендуемые источники (литература, видеофильмы, сайты и пр.)	
Ситуации, примеры	
Вопросы, возникшие в процессе прослушивания лекции	

*Рис. 1. Образец листа тетради по теоретическому разделу*

Рабочая тетрадь по практическому разделу разработана в соответствии с тематикой методико-практического и учебно-тренировочного подразделов программы. Для каждой темы учебно-методического раздела лист рабочей тетради разделен на две части (рис. 2). В левой представлены опорные элементы занятия: основные понятия, особенности технологии выполнения представленной в теме методики, рекомендуемые источники, из которых студент может получить необходимую информацию при изучении темы и др.

В правой части (заметки) студент выражает собственное мнение по изучаемой теме, делает соответствующие заметки, записывает вопросы, возникающие в ходе занятия, т.е. фиксирует информацию, которая в дальнейшем поможет ему более качественно освоить конкретную тему методико-практического раздела.

<b>Опорные элементы</b>	<b>Заметки (заполняются студентом)</b>
Основные понятия	
Особенности методики	
Рекомендуемые источники (литература, сайты, программы, тренажеры и пр.)	
Вопросы, возникшие в ходе занятия	

*Рис. 2. Образец листа тетради (учебно-методический подраздел)*

В учебно-тренировочном подразделе рабочей тетради (рис.3) опорные элементы отражают особенности методики обучения (совершенствования) изучаемого в соответствии с программой вида спорта (технического приема, тактического действия и др.). В правой части тетради студент отмечает детали, на которые следует обратить особое внимание при освоении технического (тактического) приема, записывает необходимые упражнения (подготовительные, подводящие, по технике, по тактике), используемые в процессе обучения. Кроме того, студент отражает встречающиеся в практике освоения

тактико-технических действий ошибки и способы их исправления. Так же как и в предыдущем разделе, конспектируются основные рекомендуемые источники, способствующие более эффективному усвоению изучаемого вида спорта, или воспитания физического качества.

В рабочую тетрадь для самостоятельной работы студента включены: список основной и дополнительной литературы, примерные тесты для подготовки к теоретическому зачету, мини-словарь, а так же примерные упражнения для воспитания физических качеств и освоения техники и тактики волейбола, баскетбола и легкой атлетики - видов спорта, культивируемых на учебных занятиях по физической культуре во всех учебных отделениях (основном, специальном, спортивном).

**Опорные элементы**

**Заметки (заполняются студентом)**

Особенности методики обучения технике  
Специально-подготовительные упражнения  
Подводящие упражнения  
Упражнения по технике  
Типичные ошибки и пути их устранения  
Рекомендуемые источники (литература, комплексы упражнений, программы, тренажеры, технические устройства и пр.)

*Рис. 3. Образец листа тетради (учебно-тренировочный подраздел)*

Для контроля над уровнем общей физической и спортивно-технической подготовленности и степенью овладения практическими умениями и навыками (спортивно-техническая подготовленность) студентам предлагаются оценочные таблицы и условия выполнения контрольных нормативов.

Данный материал позволит студенту самостоятельно подготовиться к зачету по физической культуре во внеучебное время: изучить теоретический материал, провести дополнительную тренировку недостаточно развитых физических качеств, освоить технические приемы по видам спорта, оценить уровень индивидуальной подготовленности, внести соответствующие коррективы в процесс самоподготовки.

Разработка и использование интерактивных рабочих тетрадей в учебном процессе позволит интенсифицировать познавательную-развивающую деятельность студентов во время освоения теоретического и практического разделов программы по физической культуре, а также в период самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Это будет способствовать формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, устойчивой привычки к двигательной активности и использованию средств физической культуры для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, приобретения профессионально значимых физических качеств, умений и навыков, необходимых в повседневной жизни.

Кроме того, активизация физкультурно-спортивной деятельности молодежи может стать здоровой альтернативой проведения досуга, значительной помощью в борьбе с вредными привычками, приобщением студентов к здоровому образу и стилю жизни.

# Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорта

УДК 349

## ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТА В РОССИИ: ВОПРОСЫ ТЕОРИИ

© 2015 Шиховцова Людмила Геннадьевна

доцент кафедры физического воспитания

© 2015 Потницев Владимир Владимирович

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [potnitsev@gmail.com](mailto:potnitsev@gmail.com)

**Ключевые слова:** право, спорт, спортивное право, система российского права, законодательство о спорте.

Статья посвящена исследованию законодательного регулирования спорта и физической культуры в Российской Федерации. Рассматривается ряд теоретических вопросов спортивного права.

Спорт и физическая культура имеют важнейшее социально-культурное значение для современного общества. Отношения, возникающие в данных сферах жизнедеятельности, обладают свойством динамично развиваться, тем самым создавая новые вызовы для правовой системы. В связи с этим представляется необходимым создание эффективной системы правового регулирования физической культуры и спорта, которая придаст стабильность и определенность отношениям, и позволит субъектам соответствующих правоотношений в полной мере реализовывать свои права, и исполнять обязанности. Между тем, в теории так называемого спортивного права существует ряд вопросов, которые не напрямую, но весьма ощутимо касаются практики правоприменения. В связи с этим, их разрешение представляется весьма целесообразным.

В теории советской и российской юридической науки не сформировалось единого мнения относительно вопроса, является ли спортивное право самостоятельной отраслью права. Ряд ученых, в числе которых В. Л. Ильиных и Ю. И. Бытко [4], полагают, что спортивное право вполне возможно и нужно выделить в качестве самостоятельной отрасли права. Обратной точки зрения придерживаются К. Гусов и О. Шевченко, которые утверждают, что спортивное право можно рассматривать только в качестве свода законодательства и учебной дисциплины. По их мнению, о выделении данной правовой отрасли говорить рано, поскольку возникают существенные сложности в определении его предмета [5].

Под предметом отрасли принято понимать круг общественных отношений, который подлежит регулированию этой отраслью права. Центральное место в данном случае занимают спортивные отношения, легальное определение которых не закреплено в действующем законодательстве. В связи с этим, разграничить предмет спортивного права от иных отраслей не представляется возможным. Учеными неоднократно пред-

принимались попытки дать толкование понятию "спортивные отношения", преимущественно выраженные через термин "спорт". Наиболее содержательный вариант определения в отечественной науке выдвинул А.А. Соловьев: по его мнению, спорт в узком смысле - это спортивная деятельность, сопряженная с соревновательной составляющей физических/интеллектуальных нагрузок и с проводимыми состязаниями различного рода способностей и достижений участников, соответствующей оценкой и фиксацией результатов. Ученый приравнивает к этой деятельности и специальные отношения, возникающие в ходе подготовки, организации, и обеспечения работы спортивных мероприятий, вопросов технического оснащения, и других. В свою очередь, под спортом в широком смысле определяется система общественных отношений, происходящих из вышеназванной деятельности, находящихся в тесной взаимосвязи с ней, а также обеспечивающая нормативная и институциональная подсистемы [6]. С. В. Алексеев, в свою очередь, дал более краткое и обобщенное определение термину "спорт": по его мнению, спорт - это непосредственно соревновательная деятельность и подготовка к ней [3].

Вполне очевидно, что на сегодняшний день основная доля спортивных отношений - это именно деятельность по подготовке, организации и обеспечению спортивных мероприятий. Данные направления подпадают под регулирование уже сложившихся отраслей права: трудового, гражданского, административного, финансового и других. Немаловажное значение на сегодняшний день играет и спорт в контексте бизнеса, включая рекламу, использование символики профессиональных спортивных клубов в качестве товарного знака, в связи с чем можно говорить и об участии в правовом регулировании норм специальных и комплексных правовых отраслей (предпринимательское, информационное). Обосновывая потребностью в специальном правовом обеспечении, и в целях удобства практического применения норм, касающихся физкультурно-спортивной сферы, С. В. Алексеев и Р.Г. Гостев считают целесообразным выделение спортивного права как комплексной отрасли права, аналогично логике выделения таких отраслей, как градостроительное, маркетинговое, конкурентное, страховое, энергетическое и многих других [2].

В зарубежной правовой науке понятие "спортивное право" применяется весьма активно, и охватывает создание и правоприменение норм в сфере спорта, в том числе - регулирующих отношения между участниками спортивного движения (англ. sports law, нем. sporttech, фр. droit du sport). Более того, в отдельных университетах Великобритании присваивают ученую степень по спортивному праву, а в нескольких европейских странах существуют национальные и международные ассоциации спортивного права [1]. Таким образом, становится вполне очевидным, что сфера правового регулирования спорта за рубежом находится на более высоком этапе развития.

Российское законодательство, регулирующее сферу физической культуры и спорта, по-прежнему находится на этапе формирования и развития. Насколько активно будет действовать законодатель в этой сфере и как много времени потребуется для создания эффективной системы норм - покажет время. Однако не поддается и малейшему сомнению тот факт, что спорт и физическая культура имеют едва ли не первостепенное значение для развития и функционирования современного гражданского общества.

1. McLauren R.A. New Order: Athletes Rights and the Court of Arbitration at the Olympic games. *Olympica: The International Journal of Olympic Studies*. Vol. VII, 1998. P. 1. Цит. по: Алексеев С.В., Гостев Р.Г. Предпосылки возникновения и развития спортивного права в Российской Федерации // *Культура физическая и здоровье*. - №4. - 2013. - С. 10- 12.

## **Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорте**

2. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2007. - 671 с.

3. Алексеев С.В., Гостев Р.Г. Предпосылки возникновения и развития спортивного права в Российской Федерации // Культура физическая и здоровье. - №4. - 2013. - С. 8-10.

4. Бытко, Ю., Жуков, А., Ильиных, В. Закон и спорт//Советская юстиция. -1989. - № 19. - С. 14 -15.

5. Гусов, К. Н., Шевченко, О. А. Спортивное право: правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта // М.: Проспект, 2013. - 152 с.

6. Соловьев А.А. Российский и зарубежный опыт систематизации законодательства о спорте: Монография / Комиссия по спортивному праву Ассоциации юристов России. - М., 2011. - 383 с.

# Технические устройства и тренажеры

УДК 371.693

## ТЕХНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА И ТРЕНАЖОРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

© 2015 Савельева Ольга Викторовна

доцент кафедры физического воспитания

© 2015 Бердников Герман

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Ключевые слова:** тренажер, тренировочные (технические) устройства, упражнения, совершенствование, молодые спортсмены.

В данной работе рассматриваются вопросы наиболее эффективного использования доступных тренажеров для студентов. Раскрывается уровень важности физического развития, приводятся в пример методики применения.

Тренажер (от англ. train - обучать, воспитывать, тренировать) - тренировочное устройство для обучения и улучшения спортивной техники, развития двигательных качеств, улучшение анализирующих функций организма. Тренажеры более эффективны, чем тренировочные устройства, благодаря обратной связи.

Тренировочные устройства - это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. Тренировочные устройства и тренажеры могут быть коллективного и индивидуального пользования, а их влияние на организм - общим, локальным, региональным. Существует огромное количество видов тренировочных устройств и тренажеров по направленности и конструкторскому решению: с регулируемым внешним сопротивлением, имитационные, облегченного лидирования, управляемого взаимодействия и др.

В практику технические средства сначала входили лишь как тренировочные устройства, обеспечивающие дополнительную физическую нагрузку, и как специальные приспособления для обработки определенных элементов техники, что способствовало увеличению сознательности обучения и тренировки, создавало условия для увеличения моторной плотности учебно-тренировочных уроков.

В настоящее время понятие "тренажер" в технике, педагогике, медицине трактуется весьма широко. Тренажеры для большого спорта - это сложные системы, выполненные ограниченным тиражом или уникальны, с выводом на экраны дисплеев информацией с биологической обратной связью, контролем поведения движений спортсменов и контролем разнообразных параметров организма; это, кроме того, простейшие тренажеры в виде гимнастических палок, ковриков, скакалок и т.д. без которых не обходится практически ни одна нормальная тренировка. Спортивные тренажеры по своему назначению делятся на четыре основные группы:

- тренажеры для совершенствования физической подготовки;
- тренажеры для совершенствования психологической подготовки спортсмена;
- тренажеры для обучения техническим движениям и контролирующие правильность их выполнения;
- тренажеры для совершенствования технической и теоретической подготовки.

## Технические устройства и тренажеры

Последние три группы по своей направленности больше похожи на тренажеры, которые применяются для профессиональной подготовки летчиков, космонавтов, водителей и представителей многих других специальностей. Первая группа спортивных тренажеров имеет общие задачи с оздоровительными свойствами, их в свою очередь можно разделить на лечебные и тренажеры для массовой физической культуры. К лечебным тренажерам относятся аппараты механотерапии, устройства с облегчающей средой и массажеры. Поскольку средства механотерапии громоздки, дороги и обладают узким спектром воздействия, они применяются исключительно в медицинских целях. Устройства с облегчающей средой в основном находятся на стадии научных разработок и тоже не нашли пока особого применения в быту. А вот многие из выпускаемых сейчас массажеров доступны и применяются индивидуально в домашних условиях.

Физическая подготовка спортсмена является частью спортивной тренировки. В процессе развиваются основные двигательные качества: силы, гибкости, выносливости, ловкости и быстроты. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на равноценное развитие спортсмена: повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационных способностей, улучшение физических качеств, умений и двигательных навыков. Чтобы достигнуть этого, нужно систематическое воздействие на организм общеразвивающими упражнениями и специальными упражнениями из разнообразных видов спорта.

Специальная физическая подготовка развивает функциональные возможности организма, от улучшения которых зависят достижения в том или ином виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки спортсмена служат соревновательные для данного вида спорта упражнения и специально-подготовительные упражнения, которые разрабатываются на такой же основе.

Уровень современных спортивных достижений довольно таки высок, но крайних значений они еще не достигли. Уверенно можно сказать, что применение технических средств в спорте будет способствовать более целому проявлению физических возможностей спортсмена. Если в процессе специальной физической подготовки спортсменов в разнообразных видах спорта используется в основном узкоспециализированные технические средства, то для достижения целей общей физической подготовки очень эффективны абсолютно все тренировочные устройства и тренажеры.

При использовании технических средств в процессе подготовки спортсменов необходимо учитывать следующее:

1. Тренировочные устройства и тренажеры не должны препятствовать всестороннему физическому развитию студентов, а наоборот, способствовать равноценности в развитии физических качеств, характерной для каждого из этапов многолетней подготовки. Только это позволит создать фундамент, на основе которого в дальнейшем могут быть достигнуты высокие спортивные вершины;

2. Технические средства должны соответствовать задачам каждого определенного этапа многолетней подготовки, в зависимости от своей цели. На этапе стартовой спортивной специализации стоит предпочесть тренировочные устройства и тренажеры, соответствующие обучению правильной спортивной технике; на этапе усиленной тренировки техническим средствам сопряженного воздействия; на этапе высшего спортивного мастерства - тренажерам позволяющим с высокой эффективностью улучшать нужные физические качества наиболее важных для того или иного вида спорта мышечных групп;

3. Применение технических средств должно улучшать формирование у молодых спортсменов структуры двигательных навыков в режиме будущей соревновательной деятельности, характерной для профессиональных спортсменов;



4. На этапах стартовой спортивной специализации и усиленной тренировки стоит выполнять упражнения общего и регионального воздействия. На этапе спортивного совершенствования больше уходит времени на упражнения локального характера, позволяющие определенно воздействовать на нужные группы мышц;

5. Более эффективными являются тренажеры с обратной связью, позволяющие получить подробную информацию о структуре движений спортсмена, и о параметрах внешнего воздействия. Улучшению качества учебно-тренировочного процесса способствует знание молодых спортсменов модельных или эталонных характеристик, к которым им следует стремиться.

Подводя итог можно с уверенностью сказать, что тренажерные устройства могут использоваться на любом из этапов обучения в зависимости от технических характеристик тренажеров и от поставленных задачи и целей. Особенно эффективны тренажерные устройства на стартовом этапе, в период разучивания действий, когда, как правило, движения заметно отличаются от первоначального образца. И как мы выяснили: специальные тренажеры позволяют предугадать и выяснить наиболее грубые ошибки в спортивной технике.

1. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга [Текст]: монография / В. Мамонов. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 127 с., ISBN 5-222-02372-9.

2. Сорокина, В.М. Методические основы занятий физической культурой в вузе [Текст] : учеб. пособие / В.М. Сорокина, Д.Ю. Сорокин; ВолгГТУ, Волгоград, 2009. - 108 с.

3. Тарасова И.В. Тренажеры в физической подготовке студентов -340с.

4. Машины, дарящие здоровье [Текст] : В.В. Крапивник, Ю.Л. Старинин, изд. Физкультура и спорт - 1986. - 80 с.

5. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности: учеб. пособие/ Д.Ю. Сорокин, В.М. Сорокина.- Волгоград: ИУНЛ Волг-ГТУ, 2012.- 104с.

# Физическая культура и спорт

УДК612,8:796.012

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗНООБРАЗНЫХ СРЕДСТВ НЕФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

© 2015 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

© 2015 Красильников Алексей Николаевич

кандидат биологических наук, доцент

Самарский государственный технический университет

E-mail: [explode2010@yandex.ru](mailto:explode2010@yandex.ru)

**Ключевые слова:** степень утомления, нефармакологическая коррекция функционального состояния, адаптивное биоуправление, саморегуляция физиологических функций, вегетативные функции.

Данная статья рассматривает биологические принципы исследования для использования адаптивного биоуправления на состояние студентов-спортсменов занимающихся плаванием и применение ими средств нефармакологической коррекции функционального состояния к профессиональной деятельности.

Психофизиологическая особенность труда студентов-пловцов- это готовность к действию и быстроты реакции по решению оперативно появляющихся задач и устранению возникающих неполадок. Такое функциональное состояние различного по степени утомления и зависит от отношения к работе, срочности действия, ответственности предстоящей работы.

Психофизиологические исследования показали, что при подобной работе отмечается утомление в среднем каждые три-четыре часа. Объективные же изменения физиологических показателей могут быть уже в течении двух часов работы. К субъективным признакам общего утомления относятся - появление усталости, раздражительности и возникновение желания быстрее закончить работу, т.к. становится труднее сосредоточиться на конкретной задаче. При ухудшении состояния могут наблюдаться головные боли, головокружение, немотивированная тревога, а также неприятные ощущения в области сердца. Все это может существенным образом сказаться на качестве трудовой деятельности человека, а следовательно и безопасности [1].

С учетом требований, предъявляемых к человеку современным уровнем развития технических средств, становится ясной необходимость корректирующих и адаптирующих влияний, которые может оказать адаптивное биоуправление с биологической обратной связью (БОС), так как с одной стороны, под воздействием эмоционального стресса, развивающегося в напряженной трудовой обстановке, у работников появляется целый ряд соматических и невротических жадоб, а с другой стороны требуется максимальная скорость адаптации к динамическим условиям трудовой деятельности.

БОС принадлежит особое место среди разнообразных средств нефармакологической коррекции функционального состояния человека. Являясь универсальным приемом произвольной саморегуляции физиологических функций, он характеризуется эффективностью, доступностью и практическим отсутствием показаний к применению. Проблема контроля и коррекции функционального состояния организма является одним из важнейших направлений медикобиологических исследований, имеющих высокую актуальность в современных условиях. Однако недостаточность фундаментальных исследований механизмов БОС

приводит к ряду нерешенных вопросов, противоречий и трудностей метода, ограничивающих его эффективность. Большинство из них сводится к проблеме выбора вида БОС или параметра, подлежащего произвольной регуляции с обратной связью. Поэтому решение данной проблемы необходимо рассматривать с позиции общей теории систем. Анализ показывает, что процедуры биоуправления могут быть максимально эффективными в условиях тесного взаимодействия механизмов БОС с центральными механизмами рефлексии психофизиологических функций.

БОС обеспечивает возможность обучения и является универсальным приемом саморегуляции физиологических функций организма человека. Наше сознание не получает подробной информации о внутреннем физиологическом состоянии организма. Значительная часть информации так и не доходит до сознания. Главные трудности большой величине порогов, а также в особенностях сенсорного восприятия вегетативных функций. Это затруднение оказалось разрешимым благодаря использованию принципа БОС, сущность которого состоит в переводе обычно неощущаемых и неосознаваемых функций и процессов в ощущаемые и следовательно - в управляемые. При этом произвольное их управление становится произвольным [2, 3, 4, 5].

Перечисленные факторы имеют особую значимость в кортикализации за функциональным состоянием спортсмена, разработке нефармакологических способов предотвращения и коррекции физиологических сдвигов.

Если рассматривать организм как многоуровневую систему, то кортикальные влияния в такой сложной системе не могут осуществляться только через саморегуляцию органов. По П.К.Анохину конкретным аспектом саморегулирования является функциональная система, то есть такое взаимодействие центральных и периферических образований, составляющих действующий комплекс с определенными свойствами, определяющими получение конечного приспособительного результата, который для вегетативных функций является поддержание определенных констант организма, необходимых для поддержания различных жизненно важных процессов (6).

Среди преимуществ БОС необходимо отметить предельную его индивидуальность, привлечение личности пациента к процессу регуляции обычно неконтролируемых произвольно функций организма, наличие зрительной и/или слуховой обратной связи, сигналы которой обращены непосредственно к субъекту, использование объективных, точно измеряемых параметров физиологических процессов. Благодаря появлению БОС наметился принципиально новый "поведенческий" подход к лечению ряда заболеваний и коррекции разнообразных сопутствующих дисфункций, сформировалось новое перспективное направление медицины кардиоваскулярная психофизиология [7].

Таким образом, БОС в определенной мере является весьма интересной для оздоровительных технологий и в профессиональной деятельности, а результата оперативного управления в условиях предельных нагрузок дозируется возможностями человеческого организма. И если произойдут основные сдвиги в разработке теории биоуправления предугадать трудно, но они будут.

1. Баевский Р.М. Кукушкин Ю.А., Марасанов А.В., Романов Е.А. Методика оценки функционального состояния организма человека// Медицинский труд и промышленная экология. 1995.С. 30-33.
2. Сохадзе Э.М., Штарк МБ., Шульман Е.М. Биологическая обратная связь в научных исследованиях и клинической практике // Бюл. СО АМН СССР. 1985.№5.- С.78-85.
3. Черниговская Н.В. Адаптивное биоуправление// Л., Медицина, 1978. - С.198.
4. Шварц М. Современные проблемы биоуправления// Биоуправление-3. Теория и практика. Новосибирск. 1998. - С. 15-21.
5. Штарк М.Б., Шварц М. Некоторые аспекты биоуправления// Биоуправление-4. Теория и практика. Новосибирск. 2002. - С. 3-8.
6. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем//М, Медицина. 1975.- С. 448.
7. Седых Н.В Использование методов биоуправления в процессе формирования навыков здорового образа жизни/ Астрахань, 1992 - с. 44.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

© 2015 Казакова Ольга Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

© 2015 Шеханин Виктор Иванович

доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Ключевые слова:** здоровьесберегающих технологии; здоровьесберегающая компетенция; психоэмоциональное здоровье; психофизическое здоровье; система ориентированная на оздоровительную физическую культуру; учебная деятельность студента; профилактика заболеваний.

В данной статье рассматривается проблема поиска современных здоровьесберегающих технологий, новых направлений физической культуры и спорта, которые способны решить основные социально-педагогические задачи, которые стоят перед учебной дисциплиной "Физическая культура". Целью статьи является анализ здорового образа жизни студенческой молодежи. Авторы приходят к выводу, что необходимо создать систему, ориентированную на оздоровительную физическую культуру, для того чтобы студенты могли уметь ориентироваться в собственном самочувствии, знать информацию о своем здоровье и иметь устойчивую потребность к занятиям физической культурой.

В современных условиях жизни вопросы сохранения и укрепления здоровья являются актуальной проблемой в жизнедеятельности человека, особенно студенческой молодежи. Здоровье всегда выступало значимым элементом, характеризующим специфику состояния современного общества, особенно его молодого поколения. Поэтому сохранение и укрепление здоровья студентов - одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед вузом. На сегодняшний день во многих вузах ведется поиск современных здоровьесберегающих технологий, новых направлений физической культуры и спорта, которые способны решить основные социально-педагогические задачи, которые стоят перед учебной дисциплиной "Физическая культура".

В нашей стране физическая культура сформировалась как особый социальный институт, который определяет государственную деятельность по образованию молодежи.

Ценность здоровья во все времена имела фундаментальное значение, как для жизни отдельного человека, так и страны в целом. Основа здоровья - здоровый образ жизни. Физическая культура является основополагающим элементом в формировании здорового образа жизни.

Тем не менее, многие ученые отмечают отсутствие мотивации студентов к занятиям физической культурой, недостаточно активное внедрение современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс вуза, направленных на сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов, формирование здорового образа жизни и потребности в нем.

Однако, опираясь на свой профессиональный опыт можно сделать вывод, что теоретические представления о здоровом образе жизни у большинства студентов расходятся с их повседневными способами сохранения здоровья. В вопросах сохранения и укрепления здоровья студентов Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) мы используем здоровьесберегающую компетенцию как обязательную профессиональную компетенцию, обеспечивающую успешность нашим студентам в будущей профессиональной деятельности.

Под здоровьесберегающей компетенцией мы понимаем, совокупность ценностно-смысловых ориентаций, знаний, умений навыков и способов деятельности в области

здоровьесбережения, двигательных умений и способностей, обусловленных личным опытом субъекта (студента) в осуществлении оздоровительной и физкультурной деятельности [3].

С первого дня обучения студенты поставлены в чрезвычайные условия: с одной стороны, они сталкиваются с интенсивным образовательным процессом, к которому ни психологически, ни физически не подготовлены, с другой - выпускники школы, сегодняшние студенты, не имеют знаний, навыков здорового образа жизни. Интенсификация учебного процесса, нарастающие темпы жизни, нерациональный режим труда и отдыха, информационные, психоэмоциональные перегрузки в процессе учебной деятельности, отсутствие элементарных сведений о своем физическом состоянии, потенциальных возможностях организма приводят к перегрузкам, нервно-психическим срывам и возникновению на этом фоне соматических заболеваний. Кроме того, в условиях вуза усугубляется влияние гиподинамии и гипокинезии на здоровье молодого поколения. Студенты-первокурсники нередко сталкиваются с проблемой несоответствия выбранной профессии их представлению о ней, что порождает психологический дискомфорт.

Учебная деятельность студентов - явление сложное. Как установлено, советскими психологами (Д.Б.Элькониным, В.В.Давыдовым и др.), основным

в учебной деятельности является решение учебных задач и совершение учебных действий, а также самоконтроль и самооценка их результатов. Она характеризуется целями, мотивами, познавательными процессами, начиная с восприятия информации и кончая функционированием сложнейших творческих процессов, различных эмоциональных проявлений и т.д. Как отмечают многие авторы, для учебной деятельности студентов характерны: большое умственное напряжение, включенность в ее осуществление высших психических процессов, различных мотивов и личности студента в целом. Процесс сдачи экзаменов является одной из форм избыточного нервно-психического напряжения. Показано, что в ситуации экзамена у студентов неизменно присутствуют элементы стрессового характера.

Из выше перечисленного со всей очевидностью следует, что во время учебного процесса в вузе студенты страдают различными эмоциональными расстройствами в виде повышенной раздражительности, утомляемости и депрессивными проявлениями в виде выраженного внутреннего напряжения и навязчивых страхов. Возрастает количество студентов с жалобами на головные боли и отмечается ухудшение самочувствия, особенно в период сессии.

Поэтому студенческая молодежь должна уметь ориентироваться в собственном самочувствии, знать информацию о своем здоровье, иметь устойчивую потребность к занятиям физической культурой. Взрослеть - это значит принимать на себя обязанности и ответственность, в частности, за свое здоровье. Бесспорно физическая активность - не праздное проведение времени. Она представляет собой усилия, более того, физическая культура - это труд, но наличие различных психотравмирующих ситуаций влияет на особенности мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию. Однако физическая культура и спорт должны занять достойное место в здоровом образе жизни студентов.

Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

Наряду с этим традиционные формы занятий физической культурой в образовательных учреждениях не в полной мере отражают профилактическую направленность многих психоэмоциональных переживаний.

Выходом из сложившейся ситуации мы предлагаем создание системы ориентированной на оздоровительную физическую культуру, которая логично вплетется в учебный процесс, позволит корригировать детальные отклонения здоровья и активно фор-

мировать высокий потенциал психоэмоционального и психофизического здоровья студентов.

Выбор форм и методов реализации данной системы физической нагрузки осуществлялся студентами с учетом собственных показателей и рекомендаций преподавателя.

Характерной особенностью является профессионально ориентированная направленность. По мере овладения студентами здоровьесберегающих умений и навыков, знания о здоровом образе жизни помогут будущим специалистам углублять и совершенствовать свои потребности в этом направлении.

Система ориентирована на здоровьесберегающие компетенции. Основой системы должны быть практические занятия, где из огромного арсенала средств физической культуры наиболее значительный оздоровительный эффект дают циклические упражнения умеренной интенсивности, т.е. "аэробные" нагрузки (Аронов Д.М., 1984). Они обеспечивают повышение адаптационных возможностей организма и его резистентности, способствуют росту общей физической работоспособности, которая, по общему мнению, является одним из самых объективных критериев физического здоровья. Так же система должна включать в себя: теоретический раздел, в котором раскрывается информация о состоянии здоровья; диагностический раздел, где обсуждаются основные способы самоконтроля состояния здоровья и методический, где даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Физическая культура, как часть культуры современного общества, может оказывать существенное влияние на формирование личности и благотворно влиять на здоровье. Она представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, выступает как средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей. Помимо физического развития и укрепления здоровья в аспектах физической культуры, достижения высокого уровня силы, выносливости и быстроты, хорошего функционального состояния в целом, она способствует постижению смысла физической активности, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния, выработке устойчивых привычек к регулярным занятиям спортом и двигательной активности.

Поэтому в вузе необходимо создать условия для осознанного выбора студентов ценностей здорового образа жизни и формировать их на основе средств физической культуры.

1. Вишневецкий В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). - М.: Изд-во "Теория и практика физической культуры", 2002. - 270с.

2. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и практика физ. культуры.-1996., № 8., С. 19-22.

3. Иванова Л.А., Казакова О.А., Звонова Г.А. Формирование когнитивных способностей на занятиях в специальном учетном отделении// Вестник Самарского государственного технического университета.-2014. - вып. № 2 (22) .- С. 55-64.

4. Журавлева А.И. Физиологические и методические основы лечебной физкультуры. ЛФК и массаж.-2002. № 2., С. 4-7.

5. Л.А.Иванова, В.И.Шеханин, К.А. Корнаухова "Гибкая сила" как одно из инновационных средств психофизического развития студентов специального учебного отделения // Вестник Самарского государственного экономического университета.-2013. Вып. 6., С. 50-52.

6. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов.- 2008. С. 1-3.

## ГУМАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ И ИЗРАИЛЕ

© 2015 Колесникова Лариса Валерьевна

тренер

Израиль, г. Кармиэль

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Ключевые слова:** гуманизация, гуманистическое образование, воспитание, самокоррекция, культуруобразующее содержание образования.

Идеи гуманизации российского общества находят отражение как в системе образования в целом, так и в системе физической культуры и спорта в частности: в профессиональном и непрофессиональном физкультурном образовании, воспитании детей и учащейся молодежи. Сравнивая системы образования в области физической культуры и спорта России и Израиля следует отметить, что в Израиле в государственное образование система преподавания физической культуры и спорта не входит. Это личное дело каждого гражданина этой страны.

В статье раскрываются понятия гуманизма, гуманизации, гуманистического образования, определяются термины воспитания, учебно-воспитательного, образовательно-воспитательного процесса России и Израиля. Описывается форма образования Израиля в целом, и высшего образования в частности. Автор сравнивая системы образования двух стран отмечает, что, используя мировой опыт, израильтяне создали оптимальную систему образования, позволяющую, с одной стороны, обеспечить свободное развитие ребенка, с учетом его индивидуальных качеств, с другой, - дать возможность реализации мировых образовательных стандартов, которые не плохо бы взять на вооружение и нашему государству.

Проблема гуманизации общества, в целом, и образования, в частности, является приоритетной в общественном сознании современного общества и по сей день. Будучи одной из мировых тенденций, гуманизация образования, является основным принципом реформирования образования не только в России, но и в Израиле. Это имеет объективные причины, так как в настоящее время цивилизационный процесс характеризуется глобальными экологическими проблемами во всем мире, засилием техносферы, дегуманизацией общества. В России эти негативные явления усугубляются государственно-политическими, экономическими изменениями, которые привели к экономической нестабильности, резкому расслоению и социальной незащищенности большинства населения, межэтническим и национальным конфликтам, утрате ценностных ориентиров и глубокому нравственному кризису, на который указывают Л.П.Буева, В.И.Гараджа, В.П.Зинченко, В.А.Лекторский и др.[4].

По-прежнему пути выхода из кризиса российские ученые видят в изменении отношения к личности, в совершенствовании самого человека, возрастании его духовности, в повышении его ответственности за судьбы других людей, то есть в гуманизации всех сфер жизни общества и, в первую очередь, образования. Гуманистические стратегии XXI века достаточно полно изложены в "Гуманистическом манифесте 2000". В предисловии к Манифесту дается определение гуманизма как этической, научной и философской системы ценностей, изменяющей наш мир. Авторы документа предлагают модель планетарного гуманизма в контексте достижения долгосрочных целей. В перечне важнейших механизмов "создания лучшего мира в планетарном сообществе" образование рассматривается в одном ряду с этическими и правовыми механизмами [2].

Идеи гуманизации российского общества находят отражение как в системе образования в целом, так и в системе физической культуры и спорта в частности: в профес-



сиональном и непрофессиональном физкультурном образовании, воспитании детей и учащейся молодежи.

Современные специалисты характеризует физическое воспитание как общественное явление - сложный и противоречивый социально-педагогический процесс вхождения, включения подрастающих поколений в здоровый образ жизни, в спортивно-оздоровительную жизнь общества, в быт, трудовую деятельность, которая обеспечивает общественный прогресс и должно включать в себя преемственность поколений. [1].

Физическая культура появилась вместе с возникновением человеческого общества и существует, пока живет общество. По своему содержанию она носит конкретно-исторический характер и осуществляется за счет основных элементов социального опыта.

Физическое воспитание, по нашему мнению, как общественное явление представляет собой органическую часть всей общественной жизни, оно отражение проблемы и противоречий социума и, вместе с тем, обладает специфическими, присущими только ему проблемами и противоречиями развития и представляет собой широкое, многостороннее взаимодействие субъектов и объектов общей воспитательной деятельности. Воспитание, в широком смысле слова, является процессом социализации человека и формирования личности, ее общественного сознания, культуры и активности в жизни. В результате чего в физическом воспитании личности появляются возможности и способности ставить перед собой цели для сознательного самосовершенствования, осуществлять самовоспитание, самообразование, самоконтроль и самокоррекцию своей физической, оздоровительной и спортивной деятельности. Лишь своевременное и гармоничное развитие сущностных сил: интеллектуальных, эмоциональных, физических, волевых создает реальную основу для всестороннего становления личности.

В широком педагогическом смысле "образование" в педагогике рассматривается как синоним понятий "становление личности", "воспитание" и "обучение".

Этот процесс имеет сложную иерархическую структуру, характеризующуюся взаимопересекающимися компонентами: усвоением опыта (в форме знаний и умений); воспитанием качеств поведения; физическим и умственным развитием; такими базовыми сторонами передаваемой культуры, как познавательная, нравственная, преобразовательная (трудовая, коммуникативная, этическая и физическая).

Мы согласны с мнением многих ученых, что ведущей деятельностью в образовании является учебная деятельность, или учение. Образование как всякий продуктивный процесс имеет свой продукт, свою технологию, свою методику и профессиональные кадры. Система образования есть социальный институт, призванный обеспечить этот процесс.

Таким образом, содержание образования представляет собой триединство целостного процесса - усвоения опыта, воспитания и развития становления личности.

Решение этих задач возможно только при культуuroобразующем характере содержания образования, в котором должны быть целостно и гармонично представлены ценности материальной культуры общества, в единстве науки, образования, искусства и производства. При этом важнейшее значение имеет физическая культура, пренебрежение которой, как показывает опыт, оборачивается угрозой психофизическому здоровью целого народа.

По нашему мнению, словосочетания "образовательно-воспитательный процесс" подчеркивается единство, взаимосвязь, взаимообусловленность и целостность двух основных компонентов данного феномена человеческой деятельности. Словосочетание "учебно-воспитательный процесс" практически идентично понятию "образовательно-воспитательный процесс", при использовании его акцентируется ведущая роль учебной деятельности в целостном образовательном процессе.

Вместе с тем, специалистами отмечается, что процесс получения образования в области физической культуры и спорта до настоящего времени является одним из сложных видов деятельности как для образовательных учреждений, так и для учащихся, остается недостаточно изученным, открытым для совершенствования и творческого поиска. И все же многовековой опыт человечества (от древнегреческих академий до современных дистантных образовательных систем) позволил выявить ряд основополагающих принципов и характерных технологических действий, составляющих учебно-воспитательный процесс в образовательных организациях России, систематизировать и упорядочить его, наметить направления дальнейшей оптимизации в развитии массового и профессионального спорта.

Хотя и сегодня физическое воспитание молодежи, развитие массового спорта еще остается во многом таинственным процессом становления неповторимой индивидуальности физического совершенства личности, можно изучать, оценивать, выбирать, улучшать до бесконечности здоровьесберегающие, спортивно-образовательные и др. технологии. Все это предъявляет определенные требования к специалистам в области физической культуры и спорта, реализующим данный процесс. Изучение же широкого спектра теоретических и научно-практических источников по вопросам совершенствования профессионального образования позволяет заключить, что в современной педагогике высшего образования, ориентированной на подструктуру профессионально-образовательной среды, существует значительное количество наработок в данной области, свидетельствующих о их значимости и актуальности.

Всем известна система образования в области физической культуры и спорта в России. Остановимся подробнее на системе образования в Израиле.

Так, Д.Казакевич в статье "Система образования в Израиле" отмечает, что Израиль пришел к своему 60-летию как постиндустриальная страна. В постиндустриальном обществе информация и знания, наукоемкие информационные технологии составляют фундамент производства, усиливаются роль и значение в нем человеческого фактора, знаний и квалификации работников [3].

Наиболее ценными качествами квалифицированных специалистов являются уровень общего и специального образования, профессионализм, стремление к расширению знаний, развитию способностей и самовыражению в деятельности, креативность работника. Постиндустриальная экономика данной страны испытывает все меньшие потребности в неквалифицированном физическом труде. Растут инвестиции общества и компаний в человека: расходы на образование, профессиональное обучение, повышение квалификации. Израиль создал модель коммерческой экономики, основанной на знаниях и мощном процессе инноваций. Это произошло в 70-е - 80-е годы и продолжается и поныне.

Система образования в Израиле успешно развивалась, совершенствовалась и в целом отвечает условиям движения страны к постиндустриальному обществу. На этом пути благоприятной для Израиля явилась иммиграция высококвалифицированных специалистов, особенно из СССР/России. Израильский high-tech привлек большие инвестиции из США и других стран благодаря эффективной налоговой политике правительства, но главным образом благодаря высокому уровню образования и инновационному потенциалу занятых в нем работников, значительную часть которых составили новые мигранты. То есть очень важным фактором явилась иммиграция, при которой не только прошло вливание специалистов с вузовскими дипломами и учеными степенями и званиями, привезенными с собой мигрантами, но и специалистами с определенной чертой характера, способными начать все заново, с нуля, на новом месте, настроенные на успех.

Исключительно важным генератором успеха гуманизации, несомненно, явилась Армия Оборона Израиля (АОИ), которая создала тщательную систему отбора лучших кандидатов

для своих элитных подразделений, а сами солдаты превратились в настоящий "инкубатор инноваций" двойного назначения - инноваций, которые могут быть использованы как в военной, так и в гражданской областях [3]. Все молодые израильтяне (мужчины и женщины) учатся на военной службе, даже если они не служат в технических подразделениях их обучение направленно на ориентации выполнения поставленной задачи, лидерские навыки, работу в коллективе, зрелостное желание служить делу, важному для страны. Израиль преуспел в использовании знаний, навыков и опыта, приобретенных на военной службе, как основы для предпринимательства и инноваций в мирной жизни. Только отслуживший в армии военный может рассчитывать на хорошее высшее образование за государственный счет. Поэтому мотивация у подростков попасть в армию огромная. Мальчики, как правило, стремятся попасть в боевые войска, для этого они готовятся физически, как правило, самостоятельно бегают, качаются. В элитные войска - тяжелейший отбор, причем и по умственным, морально-волевым и конечно физическим показателям.

В Израиле в настоящее время имеется 8 высших учебных заведений университетского уровня: Еврейский университет в Иерусалиме, Израильский политехнический институт (хайфский Технион), Тель-Авивский университет, Университет им. М.Бар-Илана, Хайфский университет, Университет им. Д.Бен-Гуриона в Негеве, Научно-исследовательский институт им. Х.Вейцмана, Открытый университет Израиля (заочное обучение). Более ста вузов Израиля имеют статус колледжа.

Система израильского высшего образования трехступенчатая: бакалавриат, магистратура и докторантура. Степень бакалавра присуждается после трех, чаще четырех-пяти в университетах или четырех в колледжах лет учебы, еще два-три года уходят на получение степени магистра. Наконец, чтобы стать доктором, нужно закончить докторантуру (два-четыре года) и защитить научную работу в качестве диссертации. Все три степени можно получить в восьми государственных университетах Израиля. Бакалавров выпускают колледжи-филиалы университетов и некоторые региональные колледжи. Другие учебные заведения, такие как институт имени Х. Вейцмана, специализируются исключительно на докторантуре. Все остальные, приравненные к колледжам, учебные заведения (профессиональные технические, медицинские, художественные, музыкальные, и другие) выдают дипломы о профессиональной квалификации. Дипломы вузов Израиля признаются во всем мире.

Одной из особенностей обучения в Израиле является то, что студенты учатся семестрами, причем они сами набирают себе дисциплины на предстоящий семестр и сами планируют свое расписание, т.е. программа рассчитана на 4 или 5 лет, но тот кто хочет может закончить раньше, а кто-то наоборот, растягивает удовольствие. Ни кто ни кого не заставляет. Понятия групп, как таковых, отсутствует в первые годы обучения, как впрочем и в старших классах дети знают не всех своих одноклассников по именам, каждый ходит на выбранные предметы к выбранным педагогам.

При поступлении в вузы учитываются результаты учебы абитуриентов в средней школе. Кроме того, поступающие сдают языковой и общеизраильский психометрический тесты, цель которых - оценить интеллект абитуриента, его способности к логическому мышлению, знания математики и владение английским. Для поступающих на инженерные факультеты существует единый платный экзамен по математике и физике; его сдают в Центре тестирования и оценки. На отделения медицины и психологии можно попасть только после дополнительного собеседования на иврите, а для поступления в художественные, музыкальные и театральные вузы требуется предоставить творческие работы, пройти прослушивание или просмотр.

После окончания вуза студенты не получают обязательного направления на работу, они ее подыскивают в соответствии со своими требованиями, возможностями. Предпри-

ятия, заинтересованные в будущих специалистах, поддерживают постоянный контакт с факультетами и заранее договариваются с выпускниками о работе.

Между преподавателями и студентами в высших учебных заведениях Израиля отношения неофициальные. Продолжительность занятий 50 минут. Существует система контроля за успеваемостью студентов: сначала коллоквиум, затем контрольная работа, в заключение письменный экзамен. Предмет можно пересдавать до двух раз.

Что касается преподавания дисциплины физической культуры и спорта в Израиле в системе преподавания используется термин "спорт". Как обязательный предмет он преподается в школе, по нему идет оценка в аттестат. В высших учебных заведениях это дело добровольное, каждый сам решает чем, как и сколько он хочет заниматься. Спорт здесь - дело каждого, в том смысле, что государство его не поддерживает и, в основном, не финансирует, небольшое финансирование выделяется только на ведущие виды спорта: футбол, баскетбол, гимнастику, синхронное плавание, фигурное катание.

В целом необходимо отметить, что, используя мировой опыт, израильцы создали оптимальную систему образования, позволяющую, с одной стороны, обеспечить свободное развитие ребенка, с учетом его индивидуальных качеств, с другой - дать возможность реализации мировых образовательных стандартов. Важно отметить, что любой гражданин Израиля в любом возрасте может получить необходимое ему образование на высоком качественном уровне.

Таким образом, в гуманистическом образовании России и Израиля есть много общего и различного. Но в целом, гуманизация образования этих стран определяется многоплановостью, заключающейся:

- во-первых, в интегративной, междисциплинарной сущности дисциплин, что предполагает соответствующую научную эрудицию и профессиональную компетентность специалистов данных стран, а, следовательно, и определение набора ведущих и сопряженных с ними дисциплин учебного плана (их содержанием, объемом и оптимальным распределением по годам обучения);

- во-вторых, современные тенденции модернизации Российского образования отражаются на системе подготовки специалистов, что детерминирует разработку и внедрение инновационных образовательных технологий, эффективно обеспечивающих реализацию государственных образовательных стандартов, что по мнению российского правительства должно повысить уровень качества образования в России;

- в-третьих, в современной стратегии профессионального образования проблема демократизации и гуманизации учебно - познавательной деятельности приобретает особую важную ценность не только в Израиле, но и в России.

1. Иванова Л.А. Сущность и педагогические условия применения личностно ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни: монография /Л.А. Иванова, Ю.В Шиховцов, И.В Николаева. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. Ун-та, 2013. - 140с.

2. Иванова С. В. Гуманизация образования: цели, задачи и условия // Ценности и смыслы", 2010, №2 (5), с.91-117.

3. Казакевич Д. Система образования в Израиле //Published April 04, 2011. <http://www.cursor.net.au/izrail/sistema-obrazovaniya-v-izraile/> (дата обращения 30.04.2015г.)

4. Кравец А.С. Гуманизация и гуманитаризация высшего образования/ <http://www.rciabc.vsu.ru/irex/pubs/kravets2.htm/> (дата обращения 30.04.2015г.).

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ  
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ  
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

© 2015 Кудинова Юлия Викторовна

преподаватель

© 2015 Чернова Мария Владимировна

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [lulu9625@mail.ru](mailto:lulu9625@mail.ru)

**Ключевые слова:** физические упражнения, физические качества, физическая культура, студенты, контрольная группа, экспериментальная группа, физическая подготовленность.

Рассматривается эффективность физических упражнений используемых для поддержания физической формы в домашних условиях. Приведены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность предлагаемых упражнений.

О красивой спортивной фигуре мечтают все. Стройная подтянутая фигура - это красота, здоровье и уверенность в себе. Стремительно развивающийся научно-технический прогресс освобождает человека от физической нагрузки, постепенно изменяется его внешний вид, причем не в лучшую сторону. Очень часто можно заметить сутулые спины, лишний вес, испорченное зрение, вялость движений, отстраненный взгляд. Значительно увеличилось число хронических заболеваний. Эти явления - последствия малоподвижного, нередко сидячего образа жизни современного человека. [5]. Поэтому сегодня многие пользуются услугами фитнес залов, нанимают профессиональных тренеров, записываются на модные занятия физической культурой с целью получить такой результат. Поддержание отличной физической формы всегда модно, актуально и приятно для всех, особенно для молодежи. [1]. Занятия фитнесом и танцами способствуют развитию координационных способностей, ритмичности и согласованности движений, воспитанию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости [4].

Однако большинство молодых людей не имеют понятия, как эффективно и без вреда для здоровья заниматься физическими упражнениями. Нужно помнить, что только грамотный подход является залогом успеха в достижении поставленной цели.[2,3]. Если в фитнес зале можно получить консультацию профессионала и заниматься под руководством тренера, то кто же подскажет, как это правильно делать в домашних условиях, а главное, будет ли результат от занятий дома?

Цель исследования: определение эффективности физических упражнений в домашних условиях в комплексе с академическими занятиями физической культурой в вузе.

Актуальности данной проблемы подтверждается результатами анкетирования, проведенного среди студентов курсов Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) в возрасте от 18 до 23 лет (125 человек).

В ходе анкетирования выявлено, что:

- 53 % не довольны своей фигурой;
- 87% пытались исправить недостатки фигуры;
- 93% считают, что занятия физической культуры могут исправить недостатки;
- 12% иногда соблюдают диету;
- 60% не знают основные правила занятия физическими упражнениями;

## Физическая культура и спорт

- 50% используют спортзал/фитнес;
- 75% не хватает времени для занятия физическими упражнениями;
- 80% хотели бы заниматься физическими упражнениями для поддержания себя в форме в домашних условиях.

Гипотеза: предполагается, что студентки занимающиеся дома 3 раза в неделю, покажут лучшую физическую подготовленность среди всех остальных студентов.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы был проведен педагогический эксперимент на базе ФГБОУ СГЭУ г. Самара в 2013-2014 учебных годах. Фоновые показатели физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальных групп статически значимых различий не имели. В эксперименте приняли участие:

- студентки 2 курса ИНЭ, которые занимались физической культурой 2 раза в неделю по учебному расписанию (контрольная группа, 10 человек),
- студентки, которые посещали занятия физической культурой 2 раза в неделю и дополнительно 1 раз в неделю занимались разработанным комплексом упражнений дома (экспериментальная группа №1, 9 человек),
- студентки, выполняющие тот же комплекс упражнений дома 3 раза в неделю, не посещая академических занятий физической культурой (экспериментальная группа №2, 10 человек).

Участники педагогического эксперимента были протестированы на уровень физической подготовленности в начале года (сентябрь 2013 г.) и в конце года по завершению эксперимента (июнь 2014 г.)

### Тесты для определения физической подготовленности студентов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Высокий уровень	Средний уровень
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) кол-во раз	14	10
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (пресс) кол-во раз за 1 минуту	47	37
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость) см	+16	+11

Для определения физической подготовленности студентов были использованы следующие тесты (табл.1).

На рисунках 1, 2, 3 показан прирост физической подготовленности занимающихся в контрольной, экспериментальной группах № 1 и 2.

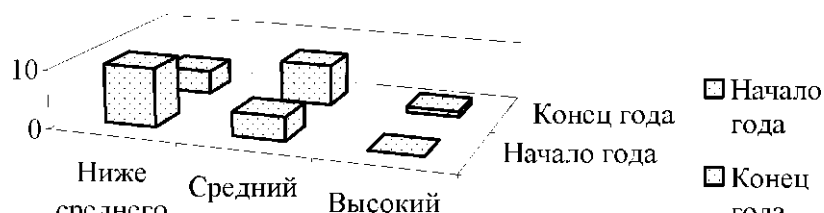


Рис. 1. Прирост показателей физической подготовленности контрольной группы

Таким образом, было установлено, что:

- занятия физической культурой способствует поддержанию тела в физической форме, а также развивает физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.).

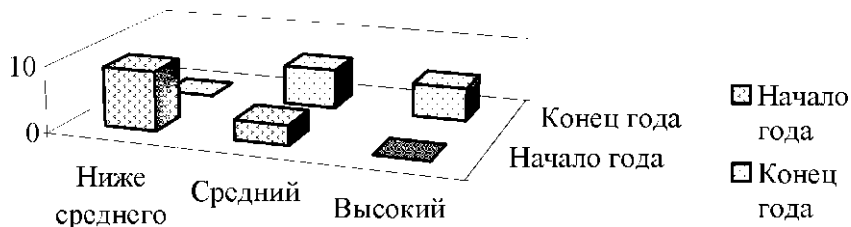


Рис. 2. Прирост показателей физической подготовленности экспериментальной группы № 1

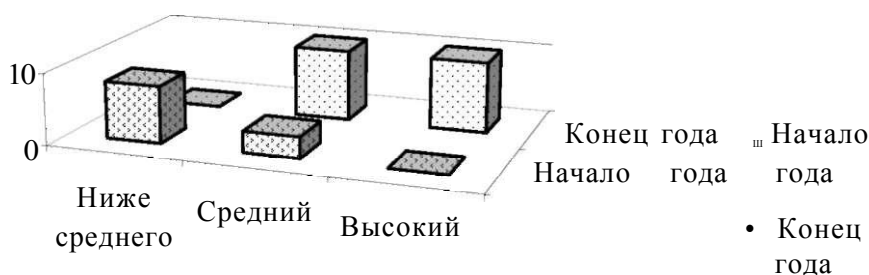


Рис. 3. Прирост показателей физической подготовленности экспериментальной группы №2

- показатели физической подготовленности экспериментальной группы №1 оказались выше показателей контрольной группы, что обусловлено дополнительными занятиями, проводимыми в экспериментальной группе №1 с помощью разработанного комплекса упражнений.

- индивидуальные показатели физической подготовленности студенток, выполняющих комплекс физических упражнений в домашних условиях (не посещающих плановые занятия физической культурой, экспериментальная группа №2), имеет тенденцию роста.

- любой человек, исходя из своих индивидуальных особенностей (вес, рост, возраст, состояние здоровья) может самостоятельно заниматься физическими упражнениями, предварительно установив оптимальные пределы нагрузки и оставаться в хорошей физической форме.

Предполагаемая нами гипотеза подтвердилась.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. - Москва: Академия, 2011. - 528 с.

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. - Москва: Академия, 2013. - 264с.

3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. - Москва: Академия, 2013. - 272с.

4. Белова Ю.В., Курочкина Н.Е. Фитнес - положительная среда для развития физических качеств у дошкольников // Известия института систем управления Самар. гос. экон. ун-та. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та. 2013. - Вып. 1 (7).-С. 10-16.

5. Кудинова Ю.В., Демчук А.Г., Суркова Д.Р. Развитие физической подготовленности у детей дошкольного возраста с помощью ритмической гимнастики // Прага, Чешская републи.: Изд-во Образование: традиции и инновации, 2015. С. 290-292.

## ВЛИЯНИЕ АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ

© 2015 Лагутенков Валерий Георгиевич

старший преподаватель

© 2015 Кудинова Юлия Викторовна

преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [lulu9625@mail.ru](mailto:lulu9625@mail.ru)

**Ключевые слова:** аэробика, физические упражнения, физические качества, эксперимент, физическая подготовленность, дошкольники, здоровье.

Рассматриваются вопросы влияния занятий аэробикой на формирование *необходимых знаний, умений, навыков и основных физических качеств.*

В последние годы весомое значение приобретает внеаудиторная занятость учащихся - занятия в кружках, спортивных секциях, творческих объединениях системы дополнительного образования детей. Занятия фитнесом и танцами способствуют развитию координационных способностей, ритмичности и согласованности движений, воспитанию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости [2].

На таких занятиях особое внимание обращается на здоровье ребенка, развитие его интеллекта, характера, воспитание у него полезных жизненно необходимых умений и навыков. Современная жизнь перенасыщена нервными нагрузками, в то время как, физические упражнения - противовес, который поможет подрастающему поколению противостоять стрессовым ситуациям. Сохранение и укрепление здоровья детей во всех образовательных учреждениях и, соответственно, роль физического воспитания в этом являются бесспорными, поскольку физическое здоровье является одной из основных предпосылок формирования здорового образа жизни [4].

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Исследования ученых также свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток активности у подрастающего поколения (гипокинезия), если он не большой, приводит к приостановке или замедлению развития и дееспособности организма, а если большой - даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным анатомо-физиологическим нарушениям.

Ни у кого не вызывает сомнения, что фундамент здоровья физического и психического закладывается именно в детстве. Важно привить детям дошкольного возраста вкус, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями, потребность в таких занятиях [1]. Известный специалист в области физиологии детей И.А.Аршавский считает, что ведущей системой в организме детей является скелетно-мышечная, а все остальные системы развиваются в зависимости от нее. Тренируя мышечную систему у ребенка развивается сила и ловкость, сердце, легкие, все внутренние органы, что ведет к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые определяют меру здоровья [5].

Программа общеобразовательной школы, в частности программа по физической культуре, не может в одиночку решать поставленные задачи.



Поэтому значение качественных занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях трудно переоценить.

Аэробике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья ребенка, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощенности, воспитании красоты движения.

Аэробика - это система специально подобранных физических упражнений, которые при ритмичной и непрерывной нагрузке воздействуют на основные группы мышц тела.

Перед данным исследованием была поставлена цель - совершенствование процесса физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении.

Достижение поставленной цели осуществлялось путем решения следующих задач:

- 1) установить влияние недостаточной педагогической активности на здоровье дошкольников;
- 2) определить динамику уровня физической подготовленности дошкольников;
- 3) определение влияния дополнительных занятий аэробики на уровень физической подготовленности дошкольников.

В ходе исследования использовались следующие методы: анализ

специальной литературы, педагогический эксперимент, математическая статистика. Работа выполнена на базе муниципального дошкольного общеобразовательного учреждения (МДОУ №140) г. Самары в 2009-2010; 2010-2011 учебных годах. В эксперименте приняли участие дошкольники средней группы (мальчики и девочки), которые занимались физической подготовкой по общепринятой программе (15 человек - контрольная группа). Дошкольники, занимающиеся по общепринятой программе, в которую дополнительно были включены элементы аэробики, также относились к средней группе (15 человек - экспериментальная группа). Фоновые показатели уровня физической подготовленности в обеих группах не имели статистически значимых различий. В обеих группах занятия проводились одним и тем же педагогом.

В ходе изучения специальной литературы [3] были отобраны тестовые задания для оценки уровня развития физических качеств у дошкольников средней группы.

**Проба Штанге.** Проба Штанге - сидя на стуле, задержать дыхание на вдохе как можно дольше. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания (Г.А. Макарова "Спортивная дисциплина" 2003г.). Показатель 40-45с считается нормальным, 60-70 с - хорошим показателем состояния дыхательной системы и всего организма в целом. При переутомлении, перетренированности возможность задержки дыхания заметно уменьшается. При систематических нагрузках с адекватно подобранными физическими упражнениями данные показатели существенно возрастают.

**Тест для определения ловкости.** Исходное положение: ребенок садится на коврик, выпрямляет ноги, руки вверх, спину держит прямо. Когда ребенок принял исходное положение и готов к выполнению упражнения, следует команда "можно", включается секундомер, ребенок начинает группироваться и приходит в исходное положение. Инструктор считает количество раз за 15 секунд. Результат записывается.

**Тест для определения гибкости.** Для определения гибкости ребенок должен сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

**Тест для определения выносливости.** Бег на дистанцию 160, 240, 320 метров (в зависимости от возраста детей). Проводится на стадионе или размеченной площадке дошкольного учреждения двумя воспитателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде "Внимание!" дети подходят к стартовой линии. По команде "Марш!" дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. Ребенок начинает бег трусцой по дистанции. Секундомер выключается тогда, когда ребенок прекращает бег. Результат записывается в секундах.

Анализ выполнения тестовых заданий дошкольников контрольной группы показал, что в начале учебного года низкий функциональный уровень аппарата внешнего дыхания (проба Штанге) определен у 8 дошкольников (53,4%), средний уровень - у 5 испытуемых (33,3%), высокий - у двоих (13,3%). К концу учебного года низкий уровень определен у двоих (13,3%), средний; уровень - у **10 (66,7%)**, высокий уровень - у **3** испытуемых (**20,0%**). У **37,2%** дошкольников средней группы был зафиксирован прирост показателя пробы Штанге.

В начале учебного года низкий уровень показателя ловкости определен у 7 дошкольников (46,6%), средний уровень - также у 7 человек (46,6%), высокий уровень - у одного (6,6%). В конце учебного года низкий уровень показателя ловкости отмечен у 3 испытуемых (20,0%), средний уровень - у 10 человек (66,7%), высокий уровень - у двоих (13,3%). У **30,5%** дошкольников был зафиксирован прирост показателя ловкости.

Низкий уровень гибкости в начале учебного года выявлен у 10 дошкольников средней группы (66,7%), средний уровень - у 4 (26,7%), высокий уровень - у одного (6,6%). В конце учебного года получены следующие результаты: низкий уровень гибкости - 4 человека (26,7%), средний уровень - 9 испытуемых (60,0%), высокий уровень - 2 (13,3%). Прирост показателя гибкости показали **85,1%** дошкольников.

Что касается выносливости, то в начале учебного года низкий уровень данного показателя отмечен у 8 дошкольников (53,4%), средний уровень - у 7 человек (46,6%). Ни один из дошкольников не показал высокого уровня выносливости. В конце учебного года относительно показателя выносливости были зафиксированы следующие результаты: низкий уровень - 2 (13,3%), средний уровень - 12 (80,1%), высокий уровень - 1 человек (6,6%). У **32,0%** дошкольников был зафиксирован прирост показателя выносливости.

Таким образом, отмечается положительная динамика развития физических качеств по всем показателям у детей средней возрастной группы, которые регулярно посещают дошкольное образовательное учреждение и занимаются физическими упражнениями 2 раза в неделю по стандартной программе.

Анализ результатов тестирования дошкольников экспериментальной группы показал, что в начале исследования низкий уровень функционального состояния аппарата внешнего дыхания (проба Штанге) показали 3 человека (30,0%), средний уровень - 5 человек (50,0%), высокий уровень двое испытуемых (20,0%). К концу учебного года дошкольников с низким уровнем функционального состояния аппарата внешнего дыхания не выявлено, средний уровень показали 4 человека (40,0%), высокий уровень - 6 человек (60,0%). Прирост данного показателя зафиксирован у **54,4%** детей.

Что касается ловкости, то в начале учебного года низкий уровень данного физического качества выявлен у 5 испытуемых (50,0%), средний уровень - у 4 человек (40,0%), высокий уровень - у одного (10,0%). К концу исследования низкий уровень развития ловкости не зафиксирован, средний уровень определен у 3 человек (30,0%), высокий уровень - у 7 (70,0%). Прирост данного показателя зафиксирован у **76,9%** дошкольников.

Низкий уровень развития гибкости в начале учебного года установлен у 4 дошкольников (40,0%), средний уровень - у 6 человек (60,0%), высокий уровень не был зафиксирован. К концу исследования получены следующие результаты: низкий уровень раз-

вития гибкости - не зафиксирован, средний уровень определен у 5 человек (50,0%), высокий уровень - у 5 человек (50,0%). Прирост данного показателя зафиксирован у 110,0% детей.

Относительно развития выносливости в начале учебного года были получены следующие результаты: низкий уровень развития - у 4 человек (40,0%), средний уровень - у 5 человек (50,0%), высокий уровень - у одного (10,0%). В конце учебного года низкий уровень развития выносливости не зафиксирован, средний уровень зафиксирован у 5 дошкольников (50,0%), высокий уровень - также у 5 испытуемых (50,0%). У 64,0% детей был зафиксирован прирост данного показателя.

Таким образом, у дошкольников экспериментальной группы, в программу которой были включены элементы аэробики, выявлена положительная динамика развития физических качеств по всем показателям. Процент прироста данных показателей превышал таковой у детей контрольной группы, которые регулярно посещали дошкольное образовательное учреждение и занимались физическими упражнениями 2 раза в неделю по стандартной программе.

Динамика развития физических качеств у детей средней группы, посещающих дошкольное образовательное учреждение и занимающихся физическими упражнениями по стандартной программе регулярно, соответствует возрастной норме. Отмечается закономерное увеличение показателей пробы Штанге, развития ловкости, гибкости и выносливости, что обусловлено естественным ростом и развитием организма, а также воздействием целенаправленной системы физического воспитания.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- недостаток двигательной активности у дошкольников (гипокинезия), если он не большой, приводит к приостановке или замедлению развития и дееспособности организма, а если большой - даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным анатомо-физиологическим нарушениям;
- внедрение в программу по физической культуре элементов аэробики способствует значительному приросту уровня физической подготовленности дошкольников;
- регулярные занятия физической культурой с элементами аэробики формируют необходимые знания, умения и навыки, способствуют оздоровлению подрастающего поколения.

1. Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Курочкина Н.Е. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы // Интернет-журнал "Науковедение" ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/> Том 7, №1 (2015). - С.1-9.

2. Белова Ю.В., Курочкина Н.Е. Фитнес - положительная среда для развития физических качеств у дошкольников // Известия института систем управления Самар. гос. экон. ун-та. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та. 2013. - Вып. 1(7).-С. 10-16.

3. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве // М., 2005.- С. 11-15.

4. Машенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника // Мн.: Ураджай, 2000.- С. 156.

5. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть // М., 1990.-С. 1-30.

## ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2015 Лисина Ульяна Вячеславовна

директор школы  
МОУ "СОШ №18", г Саратов

© 2015 Кудинова Юлия Викторовна

преподаватель

© 2015 Курочкина Наталья Евгеньевна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [lulu9625@mail.ru](mailto:lulu9625@mail.ru)

**Ключевые слова:** плавание, вода, физическое развитие ребенка, сердечно-сосудистая система, ЧСС, закаливание, укрепление организма, физическая подготовленность.

Рассматриваются вопросы влияние плавания на укрепление здоровья дошкольников. Результаты педагогического эксперимента подтверждают положительное влияние плавания на здоровье детей.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге [3]. Фундамент здоровья физического и психического закладывается именно в детстве. Важно привить детям дошкольного возраста вкус, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями [6]. Занятия в спортивных секциях способствуют развитию ритмичности, координационных способностей и согласованности движений, воспитанию физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости [5].

На наш взгляд среди многих массовых видов спорта, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для лиц различного возраста и подготовленности.

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физических упражнений, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из нее (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые девять месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде [2].

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы [1].

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Раннее физическое развитие - это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых нескольких месяцев. Несомненно, раннее грудничковое плавание влияет на улучшение физического развития ребенка [3].

Как отмечают ученые, Макаренко Л.Т., Нечунаев И.П. и другие, плавание - это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам [4].

Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма [2].

Основной целью занятий по физическому воспитанию дошкольников в ДОУ является:

1. Создание основы для разностороннего физического развития;
2. Закаливание и укрепление детского организма;
3. Научить каждого ребенка умению плавать [1].

На занятиях решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умения владеть своим телом в водной среде.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Как отмечает Нечунаев И.П., температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон [4].

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Во время плавания, обычного купания, значительного пребывания в воде происходят положительные изменения в составе крови.

Плавание закаляет организм человека, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Это незаменимое средство для создания "мышечного корсета", одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций, а также оно влияет на рост ребенка. Занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений. В то же время у очень худых детей эти занятия способствуют увеличению подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объема мышц улучшает осанку [2].

Эксперимент проводился на базе детского сада № 222. В нем приняли участия дети старшей группы: мальчики и девочки. Дети занимались плаванием 2 раза в неделю по 25 минут.

У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.

## Физическая культура и спорт

Из приведенной таблицы 1 видно, что на первом этапе сердечный ритм возвращался к исходным показателям в течении 5-6 минут, что говорит о низкой подготовленности занимающихся. Но в результате регулярного повышения физической нагрузки, за счет дополнительных занятий плаванием, ЧСС стала снижаться до исходных данных уже на 3-4 минутах.

Таким образом, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе произошли положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшения работы сердца), которые привели к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

### Результаты функциональных проб с дозированной физической нагрузкой (восстановление ЧСС по времени)

Минуты	Изменение ЧСС в начале эксперимента	Изменение ЧСС в конце эксперимента
1 минута	120 уд/мин.	110 уд/мин.
2 минута	115 уд/мин.	95 уд/мин.
3 минута	110 уд/мин.	80 уд/мин.
4 минута	90 уд/мин.	70 уд/мин.
5 минута	85 уд/мин.	65 уд/мин.
6 минута	70 уд/мин.	60 уд/мин.

В результате эксперимента мы можем сказать, что улучшилась физическая подготовленность занимающихся и улучшение сердечного ритма, это свидетельствует об укреплении сердечно-сосудистой системы.

Проведенное исследование позволило выявить особенности закаливания и укрепления организма, физического, нервно-психического развития, эмоционального и иммунного статуса, у занимающихся детей плаванием.

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении //Метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

2. Макаренко Л.Т. Плавание // М., 2002.

3. Шебек В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. // М.: Просвещение, 2000.

4. Нечунаев И.П. Плавание // М.: Эксмо, 2012; Белова Ю.В., Курочкина Н.Е. Фитнес - положительная среда для развития физических качеств у дошкольников // Известия института систем управления Самар. гос. экон. ун-та. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та. 2013. - Вып. 1(7).-С.10-16.

5. Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Курочкина Н.Е. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы // Интернет-журнал "Науковедение" ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/> Том 7, №1 (2015). - С.1-9.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ**

© 2015 Лучков Сергей Федорович

доцент

© 2015 Королев Алексей Георгиевич

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [ale-slam@yandex.ru](mailto:ale-slam@yandex.ru)

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое образование, физическое развитие, культура, ценности, общекультурная подготовка, физическая подготовка, уровни.

Определяется значимость физической культуры в общекультурной подготовке студента, основные ценности физической культуры. Приведены рекомендации, повышающие заинтересованность студентов в занятиях физической культуры.

Физическая культура, как предмет, хорошо знакома большинству студентов. Но стоит отметить что, в высшей школе ее назначение как учебной дисциплины определено вкладом физического образования в высшее профессиональное образование как обеспечение студентов всеми необходимыми знаниями о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, о владении всем арсеналом практических умений и навыков, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и личностных качеств [2].

Естественно, что приобретая физическое образование, студенты должны осваивать и основы физкультурного образования (формы и методы самостоятельных занятий, основы врачебного и самоконтроля, методику воспитания основных физических качеств и составление комплексов физических упражнений с оздоровительной, тренировочной, производственной направленностью и др.). Ведущая роль в данном процессе должна принадлежать совместной деятельности преподавателя физической культуры и студента. Задача преподавателя - активизировать познавательную, физкультурно-спортивную деятельность обучаемого, вооружить его необходимыми в повседневной жизни и профессиональном труде фондом знаний, умений и навыков.

По определению В.И. Ильича, физическая культура - это часть общей культуры, которая представляет собой единое сочетание ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [9].

Физическая культура является важной частью общего развития студентов в высших учебных заведениях. Она направлена на укрепление здоровья студентов, воспитание физических способностей. Занятия физической культурой способствуют развитию когнитивных функций мозга, повышают умственные способности, развивают внимательность.

Редакция авторов Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., и др. характеризуют "физическое воспитание", как процесс, который направлен на всестороннее развитие личности студента [7].

Известный русский физиолог И.М. Сеченов, писал, что основой любой человеческой деятельности является двигательная деятельность. Благодаря постоянным занятиям спортом эта деятельность становится более совершенной. У физиологов существует выражение "Движение - это жизнь". Любая физическая подготовка способствует выра-

ботке сил, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости, также развивается опорно-двигательная система, повышаются функциональные возможности органов и систем организма человека в целом [5].

Выделяют общую и специальную физическую подготовку:

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование и всестороннее физическое развитие студента в самых разных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и двигательных навыков, которые присущи только конкретным видам спорта или профессиям. Обеспечивается развитие отдельных групп мышц выполняющих основную нагрузку при занятиях специализированной деятельностью.

По мнению ученых занятия физической культурой позволяют сформировать у студентов такие психические качества и свойства личности, как активность, настойчивость, целеустремленность. Проводя исследования психического состояния, авторы заметили, что студенты, которые регулярно посещают занятия физической культуры, участвуют в соревнованиях таких как, волейбол, баскетбол, футбол и т.п., легче общаются в коллективе, быстрее договариваются при решении спорных проблем, быстро осваиваются в новой обстановке.

Специалист в области психологии И.П. Волков рассматривает в своих работах такие качества как дружелюбие, целеустремленность, коллективизм, настойчивость, трудолюбие. Эти качества формируются у студентов во время занятий спортом, и необходимы не только для успешной учебы, но так же и для жизнедеятельности в целом. Автором было отмечено, что для успешного подъема по карьерной лестнице необходимы такие качества как, внимание, быстрая реакция, выносливость, которые также формируются в спорте [1].

В словосочетании "физическая культура" присутствует понятие "культура".

По определению В.И. Столярова, культура - (от лат. cultura : возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание) уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а так же в создаваемых ими материальных и духовных ценностях [6].

Социальные явления, которые отдельная личность оценивает положительно, значимо, привлекательно, сохраняет их, старается передать в другое поколение, являются для индивида ценностью.

Когда люди ориентированы на определенные цели это называют ценностными ориентирами. Из вышесказанного следует, что культура характеризует деятельность личности по созданию, сохранению, изучению и применению многообразного мира ценностей [7].

Ученые Е.Н. Соколов, К. В. Судаков и др. выделяют два уровня ценностей в физической культуре:

- общественный;
- личностный [5].

Общественные ценности физической культуры включают в себя: ценности педагогических технологий, интеллектуальные, ценности двигательного характера, мобилизационные и интенционные ценности.

Интеллектуальные ценности - это знание о способах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, закалывания и здорового образа жизни.

Ценности двигательного характера включают в себя лучшее развитие моторной деятельности студента, которое достигается в период физического воспитания и подго-



товки, а также учитывается личный двигательный потенциал студента и его достижения во время подготовки.

Ценности технологий формирования физической культуры заключаются в различных методиках и рекомендациях по оздоровительной физической культуре, разработанных комплексах упражнений, практических рекомендациях.

Интенционными ценностями физической культуры называют сложившееся общественное мнение о физической культуре ее престижности в обществе, популярности среди студентов кроме того, к ним относятся уровень потенциала совершенствования физической подготовленности студента и его установки на занятия спортом.

К мобилизационным ценностям физической культуры воспитываемым в процессе занятий относят: умение рационально организовывать время, внутреннюю дисциплину, собранность, скорость оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели. Немаловажный характер данных ценностей заключается в умении спокойно пережить неудачу и поражение. С помощью вышеперечисленных ценностей человек способен выжить в экстремальных ситуациях.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры во многом зависит от знаний студента в области физического самосовершенствования, умения рационально двигаться, умения самоорганизации здорового образа жизни, социально-психологических установок, целеустремленности на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Сформулируем определение понятия "физическая культура личности" - это социально-детерминированная область общей культуры студента, которая представляет собой динамичное состояние, качественное, системное, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуру образа жизни, духовность и психофизическое здоровье [8].

Ученые Милнер П., Томпсон Р. выделяют несколько уровней физической культуры личности:

1. Ситуативный. При данном уровне отсутствуют специальные знания и интеллектуальные способности, представление о ценностях физической культуры, так же характерен низкий уровень физического развития и несоответствие физической подготовленности возрасту и отдельным индивидуальным особенностям студента.

2. Начальной грамотности. Обусловлен наличием элементарных знаний и представлений о ценностях физической культуры, которые связаны с оздоровительной, прикладной, спортивной и другими видами физкультурной деятельности; возможно стремление к саморазвитию, желание самосовершенствования и улучшения спортивных результатов.

3. Образованности. Включает в себя знание основных положений физической культуры и ее ценностей. Для данного уровня характерно хорошая физическая подготовленность и развитие, которое соответствующее возрасту студента и его индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Как правило, физическое самосовершенствование и организованные групповые формы занятий для студента становятся нормой. Постоянное поддержание физической формы, регулярное посещение секций, участие в соревнованиях.

4. Творческий. Заключается в глубоком понимании того, что необходимо заниматься физической культурой. На данном уровне студенты имеют отличную физическую подготовку. Для них самосовершенствование в физической подготовке выходит на первый план, тренировки становятся систематическими.

Перечисленные уровни физической культуры, можно определить по отношению студентов к занятиям физической культуры.

Для привлечения студентов к занятиям физической культурой необходимо проводить лекционные занятия, беседы, чтобы освещать все преимущества занятий физической культурой.

За последние годы в студенческой среде возрастает количество таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, заболевания суставов и др. Данные заболевания свидетельствуют о последствиях малоподвижного образа жизни. Студентам приходится много времени проводить сидя за компьютером, на занятиях. В связи с этим следует на лекциях приводить статистические данные о заболеваниях, вызванных малоподвижным образом жизни, чтобы студенты осознавали важность занятий физической культурой. Регулярные занятия физической культурой в вузе будут способствовать уменьшению числа заболевших или предотвратят дальнейшее развитие имеющихся заболеваний.

Стоит отметить, что по данным статистики Росстата, за последние два года, наблюдается значительное увеличение числа студентов, которые активно посещают занятия физической культурой. Это связано с построением в вузах бассейнов, многообразием проводимых секционных занятий. Студенты заинтересованы в улучшении своей физической формы, и освоении новых физкультурно-спортивных навыков. Стремление к хорошей физической форме и здоровью стала престижной среди студенческой молодежи.

1. Виленский М.Я., Соловьев Г.М., учебное пособие/ Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности: , 2001. - 380с.

2. Давиденко Д. Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры 2004, №5.

3. Егорычев А.О., Егорычева Э.В. Изучение отношения студентов к занятиям физической культуры и спорта. Тюмень: ТюмГНГУ, 2013. -284с.

4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 240с.

5. Полянский В.П. Теория и методология., Журнал № 3, 1999.

6. Столяров В.И, Социология физической культуры и спорта: Учебник- М.:ФиС,2005. - 400с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 480 с.

8. Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В.А. Фетисов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2005. - 80с.

9. Ильинич В.И. Физическая культура: Учебник - М.: Изд-во "Гардарики", 2007. - 350с.

10. Весь спорт / Агентство спортивной информации. URL: [Электронный ресурс] <http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139>://HYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139)wwwHYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139).HYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139)allsportinfoHYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139).HYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139)HYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139)HYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139)indexHYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139)HYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139)phpHYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139)?HYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139)idHYPERLINK ["http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139"](http://www.allsportinfo.ru/index.php?id=9139) (Дата доступа 05.06.2015)

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

© 2015 **Мокеева Людмила Алексеевна**

доцент

E-mail: [lamokeeva@mail.ru](mailto:lamokeeva@mail.ru)

© 2015 **Шиховцов Юрий Владимирович**

кандидат педагогических наук, профессор

E-mail: [shihovcov.yuv@rambler.ru](mailto:shihovcov.yuv@rambler.ru)

© 2015 **Николаева Ирина Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [irina.nikolaeva@ro.ru](mailto:irina.nikolaeva@ro.ru)

**Ключевые слова:** интерактивные технологии, проблемный метод, метод самооценки, интенсификация, качество знаний, умения, навыки, рабочая тетрадь.

В статье рассматриваются вопросы использования в физическом воспитании студентов интерактивных методов обучения. Представлены функции активных методов, задачи преподавателя в интерактивной технологии и ожидаемые практические результаты.

Неотъемлемой частью процесса модернизации сферы образования на современном этапе развития общества является разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс вуза продуктивных технологий.

Процесс образования нуждается в поиске новых путей и способов совершенствования образовательных технологий, направленных на активизацию учебной деятельности студентов. Такие технологии должны базироваться на продуктивности, креативности, мобильности и опираться на научное мышление, формирование которого у обучающихся становится основной задачей образовательного процесса.

Актуальность выполнения данной работы определяется необходимостью разработки и использования в учебном процессе действенных и результативных образовательных технологий обучения. Современные интерактивные технологии обучения позволят повысить качество методического обеспечения изучения дисциплины "Физическая культура".

Разработка рабочих тетрадей позволит решить проблему дистанционного образования, создав модуль системы дистанционного обучения.

Основные задачи исследования:

- обосновать выбор инструментария, используемого для обучения студентов по курсу "Физическая культура";
- разработать содержательную основу интерактивного комплекса рабочих тетрадей, включающего тетради по лекционному курсу, практическим занятиям и самостоятельной работе.

Научная новизна работы заключается в обосновании и разработке современной технологии изучения дисциплины "Физическая культура" на основе интерактивных методов.

Практическая значимость ожидаемых результатов состоит в том, что разработанные технологии обучения:

- позволят комплексно рассматривать систему требований "знать-уметь-владеть" к освоению формируемых в результате изучения дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- окажут содействие в освоении комплекса знаний и умений и навыков;
- существенно повысят эффективность самостоятельной работы студентов и качество методического обеспечения для освоения студентами курса "Физическая культура".

Формирование мировоззренческих позиций студента определяется уровнем его общей образованности и предусматривает освоение знаний по организации индивидуальной умственной и физической активности и общественно-физкультурной практике. Поэтому важным критерием эффективности процесса физкультурного образования студенческой молодежи становится переход его в процесс самообразования и самосовершенствования.

Необходимость модернизации учебного процесса и всеобщее использование активных и интерактивных технологий обучения обусловлены особенностями усваиваемости изучаемого материала:

- лекция (услышанное студентами) усваивается на 10%
- презентация (увиденное студентами) - на 40%
- активная деятельность студентов - на 90%

Активные методы обучения - это:

- технология, направленная на формирование и развитие самодостаточной творческой личности [1];
- процесс принудительной активизации мышления, когда обучаемый вынужден быть активным независимо от его желания [2];
- способ планируемой активизации коммуникативных процессов в учебной группе, независимо от содержания поставленных задач.

Повышение мотивации в обучении побуждает действовать с полной отдачей, преодолевая затруднения занимать активную позицию.

Функции активных методов обучения в процессе учебной деятельности:

- стимулирующая функция - позволяет сформировать у студентов не только положительное отношение к учебному процессу, но и повысить к ней интерес, воспитать чувство долга и ответственности;
- повышение контроля и самоконтроля в обучении - позволяет решать вопросы не только непосредственного контроля знаний, но и провести тренинг или обучение.

Многолетним опытом работы и специальными научными исследованиями установлено, что интерес студентов к занятиям, как и их продуктивность, значительно повышается с использованием активных методов обучения.

На занятиях по физической культуре хорошо зарекомендовали себя проблемный метод обучения и метод самооценки успеваемости. Использование в учебном процессе упражнений проблемно-поискового характера позволяет существенно повысить познавательную активность занимающихся. Технология использования проблемного метода на практических занятиях по физической культуре предусматривает следующее: студентам предлагается решить ряд задач по технике (тактике) изучаемого вида спорта. В процессе решения задач студентам задаются проблемные вопросы. На основе ситуационно-поискового анализа занимающиеся дают на них ответы. Параллельно осуществляется коррекция качества решения задач со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка. Кроме того, целесообразно использовать просмотр видеосюжетов изучаемых двигательных действий спортсменов высокой квалификации с последующим анализом и оценкой.

Метод самооценки успеваемости как нельзя лучше согласуется со спецификой спортивных игр. Учитывая, что процесс усвоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Содействовать тому, чтобы студенты реально видели их, осознавали и чувствовали приближение к ним по объективным признакам, - главное назначение данного метода.

Одним из современных направлений "активного обучения" является *интерактивное обучение*.

Задачи преподавателя в интерактивной технологии:

- направление и помощь процессу освоения изучаемого материала;
- выявление многообразия способов решения поставленной задачи;
- обращение к личному опыту студентов и ведущих специалистов в области физической культуры, высококвалифицированных спортсменов;
- поддержка активности занимающихся;
- соединение теории и практики физкультурно-спортивной деятельности;
- взаимообогащение опыта студентов;
- облегчение восприятия, усвоения учебного материала;
- поощрение творчества и самостоятельности занимающихся.

Интерактивное обучение в практике физического воспитания предполагает отличную от привычной логику образовательного процесса: не от теории к практике, а от формирования нового опыта к его теоретическому осмыслению через применение. Опыт и знания участников образовательного процесса служат источником их взаимного обучения и взаимообогащения. Делясь своими теоретическими знаниями, физкультурно-спортивным и соревновательным опытом деятельности, участники берут на себя часть обучающих функций преподавателя, что повышает их мотивацию и способствует большей продуктивности обучения.

Таким образом, интерактивное обучение одновременно решает задачи:

- учебно-познавательную;
- умственно-моторную (осуществляющую переход от знаний к умениям);
- синтезирующую (обеспечивающую переход от умений к навыкам и умениям высшего порядка);
- прикладную (результаты которой используются в повседневной жизни, профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности).

Эффективность интерактивного обучения выражается в:

- интенсификации процесса учебной деятельности студентов в физическом воспитании за счет более активного включения их в процесс получения и непосредственного использования знаний, умений и навыков;
- повышении мотивации и вовлеченности студентов в решение обсуждаемых проблем, что дает эмоциональный толчок к последующей поисковой активности занимающихся, побуждает их к конкретным действиям;
- активизации процесса прироста знаний, умений, навыков, способов деятельности, раскрытия новых творческих возможностей занимающихся.

Разработка рабочих тетрадей и их использование в образовательном процессе позволит решить проблему активизации умственно-моторной деятельности студента при изучении дисциплины, причем не только на академических занятиях по физической культуре, но и в процессе самостоятельного освоения теоретического и практического материала. Это в конечном итоге трансформируется в новое качество знаний, умений и навыков, приобретаемых студентами и окажет положительное влияние на формирование физкультурно-образовательного статуса.

1. Братцева Г.Г. Активные методы обучения и их влияние на смену педагогической парадигмы // *Философия образования. Сборник материалов конференции. Серия "Symposium"*, выпуск 23. СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2002. С. 336-340.

2. Новик М.М. Инновационные образовательные технологии: специфика, взаимосвязь и результаты использования // *Материалы учебно-методической конференции ППС / М.М. Новик, - СПб., СПбГИЭУ, 2005. С. 26-31.*

## ВОЛЕЙБОЛ: ВОПРОСЫ МАТЕМАТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ ТАКТИКИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

© 2015 Пяняшин Анатолий Афанасьевич  
тренер

г. Гродно, Беларусь

E-mail: [panyshina@grodno.net](mailto:panyshina@grodno.net)

© 2015 Шиховцов Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, профессор

E-mail: [shihovcov.yuv@rambler.ru](mailto:shihovcov.yuv@rambler.ru)

© 2015 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [irina.nikolaeva@ro.ru](mailto:irina.nikolaeva@ro.ru)

**Ключевые слова:** волейбол, система "нападение-защита", вероятностный характер, математическое моделирование, тактические действия, структура, этап, оптимальная стратегия, теория игр.

В статье рассмотрены вопросы использования метода математического моделирования при исследовании тактических действий волейболистов в защите. Представлена структура "модельного исследования" и задачи, которые решаются на каждом этапе исследования.

Все функционирующие системы спортивной деятельности характерны тем, что носят вероятностный характер. В этой связи моделирование спортивной деятельности является вероятностным, или стохастическим.

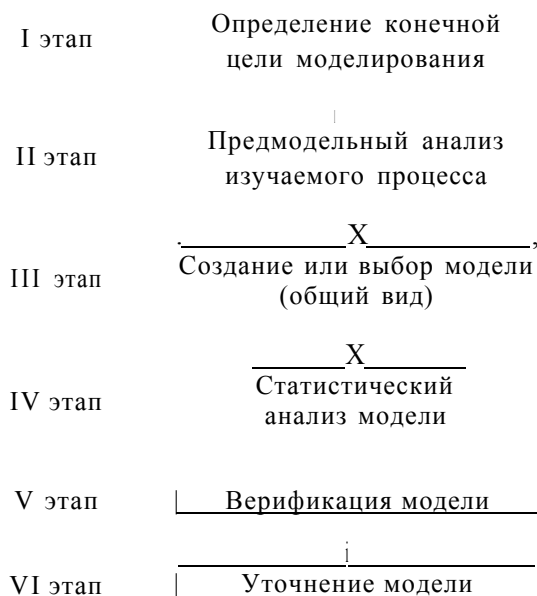
Вероятностный характер игровых ситуаций в волейболе (в системе "нападение-защита") предопределяется как разнообразными вариантами атакующих действий игроков (подача, нападающий удар и др.), которые выполняются с различных по пространственно-временным параметрам передач (высота и скорость передачи, удаленность мяча от сетки и др.), так и разными системами организации защитных действий обороняющейся команды.

Математическое моделирование является одним из основных методов, используемых при решении задач тактической подготовки команд. Цель математического моделирования - на основе анализа имеющейся (априорной) и полученной в результате исследований (новой) информации определить оптимальные пути преодоления противодействия соперника. Следует отметить, что умение спортсмена самостоятельно находить пути решения сложных тактических задач в условиях жесткого лимита времени, характерного для соревновательной деятельности, не возникает само по себе, стихийно, а вырабатывается на основе приобретенных ранее знаний, базируется на способности выполнять правильные действия в более простых условиях. Значит, всякая тактическая ситуация, несмотря на вариативность, новой для игрока не будет. Метод математического моделирования, при таком подходе к решению проблем тактической подготовки, позволяет, следуя от простого к сложному, от типовых игровых ситуаций к ситуациям нестандартным, выделить наиболее общие и существенные компоненты тактики, определить отношение каждой ее части к целому, раскрыть картину взаимодействия между частями в создании целостного образа деятельности в процессе спортивной игры.

Математические модели в последние годы широко применяются при изучении тактических действий волейболистов как в нападении, так и в защите. На наш взгляд, наиболее адекватно отражает технологию разработки математической модели тактических действий в волейболе, представленная на рис. шестиэтапная структура "модельного" исследования, разработанная Э.М. Браверманом [1].

На первом этапе математического моделирования определяется конечная цель моделирования. В нашем исследовании конечной целью является оптимизация тактических действий волейболистов в защите.

На втором этапе происходит постулирование, математическая формализация априорной информации, а, если возможно - экспериментальная проверка ряда допущений.



*Рис. Структура "модельного" исследования (по Э.М. Браверману)*

Третий этап можно назвать собственно моделирующим, так как он включает в себя непосредственный вывод общего вида модельных соотношений, т.е. определяется структура модели, ее символическая аналитическая запись, в которой, наряду с известными числовыми значениями, присутствуют величины, физический смысл которых определен, а числовые значения - нет.

Четвертый этап - статистический анализ модели - посвящен решению задач наилучшего подбора (путем статистического оценивания) неизвестных параметров, входящих в аналитическую запись модели, исследованию свойств полученных оценок, их точности. На этом этапе определяются типовые игровые ситуации, возникающие при игре в защите, осуществляются анализ и вероятностное описание распределения попаданий мяча в волейбольную площадку при атаках соперника, изучаются скоростные возможности игроков, разрабатываются оптимальные расположения игроков при организации защитных действий в поле.

На пятом этапе (верификация модели) используются процедуры сопоставления модельных заключений, оценок, следствий и выводов с реально наблюдаемой соревновательной деятельностью и проверка надежности выработанной модели тактических действий волейболистов в защите в спортивно-игровых условиях.

Присутствие шестого этапа - уточнение модели - зависит от результатов предыдущего этапа и заключается в проведении исследований по коррекции модели, что необходимо не только в условиях, когда модель не дает положительных результатов в реальной игровой обстановке, но также применяется с целью совершенствования модели на основе постоянно поступающей информации о прогрессивных изменениях в тактике игры в защите.

Сложность построения математической модели защитных действий усугубляется тем, что соревновательная деятельность в игровых видах спорта характеризуется конфликтностью игровых ситуаций. Для конфликтной ситуации характерно затруднение в принятии решения и реализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, пространственного лимита, недостаточной информации, маскировки действительных намерений соперника и др.

Теоретической базой для исследования действий спортсменов в условиях состязательного противоборства принято считать теорию игр, которая рассматривает проблемы, связанные с выбором оптимального поведения игроков с учетом возможных действий всех участников состязания. Целесообразность использования теории игр для исследования спортивной тактики неоднократно отмечалось в специальных литературных источниках [2,3,4].

Одно из основных понятий в теории игр - стратегия - некоторый план, настолько исчерпывающий, что он не может быть нарушен действиями противника..., так как все, что может предпринять противник... вместе с набором ваших возможных действий является частью описания стратегии [5]. Таким образом, стратегия игрока (команды) представляет собой полное перечисление всех действий, которые этот игрок (команда) предпринимает в каждом из возможных в процессе игры положений, возникает оно случайно или будет создано в результате хода противника (или хода самого игрока). Однако, понятие стратегии не следует толковать слишком наивно: стоит игроку выбрать стратегию, как каждый его ход на любой стадии игры определяется в том смысле, что он уже заранее знает всю последовательность ходов, которые он будет делать, как бы не играл его соперник. Напротив, под "стратегией" понимается лишь правило, определяющее выбор игроком своего последующего хода на основе того, что произошло в партии ранее. Обычно, при описании игры все возможные действия (хорошие или плохие) принято считать возможными стратегиями.

В теории игр двух или более участников с противоположными интересами или, другими словами, в теории антагонистических игр, вполне естественным является выбор игроком оптимальной стратегии, позволяющей рационально принимать решения для реализации своего тактического замысла. Оптимальная стратегия - это такая стратегия, которая при многократном повторении игры обеспечивает данному игроку максимально возможный средний выигрыш. Во время волейбольной встречи защитник должен выбирать свою стратегию и принимать решения в тесном сотрудничестве и взаимодействии с партнерами по команде, т.е. согласовывать свою стратегию со стратегиями остальных защищающихся игроков и обеспечивать наивысшую эффективность защитных действий команды. Именно такую стратегию игрока можно назвать оптимальной. Выбор оптимальной стратегии осуществляется на основе принципа максимина, который состоит в максимизации минимального ("гарантированного") выигрыша игрока 1. Вполне очевидно, что принцип максимина с точки зрения игрока 2 приобретает вид минимакса, т.е. минимизации максимальных потерь.

Предлагаемый подход к проблеме оптимизации тактических действий волейболистов, когда математическое моделирование используется в контексте теорией игр, создает дополнительные возможности для познания спортивно-игровой деятельности, получения наиболее полной, достоверной информации об объекте и предмете исследования, что, в конечном счете, трансформируется в более качественный процесс совершенствования тактических действий волейболистов в защите.

1. Браверман Э.М. Математические модели планирования и управления в экономических системах. М.: Наука, 1976. - 366с.

2. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора национальных тактических действий: дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2003. - 120с.

3. Чуркин А.А. Оптимизация методики обучения тактическим действиям волейболистов в нападении: автореф. дис... канд. пед. наук. Л., 1986. - 22 с.

4. Шиховцов Ю.В. Оптимизация тактических действий волейболисток в защите на основе математического моделирования: дис... канд. пед. наук. СПб., 1995. - 170 с.

5. Вильямс Дж.Д. Совершенный стратег или букварь по теории стратегических игр. Москва: Советское радио, 1960. - 269 с.



## **ВРЕМЕННОЙ ДЕФИЦИТ - ХАРАКТЕРНАЯ ЧЕРТА ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ**

© 2015 **Паняшин Анатолий Афанасьевич**

тренер

г. Гродно, Беларусь

E-mail: [panyshina@grodno.net](mailto:panyshina@grodno.net)

© 2015 **Шиховцов Юрий Владимирович**

кандидат педагогических наук, профессор

E-mail: [shihovcov.yuv@rambler.ru](mailto:shihovcov.yuv@rambler.ru)

© 2015 **Николаева Ирина Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [irina.nikolaeva@ro.ru](mailto:irina.nikolaeva@ro.ru)

**Ключевые слова:** волейбол, волейбольная площадка, эффективность, атака, длительность фазы полета мяча.

Рассматриваются вопросы оптимизации защитных действий волейболисток на приеме нападающего удара. Сопоставляются длительность фазы полета мяча в различные зоны волейбольной площадки и скорость перемещения игроков на короткие отрезки.

Для современного волейбола характерно существенное увеличение скорости развития атакующих действий и возрастание мощи нападающих ударов. Разнообразие вариантов завершения атаки и использование хитроумных тактических комбинации в атаке ставит игроков защищающейся команды в затруднительное положение.

Кроме того, необходимо отметить, что если действия атакующего волейболиста хотя бы в какой-то степени могут быть запланированы (способ нападающего удара, тактическая комбинация и т.п.), то действия игрока-защитника жестко детерминированы действиями нападающего игрока [1].

Усугубляет действия защитника и высокая скорость полета мяча после выполнения нападающего удара. Проведенное авторами исследование (в условиях соревнований женских высококвалифицированных команд) позволило установить, что длительность нахождения мяча в воздухе после атаки соперника (т.е. время, в течение которого волейболист должен принять оптимальное тактическое решение и выполнить рациональное защитное действие) даже в отдаленные участки площадки (в район лицевой линии) составляет не более 547 мс [2]. Время же перемещения волейболиста на 0,5 м в зависимости от способа перемещения колеблется в пределах 430-627 мс [3].

Однако, практика соревновательной деятельности волейболистов-мастеров показывает, что нападающие удары редко направляются в район лицевой линии (девятый метр волейбольной площадки), чаще - в 5-7 м, ближе к центру площадки [4]. Естественно, что длительность фазы полета мяча при выполнении таких ударов сокращается до 0,2-0,3 с. Сопоставляя данный временной показатель со временем простой двигательной реакции

(0,5-0,2 с) и сложной двигательной реакции (0,25-1,0 с), которая наиболее характерна для защитных действий в волейболе (реакция на движущийся объект - мяч, реакция выбора соответствующего действия в зависимости от поведения атакующего соперника), нетрудно предположить, что защитная деятельность игрока, принимающего нападающий удар соперника, осуществляется в условиях жесткого лимита времени, на грани физических возможностей спортсмена, а нередко - за ее пределами [5].

Поскольку длительность фазы полета мяча при выполнении соперником нападающего удара является тем критерием от которого зависят буквально все технико-тактические действия защищающегося игрока (рациональный выбор места на площадке, целесообразность и успешность применения того или иного защитного действия, взаимодействие с партнерами) рассмотрим данный показатель более подробно.

Нами проведен естественный педагогический эксперимент, в ходе которого при помощи акустического миллисекундомера (разработан и сконструирован авторами) определялось время фазы полета мяча (от момента касания мяча нападающим игроком до момента приема мяча защитником или касания мячом пола) при атаках волейболисток высокой квалификации. Кроме того, при проведении измерений фиксировалось зона атаки (2,3,4) и зона попадания (квадрат) мяча в волейбольную площадку (см. рисунок).

Параллельно осуществлялась видеозапись изучаемых фрагментов волейбольной встречи.

**З** сетка б **X (м)**

1	2	3	1	2	3	1	2	3
4	<b>А</b>	6	4	<b>Б</b>	6	4	<b>В</b>	6
7	8	9	7	8	9	7	8	9
1	2	3	1	2	3	1	2	3
4	<b>Г</b>	6	4	<b>Д</b>	6	4	<b>Е</b>	6
7	8	9	7	8	9	7	8	9
1	2	3	1	2	3	1	2	3
4	<b>З</b>	6	4	<b>И</b>	6	4	<b>К</b>	6
7	8	9	7	8	9	7	8	9

**У (м)**

*Рис. Условное обозначение зон волейбольной площадки для определения места попадания мяча при выполнении соперником нападающих ударов*

Обработка экспериментальных данных позволила получить статистические оценки, характеризующие длительность фазы полета мяча при совершении атакующим игроком скоростных (силовых) и медленных (обманных) нападающих ударов, выполняемых с различной силой и в разных направлениях в типовых игровых ситуациях.

Анализ результатов исследования времени полета мяча при выполнении соперником скоростных (сильных) нападающих ударов из разных зон атаки (табл. 1) показал, что более скоротечными являются полеты из зон 2 и 4, завершаемые ударами "по линии". При этом мячи при нападающих ударах из зоны 4 достигают площадки несколько быстрее, чем при атаке из зоны 2.

Длительность фазы полета мяча равна, соответственно, 294 мс и 331 мс. Это обстоятельство требует от защитников зон 1 и 5 высокого уровня развития скоростных качеств при отражении атак "по линии". Малая длительность фазы полета мяча при атаке соперника "по линии" объясняется тем, что расстояние, которое пролетает мяч до касания площадки, не превышает 9,5 м и, несмотря на то что сила удара в связи с технической сложностью исполнения нападающего удара с переводом уменьшается, а значит, и скорость полета мяча снижается, временные параметры, характеризующие длительность нахождения мяча в воздухе, достаточно высокие.

**Средние значения длительности фазы полета мяча  
при выполнении атакующим игроком сильных нападающих ударов**

Зона атаки	Направление нападающего удара	Длительность фазы полета мяча, мс
2	"По ходу"- в квадраты "Е" и "К"	427
	"По линии" - в квадраты "Г" и "З"	331
3	Перевод вправо - в квадраты "Г" и "З"	323
	Перевод влево - в квадраты "Е" и "К"	335
4	"По ходу" - в квадраты "Г" и "З"	408
	"По линии" - в квадраты "Е" и "К"	294

При атаках из зоны 3 с переводом по горизонтали также наблюдается малая длительность фазы полета мяча: с переводом вправо она равна 323 мс, с переводом влево - 335 мс. В данной ситуации, как и при ударах "по линии", высокие временные показатели находятся в прямой зависимости от расстояния, которое преодолевает мяч после нападающего удара (оно не превышает 10,5 м).

Поскольку большинство атак из зоны 2 и 4 завершаются ударами " по ходу", несомненный интерес вызывают показатели длительности фазы полета мяча в этих ситуациях. Из табл. 1 видно, что время полета мяча при ударах " по ходу" больше, чем при ударах "по линии". При ударах из зоны 2 оно достигает 427 мс, из зоны 4 - 408 мс. Более высокая скорость полета мяча при выполнении нападающих ударов из зоны 4 по сравнению с зоной 2 связана с функциональным распределением обязанностей при организации атакующих действий - в зоне 4, как правило, располагается более квалифицированный нападающий игрок, обладающий лучшей технической и физической подготовленностью. Низкие показатели длительности фазы полета мяча при атаках "по ходу" определены большим расстоянием (до 13 м) от зоны атаки до места попадания мяча в площадку. Однако высокие показатели поражаемости зон площадки при атаках "по ходу" предъявляют соответствующие требования к уровню подготовленности волейболистов, играющих в защите в зон 1 и 2 при атаках из зоны 2, а также к защитникам зон 4 и 5 при атаках из зоны 4.

Таблица 2

**Средние значения длительности фазы полета мяча  
при выполнении атакующим игроком медленных нападающих ударов**

Зона атаки	Длительность фазы полета мяча в квадраты, мс			
	"А" и "Г"	"Б" и "Д"	"В" и "Е"	Среднее значение
2	501	681	1102	761
3	626	478	670	591
4	1020	641	467	709

При анализе временных параметров полета мяча при выполнении соперником медленных (обманных) нападающих ударов ("скидок") отмечаются более низкие показатели длительности фазы полета мяча (табл.2), чем при завершении атаки с использованием сильных нападающих ударов.

Полученные данные свидетельствуют о том, что обманные нападающие удары, выполненные из зоны 4, достигают площадки быстрее (709 мс), чем при атаках из зоны 2 (761 мс). Время полета мяча из зоны 3 еще меньше (591 мс) и определяется расстоянием, которое преодолевает мяч, летящий после удара, до касания площадки, - не более 7,5 м. При падении из зоны 2 и 4 данное расстояние достигает 10,0 м.

Изучение длительности фазы полета мяча при выполнении атакующим соперником нападающих ударов в типовых игровых ситуациях дало возможность установить, что

время нахождения мяча в воздухе не превышает: при скоростных нападающих ударах - 427 мс, при медленных - 1,20 мс.

Проведенное исследование позволило установить, что малая длительность фазы полета предъявляет высокие требования к уровню скоростной подготовленности игроков, защищающихся в поле, и предопределяет необходимость современного выхода на нужные исходные положения для приема нападающих ударов соперника, т.е. выход защитника на оптимальное исходное положение и принятие правильной защитной стойки должны осуществляться в период развития атаки соперника (прием подачи, передача мяча для нападающего удара и т.п.), поскольку период развития атаки имеет более широкие временные границы - 1,49-2,31 с. (исслед. авторов).

В заключение следует подчеркнуть, что использование в соревновательной деятельности оптимальных расстановок игроков при отражении атак соперника, разработанных с учетом полученных в результате исследования временных параметров, достоверно повышает эффективность защитных действий в поле на 8,5%.

1. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Современный подход к методике обучения волейболистов защитным действиям в поле / Вестник Самар. гос. экон. ун-та: Научное издание - Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2012. - Вып. 10 (96). - С. 125-129.

2. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Анализ длительности фазы полета мяча при выполнении нападающих ударов в волейболе / Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II международной научно-практической конференции, Москва, 2013. С.56-59.

3. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий / Дис. канд. пед. наук - Смоленск: Смоленск. гос. ин-т физич. культ., 2003. - 153 с.

4. Шиховцов Ю.В. Оптимизация тактических действий волейболистов в защите на основе математического моделирования / Дис. канд. пед. наук - СПб.: СПб. гос. акад. физич. культ. им. П.Ф. Лесгафта, 1995. - 221с.

5. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Демидкина И.А. Современная методика регистрации временных параметров в волейболе (Тезисы докл.) / Вестник Самарской государственной экономической академии: Научное издание. - Самара: Изд-во Самарск. гос. экон. акад., 2007. - Вып. 1(27). С.192-198.

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
САМАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

© 2015 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

E-mail: [pmn-marina@yandex.ru](mailto:pmn-marina@yandex.ru)

© 2015 Ещенко Тамара Ивановна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [pmn-marina@mail.ru](mailto:pmn-marina@mail.ru)

**Ключевые слова:** институт, академия, университет, физическое воспитание, преподаватель, кафедра, спортивная работа, соревнование.

В работе описана краткая история возникновения Самарского государственного экономического университета, и история развития кафедры физического воспитания от ее начала и до настоящего времени.

Переход СССР в конце 20-х гг. к реконструкции народного хозяйства, индустриализации страны и коллективизации сельского хозяйства, осуществлению первого пятилетнего плана обусловил необходимость коренного улучшения высшего экономического образования. Резко возросла потребность в экономистах, особенно по планированию.

В первой пятилетке формируются высшие экономические учебные заведения нового типа - плановые. В 1930 г. Создаются первые плановые институты в Москве и Ленинграде. Детищем первой пятилетки является и наш институт. Он создан по постановлению Совета Народных Комиссаров СССР от 12 сентября 1931 г., которое было подписано Я.Э.Рудзутаком, заместителем Председателя СНК и СТО СССР [1].

Институт первые 3 года назывался Средневожским плановым институтом, а с октября 1934 г. - Самарским плановым институтом, а после переименования г. Самары в Куйбышев с января 1935 г. Получил название - Куйбышевский плановый институт (КПИ). В мире не было аналогов ни в новом общественном строе, ни в плановом ведении экономики - все впервые.

В учебных планах института с первых же дней его существования прочное место заняли такие учебные дисциплины, как политическая экономия, статистика, экономическая история, экономическая география, планирование народного хозяйства и др., и в том числе физическое воспитание.

Занятия по физическому воспитанию проводили преподаватели военной кафедры. В каждом институте страны была военная кафедра, а военно-патриотическому воспитанию уделяли должное внимание и придавали особое значение.

В вузе велась активная оборонно-массовая и спортивная работа. Так из состава студентов института за 1934-1935 учебный год было подготовлено 60 ворошиловских стрелков, 15 пулеметчиков; студенты произвели 85 прыжков с парашютом. В 1935 г. Институт занял II-е место на краевой зимней спартакиаде вузов и техникумов, а в 1940 г. - I-е место среди плановых вузов страны по постановке оборонно-массовой и спортивной работы [2].

Надо отметить, что преподаватели физической культуры, тренера пользовались в те годы большим уважением, а руководство института всегда очень внимательно относилось к запросам кафедры.

В ноябре 1941 г. институт временно закрывается, а в августе 1942 г. возобновляет свою работу на арендованных площадях.

Затем - Великая Отечественная война и трудные послевоенные годы.

Кафедра физического воспитания в КПИ была создана в 1952 г. Ее первым заведующим был Ким Владимирович Быстров (1929-1998), выпускник Московского института физической культуры 1951 г. К. В. Быстров заведовал кафедрой до 1974 г., а затем работал в КПИ на других должностях до 1976 г. Он тренировал спортивную секцию бокса и подготовил несколько мастеров спорта СССР. Боксеры - КПИ неоднократно побеждали в межвузовских и республиканских турнирах. В 1983 г. Быстрову К.В. было присвоено звание заслуженного тренера РСФСР по боксу.

В КПИ в разные годы, предпочтение отдавали развитию различным видам спорта. Это зависело от следующих причин:

1. материальная база вуза (наличие и состояние);
2. кадровый состав;
3. количество спортсменов-разрядников, поступивших в вуз.

В середине 50-х г. наблюдается подъем спортивно-массовой работы. Повсюду открываются секции, кружки. Проводятся массовые мероприятия, спартакиады. Сдача норм ГТО входит в жизнь каждого гражданина страны.

Преподаватели кафедры физического воспитания всегда чувствовали себя членами единого развивающегося коллектива. Хотя в процессе работы возникали деловые споры по различным точкам зрения, что в итоге позволяло:

- 1) приходиться к общему мнению;
- 2) находить оптимальные решения.

А принципы кафедры, заложенные в самом начале: преемственность, единство методологии теории и практики, остались неизменными для кафедры и на сегодняшний день.

Первые 20 лет кафедра вела работу, не имея собственного спортивного зала. Лишь в 1972 г. в здании нового учебного корпуса был построен игровой зал, а также спортивные сооружения открытого типа - площадка для игры в волейбол и беговая дорожка. А в 1979 г. в институте были построены лыжная база и зал борьбы. В 1996 г. в Самарской государственной экономической академии был построен большой игровой зал - самый крупный из числа принадлежащих вузам Куйбышевской области. К настоящему времени кафедра располагает хорошей учебной материальной базой, что позволило ей в последние годы достичь значительных успехов в спортивно-массовой работе.

На сегодняшний день на кафедре работает 34 штатных преподавателей, в числе которых один профессор и одиннадцать доцентов. Шесть преподавателей кафедры успешно защитили диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

Спортивная материально-техническая база кафедры состоит из 2 спортивных залов, зала для настольного тенниса, специализированного зала для борьбы, зала для аэробики, тренажерного зала, бассейна и площадки для мини-футбола.

Наши студенты за последние несколько лет добивались неплохих результатов на соревнованиях различного уровня. В частности, сборная команда СГЭУ по фитнес-аэробике "Колибри" в 2014 г. заняла первое место на Чемпионате и Первенстве г.о. Самара. А на Чемпионате России в том же году - пятое место.

Олимпийским чемпионом в Лондоне 2012 г. по борьбе дзю-до стал выпускник нашего вуза Тагир Хайбулаев.

**OlymPlus. 2015. № 1 (1)**

В настольном теннисе на таких соревнованиях как на Чемпионате России среди студентов, Кубке России среди студентов, Первенстве области среди вузов - наши юноши и девушки входят в пятерку сильнейших теннисистов.

И много-много других достойных результатов показывают студенты СГЭУ на различных соревнованиях по разным видам спорта. А все благодаря высокому уровню мастерства и профессионализма преподавателей кафедры физического воспитания вуза и хорошо обеспеченной спортивной материально-технической базе.

1. Государственный архив Российской Федерации, архивная справка № 1226 от 31 июля 1980 г.

2. Самарской государственной экономической академии - 70 лет (1931-2001) / Авт.-сост. А.И. Носков. Отв. ред. А.П. Жабин. - Самара: Изд-во Самарск. гос. экон. акад., 2001.

## БАСКЕТБОЛ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И КОРПОРАТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

© 2015 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

E-mail: [pmn-marina@yandex.ru](mailto:pmn-marina@yandex.ru)

© 2015 Смирнова Ульяна Валерьевна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [pmn-marina@mail.ru](mailto:pmn-marina@mail.ru)

**Ключевые слова:** студенческий баскетбол, ассоциация студенческого баскетбола, здоровый образ жизни, корпоративная культура, профессиональные качества.

Баскетбол, как и ряд других командных игр, дает основу фундаментальным факторам сплочения, физического и духовного развития нации. Занятия баскетболом обеспечивают не только физическое развитие молодежи, но и воспитывают сплоченность, умение работать в команде и быстро реагировать на ситуацию в определенном отрезке времени.

Согласно исследованиям, проводимым Баскетбольной Лигой России, количество человек, занимающихся баскетболом, за последние 15 лет возросло в 150 раз. Баскетбол плотно вошел в систему образования, и даже во многих высших учебных заведениях России, включая, Самарский государственный экономический университет, секция баскетбола является одной из самых популярных. Внутри вуза между институтами, а также между вузами города проводятся соревнования по данному виду спорта.

Целью работы является ответ на вопрос: "Что же именно дает баскетбол студентам с точки зрения образования и какими средствами?"

В 2007 г. в России появляется "Ассоциация Студенческого Баскетбола" (АСБ), благодаря которой за последние годы популярность данного вида спорта резко возросла [3]. Силами ассоциации организуются и проводятся различные баскетбольные соревнования. В задачи АСБ входит не только организация различных мероприятий и привлечение к ним студентов различных вузов, но и формирование фундаментальных представлений о здоровом образе жизни, корпоративной (командной) культуре, а также формирование социальных и профессиональных условий для адаптации студентов в современных условиях.

Так что же именно, с профессиональной точки зрения, дает студентам занятие баскетболом.

Во-первых, баскетбол, как и ряд других командных игр, дает основу фундаментальным факторам сплочения, физического и духовного развития нации, при этом сохраняя ее в адекватном социальном тоне. В условиях современной России, это наиболее важный аспект социального и профессионального развития студентов, после длительного периода социальной и физической деградации. В данный момент среди молодежи здоровый образ жизни является популярным добровольным выбором. Поддержка проявлений этого выбора и принятие мер по развитию данной тенденции должно быть ключевым моментом в физическом воспитании студентов. Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, более дисциплинированы, серьезнее относятся к учебе, принимают активное участие в жизни вузовского коллектива [5]. Занятие баскетболом обеспечивает не только физическое развитие молодежи, но и воспитывает сплоченность, умение работать в команде и быстро реагировать на ситуацию в определенном отрезке времени. Все эти качества, по сути, играют большую роль в работе специалиста любого профиля. В свою очередь поддержка со стороны государства и обеспечение развития различных спортивных мероприятий, в конечном итоге, приводит к еще большему интересу к данному виду спорта и привлечению все большего числа студентов к баскетболу.

Во-вторых, за последние несколько лет "Здоровый Образ Жизни" по сути, стал модным брендом. Заниматься спортом сейчас очень модно и со всех сторон положи-



тельно. Студентов-спортсменов, как и школьников-спортсменов, поощряют наряду со студентами-активистами и студентами-отличниками. Даже устраиваясь на работу, тот факт, что кандидат в сотрудники ведет здоровый образ жизни и занимается командным видом спорта, будет оказывать положительное влияние на формирование общего впечатления о человеке, как о более трудолюбивом, стресса устойчивом и дисциплинированном сотруднике [4].

В-третьих, если затронуть более глубокие социальные проблемы молодежи, такие как виртуальная зависимость, употребление различных вредных веществ, пусть даже не имея от их зависимости, социальная пассивность и многое другое. Стоит оказать большое внимание тому, что именно занятия командными видами спорта, в частности баскетболом, может стать той самой необходимой альтернативой, заменяющей времяпровождение в интернете или одиночестве на занятия баскетболом, оказывающем положительное влияние на физическое и эмоциональное состояние человека. Занятия командными видами спорта обеспечивают минимизацию асоциального и социально безразличного поведения.

В-четвертых, период обучения в вузе является последним временным промежутком, когда у человека все еще можно целенаправленно сформировать определенное представление о нормах корпоративного поведения и ценностях. Предполагая корпоративную модель, определяющую первостепенными факторами - патриотизм, порядочность, дисциплинированность, честность, прозрачность действий и умение работать внутри слаженного коллектива, именно занятия такими видами спорта, как баскетбол, обеспечивает воспитание у студентов данных профессиональных качеств [2]. На сегодняшний день именно баскетбол - один из зрелищных и динамичных видов спорта, успевший завоевать популярность практически повсеместно в России, и одновременно - традиционный "университетский" вид в западном понимании, - позволяет развивать корпоративный стиль поведения в вузах России в сочетании лучших отечественных традиций и зарубежного опыта.

Поддержка университетской баскетбольной команды, содействие успеху коллектива в той или иной форме могут быть удачным выражением интереса молодого человека к локальной среде его существования, направлять такой интерес в более широкое русло - в сферу истории, культуры, традиций и т.д.

Таким образом, в корпоративном аспекте развитие студенческого баскетбола способно активно содействовать вытеснению из студенческой среды негативных асоциальных явлений, укреплению в молодых людях корпоративного духа, организованности, чувства ответственности за результат, общественной толерантности и патриотизма [1].

Приобретение таких качеств выпускниками вузов не замедлит сказаться на их востребованности работодателями и, соответственно, на конкурентоспособности учебного заведения.

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М.: АО "Астра семь", 1997. - 480 с.

2. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Фаир-Пресс, 2002. - 352 с.

3. Журавлев, С.В. Баскетбол в массы: студенты "за"! // Планета Баскетбол. - 2004. - Октябрь. - С. 48-50.

4. Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни - современный подход к образовательному процессу в вузе // В сборнике: Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований материалы II Международной научно-практической конференции. 2013.- С. 60-63.

5. Пискайкина М.Н., Николаев П.П. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения. Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 2 (3). С. 58-61.

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**

© 2015 Савченко Олег Григорьевич

кандидат педагогических наук, доцент

© 2015 Демчук Анатолий Геннадьевич

старший преподаватель,

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [savoed15@rambler.ru](mailto:savoed15@rambler.ru)

**Ключевые слова:** восстановление, спортивная тренировка, процесс утомления.

В данной научной статье рассмотрено предметное содержание и сущность применения средств восстановления в системе спортивной тренировки футболистов. Особое внимание уделено изучению проблемы восстановления работоспособности в футболе.

В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения, что восстановление - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому целью исследований стал поиск резервов для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида спорта, типа мышечного сокращения, количества и массы мышц, участвующих в движении, характера и интенсивности выполняемой работы, степени тренированности, возраста и пола. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависит также и от направленности занятий.

Разработка и научное обоснование методик восстановления футболистов остается до настоящего времени нерешенной проблемой [3,4,5]. Результаты научных исследований, проведенных в футболе, показывают, что для повышения качества и эффективности процесса спортивной тренировки необходимо применять комплексы средств восстановления (КСВ).

В связи с этим представляет интерес исследование комплексного воздействия восстановительных средств на послерабочие показатели физических качеств футболистов в зависимости от времени их применения после тренировочных нагрузок.

В исследовании, проведенном по правилам последовательного педагогического эксперимента, приняли участие футболисты команды премьер - лиги первенства России "Крылья Советов" г.о.Самара, первого дивизиона первенства России "Кристалл" г.о. Смоленск и сборные команды Смоленского государственного института физической культуры, Самарского государственного экономического университета. Возраст испытуемых 18-27 лет.

В качестве модельной нагрузки применялась игра в футбол на протяжении 90 минут с ЧСС 170-180 уд/мин. Регистрировалась динамика показателей силы, скорости, скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств футболистов: до нагрузки, в течение 30 минут после нее, спустя 5, 10, 20 и 24 часа после нагрузки.

В первой серии исследований КСВ не применялся, во второй - использовали его непосредственно после нагрузки, в третьей - через 7 часов и в четвертой - через 17 часов после нагрузки. В комплекс были включены следующие восстановительные средства: баня-сауна (БС), общий восстановительный массаж (ОВМ), психомышечная тренировка (ПМТ) - успокаивающая часть [1,2].

*Данные первой серии исследования.* Непосредственно после нагрузки без применения КСВ зафиксировано достоверное снижение всех изучаемых показателей. Субъек-

тивно футболисты отмечали ощущение утомления, чувство "тяжести" в мышцах, желание отдохнуть.

Через 5 часов после тренировки показатели силы мышц восстановились незначительно (79-82% от исходной величины;  $p < 0,05$ ). Снижение показателей в челночном беге 7x50 м составило 93,2% от исходной величины ( $p < 0,05$ ), в беге на 30 м с ведением мяча - 94,6% ( $p < 0,05$ ), в вертикальном прыжке - 92,5% ( $p < 0,05$ ).

10-часового отдыха было недостаточно для полного восстановления показателей силы мышц и в челночном беге 7x50 м. Исключение составили показатели в беге на 30 м с ведением мяча: зафиксировано их возвращение к исходным величинам.

Через 20 часов отдыха была зарегистрирована нормализация показателей в вертикальном прыжке. Через 24 часа восстановительного периода не наблюдалось полного возвращения к исходным данным показателей в челночном беге 7x50 м и силы мышц.

Следует отметить, что наиболее быстро восстанавливалась сила мышц подошвенных сгибателей стопы, а медленнее - сила более крупных мышечных групп (разгибателей туловища и голени). Это позволяет оценить избирательный характер следовых реакций в разных звеньях опорно-двигательного аппарата и определить их неодинаковую готовность к нагрузкам различной направленности. Опрос спортсменов показал, что через 24 часа отдыха после нагрузки без применения КСВ они ощущали общую усталость и чувство "тяжести" в тех мышцах, которые несли основную нагрузку, выражали желание отдохнуть.

*Данные второй серии исследования.* После окончания тренировки изучаемые показатели достоверно снизились ( $p < 0,05$ ) до уровня, зарегистрированного в первой серии исследования. Субъективные ощущения футболистов были такими же, как после занятия в первой серии исследования. Использование КСВ непосредственно после нагрузки повлияло на восстановление силы мышц спортсменов.

Исследуемые показатели через 5 часов отдыха были ниже показателей, зарегистрированных сразу после нагрузки в данной серии исследования и через 5 часов в первой серии исследования. Сравнение с данными, полученными через 10 часов в первой серии исследования, показывает, что изучаемые показатели после применения КСВ непосредственно после нагрузки через 10 часов приблизились к ним вплотную.

Таким образом, применение КСВ непосредственно после нагрузки способствует снижению изучаемых показателей в первые часы восстановления (в течение первых 5 часов), после чего следует стремительное ускорение восстановительных процессов.

Через 20 и 24 часа после тренировочного занятия в случае применения КСВ непосредственно после нагрузки почти все исследуемые показатели восстановились. Разница с исходными данными была статистически недостоверной ( $p > 0,05$ ). Исключение составили показатели силы мышц - разгибателей туловища, которые восстановились до 94,5% от исходной величины ( $p < 0,05$ ).

*Данные третьей серии исследования.* Исследуемые показатели спустя 10 часов после нагрузки восстановились на большую величину в сравнении с исследованиями, когда КСВ не применялся и когда использовался непосредственно после тренировки. Так, показатели силы мышц - разгибателей голени составили 93,4% от исходной величины ( $p < 0,05$ ), разгибателей туловища - 91,0% ( $p < 0,05$ ), скоростной выносливости (челночный бег 7x50 м) - 95,3% ( $p < 0,05$ ). Наибольшее влияние КСВ оказал на показатели силы мышц - сгибателей и разгибателей предплечья, подошвенных сгибателей стопы, а также показатели скорости в беге на 30 м с ведением мяча и высоты вертикального прыжка, которые восстановились полностью ( $p > 0,05$ ).

Следовательно, КСВ оказывает наиболее положительное влияние при использовании его через 7 часов после нагрузки. Однако через 10 часов отдыха не происходит полного восстановления всех изучаемых показателей.

Через 20 часов после нагрузки разница всех исследуемых показателей по сравнению с исходными данными была статистически недостоверной, а субъективно футболисты ощущали снятие "тяжести" в мышцах и отмечали значительное желание тренироваться.

*Данные четвертой серии исследования.* Стимулирующий эффект применения КСВ через 17 часов после нагрузки был незначителен и мало отличался от эффекта применения КСВ непосредственно после нагрузки.

Таким образом, применяемый для ускорения восстановления футболистов после тренировочных нагрузок комплекс средств восстановления оказывает эффект на определенных временных этапах. Использование его непосредственно после нагрузки (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы, скорости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Применение КСВ через 7 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы, скорости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости по сравнению с использованием его непосредственно и через 17 часов после нагрузки.

1. Алексеев А.В. Обучение методам саморегуляции в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям: Автореф. канд. дис. М., 1987. - 23 с.

2. Буровых А. Н. Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.

3. Биткин В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: Автореф. канд. дис. Смоленск, 2000. - 24 с.

4. Денисенко Ю.Л. Миорелаксация в системе подготовки футболистов: Автореф. докт. дис. Ульяновск, 2003. - 59 с.

5. Шамардин А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: Автореф. докт. дис. М., 2000. - 50 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРТНЕРОВ В ПАРНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ**

© 2015 **Субеев Тагир Меннешавкатович**

старший преподаватель

© 2015 **Субеева Татьяна Юрьевна**

старший преподаватель

© 2015 **Галкин Александр Алексеевич**

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [soubeev72@list.ru](mailto:soubeev72@list.ru)

**Ключевые слова:** психофизиологическая взаимосвязь, эмоциональная взаимосвязь, совместимость партнеров, фигурное катание.

В проведенном исследовании выявлены и обоснованы данные о том, что совместимость партнеров в спортивных парах может быть обусловлена как выраженным сходством, так и взаимодополнением доминантных личностных особенностей. В работе рассматриваются вопросы повышения качества групповой деятельности спортивных пар. Это достигается комплектованием их с учетом психологической совместимости. Предложены критерии и методический аппарат оценки и прогноза психологической совместимости. Исследован вопрос влияния уровня взаимосвязанности и сочетания релевантных индивидуально-психологических свойств партнеров на их психологическую совместимость. Также в статье рассматривается вопрос формирования "чувства партнера". Предлагается проводить комплексное исследование сенсомоторных и психических особенностей спортсменов в подборе спортивных пар.

Под психофизиологической совместимостью следует понимать соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.п. Следовательно, психофизиологическая совместимость зависит от целого ряда факторов: это и чисто физические и физиологические особенности (рост, сила, выносливость, здоровье), это и особенности процессов восприятия, мышления, внимания, памяти, эмоций.

Актуальность работы заключается в исследовании проблемы срабатываемости и совместимости партнеров в парных видах спорта, в частности в фигурном катании. По нашему мнению, стабильные показатели и результаты напрямую зависят от совместимости фигуристов. Выяснено, что психофизиологическая и эмоциональная взаимосвязь имеет прямое влияние на результат, показанный на Чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Социально-психологическая совместимость основывается на общих целях, интересах и установках членов спортивного коллектива, единстве ценностных ориентаций и направленности личности членов коллектива, на особенностях социального типа поведения, отношениях к выполняемой деятельности, товарищам по команде и т.д.

Цель работы: совершенствование процесса отбора и комплектования партнеров в парных видах спорта.

Задачи нашего исследования:

- 1) проанализировать спортивную карьеру пар, выигрывавших призовые места на Чемпионатах мира и Олимпийских играх;
- 2) составить сравнительные характеристики пар - золотых призеров Олимпийских игр.
- 3) определить критерии подбора партнеров.

Парное фигурное катание - это вид спорта, где спортсмены, мужчина и женщина, исполняют программу на льду под специально выбранную музыкальную композицию. При подборе партнеров тренер учитывает, в первую очередь, уровень технической подготовленности, то есть арсенал элементов одиночного катания, технику и сложность исполнения. Учитывается также степень развития мышц плечевого пояса и рук у партнера

и партнерши. Особую роль играет пропорциональность телосложения партнеров, чтобы дуэт выглядел эстетично.

В результате сравнительной характеристики пар, можно сделать вывод, что оптимальная разница в весе должна составлять от 20 до 25 кг, в росте - от 15 до 20 см, в возрасте - от 2 до 4 года [1, С. 334].

При создании пары необходимо учитывать психологическую совместимость партнеров, а именно насколько гармоничны их характеры, будут ли возникать конфликты. Есть несколько вариантов психологической совместимости:

1. Общность интересов и ценностей у партнеров.
2. Дополнение друг друга, например, один из партнеров - лидер, а другой способен подчиниться.
3. Комплиментарность знаний, навыков, когда партнеры могут учиться друг у друга, либо компенсировать друг друга.
4. Оба партнера обладают схожими потребностями.

При подборе партнеров тренер сначала анализирует индивидуальные характеристики каждого кандидата на основе наблюдения на тренировках, в соревнованиях и в жизни. Затем ставит их в пару, оценивая их двигательные характеристики в зале и на льду. После этого начинается самый сложный период для пары - становление и упрочнение взаимоотношений, который может продлиться до двух лет [2, С. 528].

В парном фигурном катании, как и в одиночном, у пар есть свои психологи, которые помогают при возникновении проблем. Однако не все ситуации разрешимы и зачастую возникают такие разногласия, после которых пара распадается. Обусловлено это тем, что даже при идеальном весовом, ростовом, возрастном соотношении и эстетически красивым видом пары, личные отношения могут быть сложными и приводить к постоянным конфликтам. И, конечно, такие пары долго не смогут работать и поддерживать стабильный результат.

В последнее время, благодаря техническому прогрессу, появилось много тестов на совместимость. Это позволяет более точно определять, сработаются ли партнеры, будут ли между ними конфликты и насколько это повлияет на карьеру пары [3, С. 154].

Мы проведем анализ спортивной карьеры пар - золотых призеров Олимпийских игр. Оксана Грищук и Евгений Платов. Эта пара - трехкратные чемпионы Европы, четырехкратные чемпионы мира, по состоянию на 2012 г., первые и единственные двукратные олимпийские чемпионы в танцах на льду. Становление пары продолжалось довольно долгий период времени. У Оксаны до Евгения был один партнер, у Евгения было две партнерши. В 1989 г. образовалась пара Грищук-Платов и уже в 1994 г., спустя 5 лет после образования пары, они выиграли Олимпиаду, в 1998 г. опять взяли золото, однако после этого пара распалась. До достижения первого золота на Олимпиаде, пара достигла немало хороших промежуточных результатов, они несколько раз меняли тренера, что также показывает, насколько важно влияние тренера в процессе становления пары. Из данного примера мы видим, что пара может сложиться не с первого раза и спортсмены не сразу находят того, с кем стабильно достигают высшего результата [4, С. 38-42].

Татьяна Навка и Роман Костомаров - олимпийские чемпионы, двукратные чемпионы мира, трехкратные чемпионы Европы, трехкратные чемпионы России. Становление этой пары тоже очень интересное. Фигуристы, до того, как образовать пару, меняли нескольких партнеров. Лишь в 1998 г. партнером Татьяны Навки становится Роман Костомаров. Однако уже через год пара распалась, но спустя сезон восстановилась. И в 2006 г. они получили золото на Олимпийских играх. Этот пример подтверждает, что пары не всегда стабильны, но также ярко показывает насколько важно влияние тренера на пару.

Ирина Роднина и Александр Зайцев, - в 1976 и 1980 гг. берут золото на Олимпийских играх. До этого Роднина долгое время каталась в паре с Улановым, но в 1972 г. пара распалась. Отношения с новым партнером - Александром Зайцевым - сложились лучше, и пара достигла более высоких результатов, что и отметили судьи на чемпионате Европы. Для Александра Ирина была тоже не первой партнершей, но с предыдущими не было достигнуто никакого результата. В данном случае смена партнера повлияла на достижение стабильного результата.

Из трех вышеприведенных примеров видно, что для того, чтобы получить высший результат (золото на Олимпийских играх или Чемпионатах) нередко приходится менять партнеров, хотя психофизиологические характеристики могут быть отличными и пара может занимать призовые места [5, С. 159].

Еще пример пары Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков. Одни из немногих, кто на протяжении всей карьеры не менял партнеров и при этом был достигнут высокий результат за короткий промежуток времени. Они несколько раз меняли тренеров, но при этом не распались как пара. Что еще раз показывает, насколько важна эмоциональная совместимость партнеров и влияние тренера.

Итак, пару можно считать психологически совместимой, если у партнеров есть общие интересы и ценности, они дополняют друг друга по характеру и навыкам, оказывают поддержку, обладают схожими потребностями. Очень трудно сделать однозначный вывод о совместимости пары в момент ее образования, так как многие качества раскрываются лишь со временем.

Далее мы рассмотрели психофизиологические характеристики пар в фигурном катании. Анализируя данные, можно сказать, что девочки встают на лед раньше - в среднем в 5 - 7 лет, мальчики - в 7 - 9.

Необходимо учитывать, что в более раннем возрасте девочки опережают мальчиков в физиологическом развитии. К 13 - 14 годам эта разница уменьшается, ребята становятся более крепкими, догоняют, а после и перегоняют девочек. Поэтому совместимость пар на более ранних стадиях формирования, то есть период выступлений на юношеских и юниорских соревнованиях, гораздо более непредсказуем, чем в старших парах, когда спортсмен уже полностью сформирован в физическом и устойчив в психологическом плане. Из этого следует также разница в возрасте партнеров, составляющая в среднем 3 - 4 года, в пользу партнера мужчины. Так как для выполнения сложных элементов, таких как поддержки, требуется хорошее физическое развитие, крепкое телосложение спортсмена [6, С. 26].

В ходе исследования определено, что при подборе партнеров учитываются такие критерии как: возраст, вес, рост, мышечная масса, сложение, техника и уровень исполнения. Оптимальная разница в весе должна составлять 20 - 25 кг, в росте - 15 - 24 см, в возрасте - 2 - 4 года.

Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

- проанализировав становление пар, которые завоевали золото на Олимпиаде, можно сказать, что далеко не все пары-чемпионы складываются с первого раза, зачастую партнеры меняются несколько раз. Из этого следует, что подбор партнеров в пару сложен, необходимо учитывать многие параметры, не все черты характера и качества спортсменов можно увидеть сразу. Немаловажна также роль тренера в этом процессе;

- составив характеристики пар-победителей Олимпийских игр, установлено, что период от создания пары до получения золота Олимпиады занимает в среднем 5 - 6 лет. При этом по результатам различных Чемпионатов, в которых пара принимает участие, уже видна динамика и то, насколько пара сработалась. В парном фигурном катании необходимо, чтобы партнеры чувствовали друг друга, имели общую цель и интересы;

## **Физическая культура и спорт**

- рассмотрев биографии фигуристов, выявлено, что девочки в более раннем возрасте начинают заниматься фигурным катанием вообще и парным фигурным катанием в частности;

- изучив карьеру спортсменов, отмечено, что в парах партнер старше партнерши на 2 - 5 лет и на достижение высших результатов затрачивается 4 - 7 лет совместной тренировочной деятельности.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 528 с.

2. Вайцеховская Е. Слезы на льду / Елена Вайцеховская. - СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2007. - 334 с.

3. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2012. - С. 154.

4. Авдеев Е.С. Роль и место психологической совместности в совместной деятельности команды // Юридическая психология. М., 2009. - №3.- С. 38.

5. Цуканова Е.Б. Психологические трудности межличностного общения // Цуканова Е.Б. - Киев: Высшая школа, 2015. - 159 с.

6. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье / Юрий Леонидович Сиваков. - Минск: Изд-во МИУ, 2012. - С. 26.



## **ФОРМИРОВАНИЕ СТРУКТУР ДВИЖЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ОБУЧЕНИЯ**

© 2015 Томилов Виктор Владимирович  
президент федерации тяжелой атлетики г. Самары.  
E-mail: [sfws@mail.ru](mailto:sfws@mail.ru)

**Ключевые слова;** структура движения, модельная характеристика, надежность, асимметрия.

Рассматривается проблема технической подготовки в тяжелой атлетике. Изучается динамика формирования биомеханической структуры соревновательных упражнений на начальной стадии обучения.

Данные получены экспериментальным методом с использованием тензометрической платформы. Они свидетельствуют о том, что начинающие спортсмены не могут дифференцировать свои усилия в соответствии с положением звеньев опорно-двигательного аппарата.

В процессе выработки двигательного навыка в биомеханической структуре движений происходят выраженные изменения в направлении более рационального их выполнения. Это проявляется в акцентах усилий на различных стадиях движения.

Изучение закономерностей формирования структур спортивных движений требует учитывать симметрию биомеханической структуры [1, с.16]. Как следствие, возникает необходимость оценки ее асимметрии, как показателя вариативности, которая является необходимым условием формирования устойчивого, надежного навыка выполнения движения.

Ранее выдвигалась гипотеза о том, что надежность определяется ритмо-темповой силовой характеристикой движения и были предложены коэффициенты оценки ее асимметрии [2, с. 56].

Полученная в ходе начального обучения и представленная в том или ином наглядном виде, индивидуальная силовая характеристика может служить средством контроля технической подготовленности. С ростом квалификации и повышением спортивного результата движения становятся более рациональными, и их структура приближается к лучшим образцам их выполнения в данном виде спорта. Поэтому, на практике обычно в качестве средства оценки эффективности подготовки используются модельные характеристики, полученные при изучении движений высококвалифицированных спортсменов.

Ожидается, что в ходе обучения эти характеристики в той или иной степени будут проявляться в индивидуальной биомеханической структуре. В связи с этим, здесь ставится задача продемонстрировать и попытаться дать предварительные оценки такого проявления.

Использована экспериментальная методика по изучению особенностей выполнения первого тяжелоатлетического упражнения - рывка двумя руками.

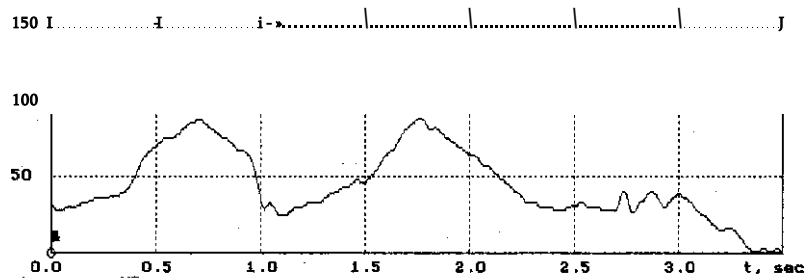
Существуют различные способы разбиения структуры движения в рывке на отдельные фазы. Здесь за основу используется схема, когда в составе соревновательного упражнения в рывке рассматриваются три основные стадии: 1 - разгона; 2 - безопорная; 3 - фиксации штанги над головой. Третью стадию в ряде случаев удобно рассматривать состоящей из двух частей (фаз): стабилизации и собственно фиксации.

Проведены эксперименты с использованием тензометрической платформы по получению биомеханической структуры движения в виде индивидуальных силовых характеристик. В эксперименте участвовали спортсмены ДЮСШ с различным тренировочным стажем, от 3 месяцев до 1,5 лет.

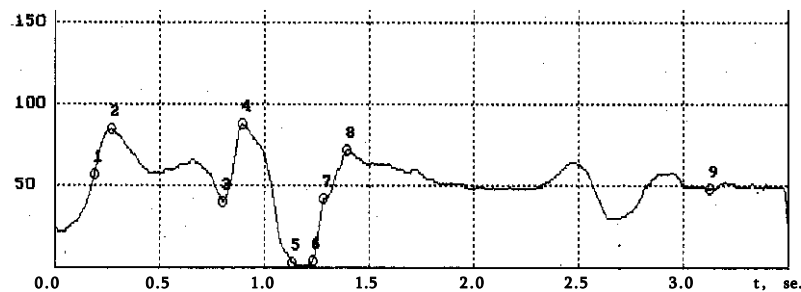
На рисунке 1 представлены тензодинамограммы (ТДГ) при выполнении рывка двумя руками каждым из участников эксперимента.

Усилия, развиваемые спортсменами, на всех графиках оцениваются в кгс (вертикальная ось). Время движения в секундах (горизонтальная ось).

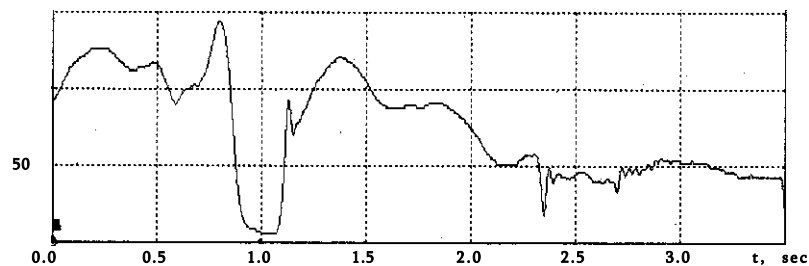
На всех графиках, как общая черта структуры движения в рывке, просматриваются три вышеуказанные стадии. Стадия разгона во всех случаях продолжается в течение около 1 сек, безопорная - не более 0,5 сек. Около 1\_\_1,5 секунд длится первая часть заключительной стадии - стабилизация, за которой следует непосредственная фиксация.



3 мес.



10 мес.



1 год

**Рис. 1. Тензодинамограммы рывка штанги начинающих спортсменов (разработано автором)**

В то же время экспериментальный материал позволяет в наглядном виде продемонстрировать отличительные особенности движений каждого спортсмена, наблюдающиеся в этих стадиях.

Далее представлен общий анализ особенностей движения по отдельным стадиям.

1. Стадия разгона.

На начальном этапе обучения (3 месяца) усилия в ходе выполнения движения распределяются по весьма простой зависимости - возрастают монотонно до какого-то мак-

симального значения, далее они также монотонно спадают. Это говорит о том, что спортсмен еще не может контролировать свое взаимодействие со спортивным снарядом в соответствии с изменяющейся схемой расположения рычагов ОДА.

В дальнейшем (10 месяцев) наблюдается четкая дифференцировка усилий. А именно, появляются три пика усилий (акценты усилий), из них два выраженных - в начале и в конце разгона.

Постепенно проявляется доминирование акцента, приходящего на окончание первой стадии (1 год). Этот акцент в тяжелоатлетической литературе обозначается специальным термином - "подрыв штанги".

Активное выполнение подрыва обеспечивает финальный разгон спортивного снаряда и является залогом успешного выполнения всего упражнения.

Затем первое и второе усилие сливаются в единое (1,5 года). В тоже время, подрыв приобретает еще более выраженный характер, и вся структура движения начинает приближаться к модельной. В качестве последней здесь представлена структура движения спортсмена в период подготовки к выполнению норматива мастера спорта (рис.2).

## 2. Безопорная стадия.

Главной особенностью этой части выполнения движения является резкий спад усилий (как правило, до нулевого значения) после предыдущего максимального значения. Он обусловлен необходимостью выполнения подседа спортсмена под штангу. Это осуществляется как активным отталкиванием от штанги руками, так и естественным падением под действием силы тяжести. Чтобы это осуществить, во многих случаях спортсмен полностью отрывает ступни от помоста.

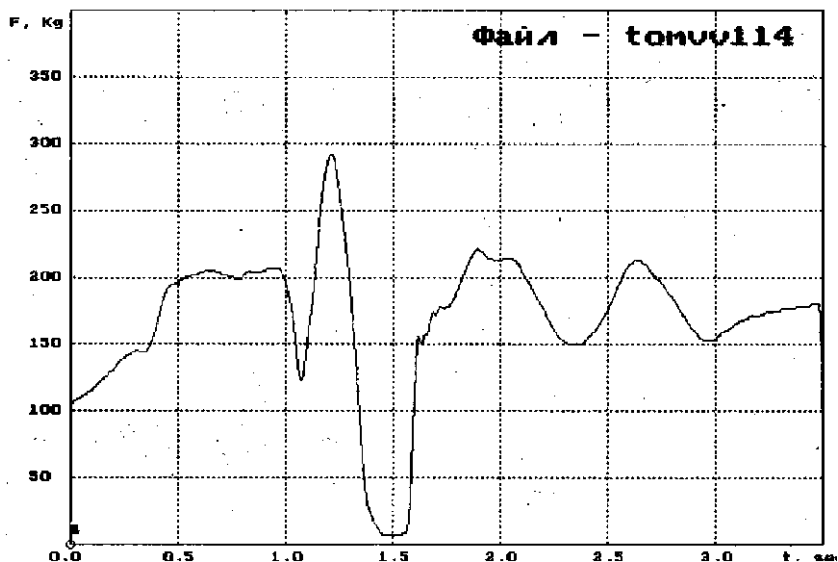


Рис. 2. Модельная силовая характеристика (разработано автором)

В начале обучения это сразу не удастся, поскольку еще не выработан навык сохранения равновесия при отсутствии контакта с опорой.

Сложности выработки такого навыка демонстрируются ситуацией на нижнем графике (1,5 года), когда используется дополнительная корректировка движения кратковременным касанием помоста. Об этом свидетельствует небольшой пик усилий, соответствующий времени 1,05 сек от начала движения.

## 3. Стадия фиксации.

Эту заключительную стадию (вплоть до опускания штанги на помост), как уже было указано, можно рассматривать, состоящей из двух частей (фаз): фазы стабилизации и фазы собственно фиксации.

## Физическая культура и спорт

Характерной чертой первой части, как и в разгоне, является формирование акцентов усилий. На начальном этапе обучения (3 месяца) также отсутствует разделение на акценты. Сам же характер акцентирования в определенной степени является обратным, по отношению к стадии подрыва. Наиболее выраженным является акцент усилий в первой части фазы по сравнению со вторым.

Оба эти акцента разделены участком спада усилий. Он соответствует временному промежутку 1,5 \_ 2,0 сек от начала движения.

После второго акцента наблюдается спад усилий - непосредственно после завершения процесса стабилизации тела. Этот спад предшествует вставанию спортсмена со штангой, удерживаемой над головой - фиксации и окончанию упражнения.

Из выше изложенного можно сделать следующие выводы.

Проведенный качественный анализ экспериментальных данных позволяет сделать следующие выводы:

1. В ходе выработки двигательного навыка у начинающих тяжелоатлетов в структуре их движений происходят выраженные изменения в направлении асимметричности структуры движения.

2. Наиболее характерной чертой указанных изменений является появление акцентов усилий на различных стадиях движения.

3. Характер акцентирования с увеличением стажа занятий приближается к модельным характеристикам, полученным с участием высококлассных спортсменов.

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К.Агашин. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 207 с.

2. Томилов, В.В. Оценка ритмо-темповой структуры соревновательных движений в тяжелой атлетике / В.В.Томилов // Современные проблемы физической культуры и спорта / Материалы IV научной конференции молодых ученых Дальнего Востока. - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2000. - С.56-58.

## **ВОСТОЧНЫЙ ТАНЕЦ: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ТРЕНИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ**

© 2015 Шиховцова Людмила Геннадьевна

доцент

© 2015 Кудинова Юлия Викторовна

преподаватель

© 2015 Суркова Дина Расимовна

преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [lulu9625@mail.ru](mailto:lulu9625@mail.ru)

**Ключевые слова:** восточный танец, "танец живота", стили: Ghawazee, Baladi.

В статье представлены история развития восточного танца и его современные стили. Рассматриваются некоторые особенности психологического воздействия восточного танца на человека и положительное влияние на его здоровье.

В последние годы восточный танец и его разновидности широко используются среди различных слоев населения и как вид искусства, и как средство духовного и физического самосовершенствования [1]. Во многих странах отмечается, что у большинства людей появляется желание заниматься физической культурой. Особенно активна эта тенденция после появления новых видов физической активности как восточные танцы, аэробика и ее разновидности [5]. Занятия фитнесом и танцами способствуют развитию координационных способностей, ритмичности и согласованности движений, воспитанию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости [6].

Фольклорный танец - это танец, рожденный традициями части страны или района. Обычно он состоит из движений, которые может выучить большое количество людей, предназначен для выполнения различных социальных функций и не предназначен для сцены. По традиции, фольклорный танец переходит из поколения в поколение в среде, в которой его танцуют. Во многих западных странах любое обращение к средневосточному танцу часто неправильно называют "танцем живота". Вообще, на Среднем Востоке не существует какого-то одного фольклорного танца. В каждой стране Среднего Востока своя национальная музыка, свои стили и вариации танца в каждой стране. В Марокко, например, распространено более 200 разновидностей фольклорного танца [3].

Наиболее существенное влияние на развитие Raks Shargi (пер. с арабского танец востока) оказали следующие два стиля: Ghawazee и Baladi (см. в конце статьи краткий словарь терминов восточного танца).

Ghawazee был профессиональным женским танцем верхнего Египта. В этой связи жители Египта уверены, что танец живота восходит к культуре фараонов. На самом деле он был привнесен из Индии в X веке цыганами и уже оттуда получил распространение по миру. Танцовщики Ghawazee были кочевниками. Их как раз и называют в Западном мире цыганами. Во время своих путешествий они впитывали местные традиции, включая и стили танца. Как результат в то время, когда они жили в Египте, их танец оказывал влияние в Турции, Северной Африки, Персии и других странах Среднего Востока. Западные путешественники были очарованы танцами увиденными в Египте, и передали это впечатление в Европу. Первое значимое упоминание о Ghawazee датировано XVIII в. [2].

Baladi в переводе с арабского языка означает "родина" или "родной город". Raks Baladi танцевали во многих деревнях по всему Египту. Обычно его танцевали в доме женщины и для женщин. В основном танцевальные фигуры были основаны на движе-

ниях бедер. Движения рук были довольно просты и бессистемны. Танцевали босиком, и в целом танец производил впечатление тяжеловесности.

Начиная с середины XIX в. стали популярными всяческие шоу. Восточные танцовщицы участвовали в них в Европе (Франция) и Америке (Соединенные Штаты Америки). Первое шоу с восточными танцовщицами было показано в Париже в 1889 г. В 1893 г. танцовщицы появились в Чикаго. Рекламой для них стала французская фраза *Danse du Ventre*. Данная фраза, переводимая как "танец живота", была рекламной уловкой и привела к недопониманию и к искажению смысла танца.

В начале XX в. Каир стал крупным городом с населением более 300 000 человек, из которых 20% были неегиптянами. Большинство иностранцев в Каире были торговцами. Стиль *Baladi* эволюционировал вместе с урбанизацией населения. Кола сельские жители приезжали в город, они были незащищены от культурного влияния разных стран, и результатом этого были изменения в стиле танца. Стиль под влиянием *Baladi* Запада и танцев Греции, Турции, Северной Африки, Персии (змеевидные руки), Индии (движения головы), других стран Среднего Востока, а также через контакт с *Ghawazee* превратился в новый танец, известный как *Raks Shargi*. Танец представлял собой смешение стилей и деталей костюма, приспособленным для индивидуального женского представления. Люди часто, говоря "Raks Share" подразумевают "женский сольный танец", отличая его от фольклорных танцев, обычно групповых. Танец с большим количеством движений бедер в настоящее время ассоциируется с *Baladi*. При этом центр движений смещается с бедер на верхнюю часть туловища - на торс [4].

На Западе стиль *Raks Shargi* становится известным как *Belly dance*. Это невольное название произошло от неверного толкования термина *Baladi* или от французской фразы "*Danse du Ventre*." В современной форме *Belly dance* иногда называется "Cabaret". Обычно этот термин употребляется, когда говорят о выступлении в ресторане или ночном клубе. Костюм для выступлений в стиле "кабаре" по-арабски называется *Bedleh*. Это - лиф, пояс и юбка, украшенные бисером. Этот стиль танца и костюма появился после того, как в Голливуде использовали восточный танец в таком виде, в каком Восток представлялся в Западных фантазиях. Голливуд способствовал популярности Средне-восточного танца на Западе в течение 1940-х и 951 результатом были выпуск большого количества альбомов и, к сожалению, размытие границ между фарсом и настоящим средне-восточным танцем. В дальнейшем голливудский образ был адаптирован профессиональными танцовщицами Среднего Востока и уже в таком виде разошелся по всему миру.

Восточный танец состоит, из трех частей: "таксим", собственно танец (включает в себя пластику и удары), "тряска", или вибрация. Эти основные элементы сочетаются в разной последовательности и создают яркий, многообразный рисунок арабского танца. Рассмотрим их более подробно.

"Таксим" исполняется под медленную музыку: танцовщица стоит на месте и перемещается, выполняя движения плечами, бедрами и животом. Для исполнения "таксима" нужно научиться не только определенным движениям, но и расслаблению мышц, которые не задействованы в основном движении.

Собственно танец - это разнообразные движения под энергичную музыку: пластика, повороты, импровизация, шаги, удары, демонстрация аксессуаров и др.

"Тряска" - мелкая дрожь во всем теле - создается с помощью быстрых движений ягодицами, бедрами и коленями.

Вибрация - самое запоминающееся движение в танце живота (оно применяется не только у арабов, но и у многих других народов, например в Бразилии и на Гавайях). Оно

дается очень легко, когда танцовщица "уловит" его - так же, как, например, вращение обруча. Это происходит после ряда занятий [4].

Сегодня восточные танцы стали весьма популярными. Танец живота представляет собой совокупность ряда упражнений, которые очень благоприятно отражаются не только на внешнем, но и на внутреннем состоянии организма.

Рассмотрим некоторые особенности психологического воздействия восточного танца на человека. В процессе занятий танцами высвечиваются скрытые психологические проблемы. Например, закрепощенная нижняя часть тела говорит о подавлении себя в сексуальном отношении. Особенно это заметно у дам старшего возраста, которые воспитывались в те времена, когда "секса в нашей стране не было". У молодежи этой проблемы в танце нет, но есть другая - зажатость грудного отдела, что говорит о недостатке душевности в отношениях с окружающими. Раскрепощение - самое сложное в танце. Но постепенно, достигая этого, танцующая меняется внутренне. И проявляется это не только в творчестве, но и в жизни. Гибкость в танце придает гибкость характеру, мягкость и плавность влияет на легкость в общении, раскрепощенность в движениях ведет к внутренней свободе. Человек становится более совершенным, а значит, его взаимоотношения с окружающим миром более гармоничными. В женщине появляется "изюминка", составляющая основы женского очарования и привлекательности. Внешне и внутренне совершенная женщина завораживает мужчину, вдохновляя на многое [3].

Помимо всего прочего, танец очень полезен для здоровья. Остановимся на этом подробнее. У жен всех народов распространены танцы с извивами талии, виляниями и покачиваниями бедрами. Это естественные для них движения, упражняющие глубокие мышцы, создающие гибкую талию и полирующие внутренние органы ее чрева, где зачинается и создается дитя. Там, где нет этих танцев (некоторые народы их запрещают) деторождение мучительнее и потомство слабее.

С точки зрения тренирующего эффекта, замечательно то, что элементы танца, выполняемые на занятиях Belly dance, заставляют работать не только большие группы мышц скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы, как правило, мало задействованные при работе на тренажерах или в классических аэробных занятиях. Это - глубокие мышцы спины, мышцы тазового дна, живота. Регулярный тренинг глубоких мышц спины очень важен потому, что именно эти мышцы создают надежный "корсет", поддерживающий позвоночный столб, а это предупреждает "подвывихи" позвонков, грыжи межпозвонковых дисков, зажимы нервов, управляющих всеми органами. Кроме того, типичные для танца живота движения создают идеальные условия для расслабления этих мышц, т.е. снятия так называемых "мышечных зажимов", которые могут быть основной причиной известных "болей в спине" [1].

Интересно, что танец живота является идеальным средством против "остеохондроза", так как одна из причин последнего - буквальное усыхание и

уплощение межпозвонковых дисков. Многочисленные малоамплитудные сгибания и разгибания, скручивания позвоночника танцующей резко улучшает трофику (питание) дисков, сохраняя их упругость, эластичность, "молодость" в самом прямом смысле.

И наконец, большой объем характерных для Belly dance движений, чередование сжатия и расслабления живота во время танца обеспечивает эффективный массаж внутренних органов, улучшает их кровоснабжение, нормализует работу кишечника, предотвращая болезни, связанные с застойными явлениями в этой важнейшей области женского тела и гарантируя прекрасный цвет лица [2].

Основное правило в восточном танце - это расслабление. Достичь его непросто: одно дело расслабляться лежа на диване и совсем другое - при интенсивной физической нагрузке. Расслабление в танце достигается грамотным выполнением движений,

## Физическая культура и спорт

составляющих его основу - ударов, трясок, волн. Во время занятий укрепляются и растягиваются мышцы, увеличивается гибкость и подвижность суставов, развиваются координация и пластичность движений, легкость, четкость, умение переключаться. Здоровые суставы и крепкие мышцы делают вашу осанку величественной, а походку - грациозной. Через танец воспитывается чувствительность и сексуальность, женственность и уверенность в своей привлекательности.

1. Росанова О.В. Восточный танец. Секреты создания костюма // изд-во: Феникс, 2006.- 279с.
2. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганова Р.В., Никос Л. Танцуют все. Клубные, балетные, восточные танцы // изд-во: Феникс, 2007.- 256с.
3. Синтия Вейдер. Танец страсти с востока // изд-во: Феникс, 2007.- С. 64.
4. Цыганова Р.В. Школа восточного танца // изд-во: Феникс, 2006.-154с.
5. Ю.В. Шиховцов, Л.Г. Шиховцова, С.Ф. Лучков. Физическая культура и спорт в жизни женщины // Вестн. Самар. гос. экон. акад. 2003. - вып. 3(12). С. 309-312.
6. Белова Ю.В., Курочкина Н.Е. Фитнес - положительная среда для развития физических качеств у дошкольников // Известия института систем управления Самар. гос. экон. ун-та. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та. 2013. - Вып. 1(7).- С. 10-16.



## **СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ В РОССИИ И ЕВРОПЕ**

© 2015 Шиховцова Людмила Геннадьевна

доцент

E-mail: [shihovcova.lg@rambler.ru](mailto:shihovcova.lg@rambler.ru)

© 2015 Николаев Петр Петрович

доцент

E-mail: [nikolaevpetr45@gmail.com](mailto:nikolaevpetr45@gmail.com)

Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** спортивные бальные танцы, история, спортивная федерация, исполнители, турнир, мастерство, состязание, Чемпионат, хореография.

В статье представлена история возникновения и развития спортивных бальных танцев в России и Европе. Рассматриваются предпосылки, основные этапы, разновидности, страны и личности, способствующие развитию танцевального спорта.

Спортивный танец - это удивительное яркое, красивее зрелище - вид или жанр, объединяющий искусство и спорт. В последние годы этот вид спорта получил большую популярность. Любовь к танцам - это признание исполнительского мастерства огромного числа танцоров, неустанного творческого поиска тренеров и специалистов, накопленного педагогического и организаторского опыта. Спортивный танец охватывает разные социальные и возрастные группы, является замечательным средством физического, эстетического и нравственного совершенствования людей, особенно молодежи.

Для того чтобы более полно представить спортивные танцы как самостоятельный вид спорта, претендующий на включение в программу Олимпийских игр, необходимо рассмотреть историю возникновения и развития спортивных танцев.

История развития спортивных бальных танцев в России восходит из глубокой древности. Но сначала это были просто танцы. Они были неотъемлемой частью быта наших предков. И возникли как отражение этого быта, как эмоциональное его отражение. Конечно, это не были спортивные бальные танцы в нашем сегодняшнем представлении, а культовые пляски, танцы, копирующие различные трудовые процессы, хороводы, пляски-игры. Это были многочисленные формы народного танца, часть из которых, видоизменившись со временем, дошли до наших дней. Следует отметить и то, что отдельные исполнители этих народных танцев достигали высокого уровня мастерства. Как таковые, бальные танцы в России не были известны вплоть до начала 17 века. Лишь в период царствования великого реформатора Петра I, бальная хореография приобретает свои четкие очертания. Наряду с проведением социальных, общественных реформ и развитием экономических и культурных связей с Западом, Петр I проводит и просветительскую реформу, частью которой становится введение обязательного обучения танцам. Центром московского света стал дом Лефортова, где давались первые официальные балы. В качестве учителей приглашались лишь иностранные танцмейстеры - своих, российских еще не было. Первые уроки танцев и светских обхождений начались в немецкой слободе или, как тогда ее называли Кукуе. В 1718 г. Петр I издает указ об ассамблеях, которые положили начало публичным балам в России. Одной из целей проведения ассамблей было воспитание придворного общества в духе европейского жизненного уклада. Все участники ассамблей должны были принимать участие в танцах. Репертуар исполняе-

мых танцев ничем не отличался от того, который использовался в модных салонах западных стран того времени, но дополнялся популярными русскими танцами. Русскую публику на ассамблеях не устраивали чинные европейские танцы и нередко в разгар бала танцующие переходили на более живые и яркие народные танцы - русская, малороссийская, метелица и др. Эти танцы и, в особенности "русская пляска" являлись предметом восторга в глазах иностранцев. Итак, ассамблеи познакомили широкие круги русского общества с западным бальным танцем. С этих пор бальная хореография занимает свою нишу в культурном досуге людей в России. История же спортивных танцев в России сравнительно молода. Этот яркий зрелищный вид танцевальных состязаний был открыт нашим соотечественником в конце 50-х гг. С самого начала появления в СССР бальных танцев, они стали восприниматься как проявление "буржуазной эстетики". И лишь в восьмидесятых годах официальные власти прекратили давление на балльников. В те времена приходилось "сражаться" за возможность исполнения европейской, а особенно латиноамериканской программ. Очень долго не разрешалось проводить турниры в Москве. Уже не говоря о том, сколько пришлось "биться" за разрешение провести в России первый международный конкурс. Однако, не смотря на все трудности, бальные танцы в нашей стране не теряли поклонников, и созданная в 1988 г. Ассоциация бального танца СССР объединила под своим крылом подавляющее большинство педагогов и танцевальных коллективов. Помимо России, в Ассоциацию вошли Украина, Молдавия, Белоруссия, Эстония, Литва, Латвия и Грузия.

Очередной вехой в развитии танцевального спорта в нашей стране стал 1989 г., когда Ассоциация танцевального спорта СССР была признана Международной федерацией танцевального спорта. (IDSF)

Федерация танцевального спорта России имеет статус общероссийского союза общественных объединений и самостоятельно представляет нашу страну в ISDF с 1992 г. В настоящее время именно она руководит всей работой в области спортивных танцев, ну и, конечно, ее спортсмены представляют нашу страну на различных международных соревнованиях. Поворотным моментом в жизни стал сентябрь 1997 г., когда она была официально признана Международным олимпийским комитетом (МОК). Это признание является крайне важным, так как этим был сделан первый шаг к возможному включению бальных танцев в программу Олимпийских игр в новом тысячелетии.

История развития спортивных танцев в Европе берет начало в истории простого танца, начало которой специалисты относят к нескольким тысячелетиям назад. Музыка и движения танцев тех далеких времен просто не дошли до нас. Лишь о танцах последних пятисот лет нам уже достаточно много известно. Исторические события, происходящие в мире, на континентах, в отдельных странах влияли на танцевальный репертуар. Поэтому развитие хореографии на разных континентах земного шара шло не одинаковыми путями. Практическое отсутствие связи, а значит, и обмена информацией, 400-500 лет назад определяло широкое разнообразие спортивных танцев. Совсем по-другому обстояло дело в Европе, в особенности в ее центральной части. Расстояния в несколько сотен, лишь в отдельных случаях в 1-2 тысячи километров, не мешали, хоть с трудом и подолгу, проникать информации из страны в страну. Поэтому страны европейского континента имели много общих черт в истории развития танца. Анализируя исторические материалы, связанные с возникновением и развитием танцев в Европе, наиболее часто упоминается такая европейская страна как

Франция. И это не удивительно. В XVI веке Франция высокого уровня развития балетного, а так же бального танца. Этому помогло пришествие к власти в 1661 г. Людовика XIV - любителя танцев и прекрасного исполнителя их. 30 марта 1661 г. Людовик XIV основывает "Academie de la Danse" (королевскую академию танца), существующую во Франции, в Париже, и по сей день. В Версальском дворце Людовик XIV регулярно проводит балы. Именно там, в 1663 г. впервые был исполнен всемирно известный бальный танец "менуэт". К этому времени в Париже насчитывается примерно 300 учителей танцев. Все это не могло притягивать танцовщиков и учителей танцев из разных стран во Францию. И это еще более способствовало прогрессу танцев. Свое лидерство в танцах Франция сохраняет в Европе почти 3 столетия. В самом начале XX века во Франции произошло поистине уникальное событие, положившее начало новой эпохе в развитии бального танца. В 1909 г. в Париже в Theater der Sarah Bernhardt (Театр Сары Бернар) проводится первый Чемпионат мира по спортивным бальным танцам. В программе только 4 танца: Boston, Turkey Trot, One-Step, Tango. Судейским критерием являлись не столько техника и стиль танца, а прежде всего его сенсационная новизна. В связи с отсутствием какого-либо танцевального общества или союза титул чемпиона не присваивался. Но сам факт проведения чемпионата дал колоссальный импульс развитию спортивного танца. В 1901 г. в Ницце тот же организатор - Камиль де Риналь (хореограф, танцор, композитор и меценат) - проводит второй Чемпионат мира. Далее Чемпионаты мира проводятся до 1916 г. Лишь Первая мировая война помешала дальнейшему проведению Чемпионатов. В 1919 г. все тот же неутомимый Камиль де Риналь возобновляет чемпионаты мира, которые проводятся ежегодно вплоть до Второй мировой войны. С 1926 г. чемпионаты приобретают официальный мировой статус и проводятся под эгидой IDSF. Из проведенных до 1951 г. 33 Чемпионатов мира 21 был проведен во Франции, что подтверждает мнение о том, что эта страна сохраняла позицию танцевальной "Мекки" в Европе. Однако в дальнейшем ситуация в корне меняется. Далее рассмотрим изменение танцевальной программы чемпионатов, отметим тенденции и выявим причины данных изменений. Уже в 1912 г. чернокожие американцы Этель Ватерс (позднее чемпионка в джазовых танцах) и Виллиам Христорфер Ханди (отец блюза, автор "Memphis Blues" и "St.Louis Blues") начинают свою карьеру, как певцы и танцоры, и имеют огромный успех не только в Америке, но и в Европе, перенося сюда первые формы джазовых танцев. В этом же году американец Тексас Томми приезжает в Нью-Йорк со своими танцами "брейк вайс" и "троввате", представляющими собой ранние формы танцев "хоп" и "Линды хоп". Последний танец, постепенно изменяясь, к 1935 г. принял форму всемирно известного и популярного танца "Gitterbug". В 1913 г. в Англии был основан первый танцевальный клуб. Здесь же известный английский интерпретатор танцевальной музыки Генри Фокс создает стиль "регтайм". Как отмечают специалисты общеизвестный танец "Fox^t" написан в стиле "регтайм". В 1914 г. Вернон Гастл публикует вместе со своей женой Иреной книгу с описанием новейших танцев, в том числе "Махихе" (в переводе с португальского "петля"), предшественника знаменитой "самбы". Таким образом, до Первой мировой войны на танцевальном паркете уже появились танцы, которые мы знаем сегодня: медленный фокстрот, танго, прообразы самбы - тахихе и джайва - джигитбург.

Кроме того, необходимо отметить венский вальс, который исполнялся с 1770 г. в известном нам сегодня виде. Как видно, репертуар танцевального турнира был достаточно узким. В первые послевоенные годы происходят новые, с точки зрения сего-

## **Физическая культура и спорт**

дняшнего дня, исторические события. В 1920 г. впервые проводится "Black-POOL Dance Festival" по спортивным танцам. 12 октября 1921 г. в лондонском "Daily Sketch" состоялся первый национальный турнир любителей. Он знаменателен тем, что исполнители показывали в танцевальной программе начавший формироваться "английский стиль", затем ставший основой для всех танцев стандартной программы. В итоге проведение турнира имело большое влияние на дальнейшее развитие этого направления в стандартных танцах. В 1922 г. в Германии создается "Allgemeine Deutsche" - объединение учителей танцев (ADTV). Эта организация, как хорошо отлаженный функционирующий механизм работает и сегодня, объединяя практически всю огромную сеть танцевальных школ Германии. В последующие годы происходит постепенное деление танцев на общественные и спортивные. Отметим еще не менее значительное событие. В 1923 г. в лондонском "Queen's Hall", Камиль де Риналь совместно с журналом "Dancing times" - к тому времени начавшим регулярно издаваться - организует и проводит Чемпионат мира. И, наконец, 10 декабря 1935 г. в Праге основывается FIDA - международная федерация танца любителей. Ее первый президент - Франц Бюхлер. Федерация просуществовала многие годы, реорганизуясь, изменяя свое название, но ее главная цель оставалась неизменной всегда - поддержка и развитие любительского танцевального спорта в Европе.

## **ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

© 2015 Шиховцова Людмила Геннадьевна

доцент

© 2015 Чепурнова Валерия Игоревна

студентка

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [chepurnovigor@yandex.ru](mailto:chepurnovigor@yandex.ru)

**Ключевые слова:** бюджет времени, режим дня, планирование, временные рамки, спортивная деятельность, эмоциональная заинтересованность, анкетирование, студенческая молодежь, физическая культура, спорт, приоритеты.

В работе рассматриваются вопросы о сбалансированности бюджета времени студенческой молодежи, а также влияние основных факторов на приоритеты физкультурно-спортивной деятельности. Определяются основные сферы деятельности студентов, внимание которым уделяется меньше.

Сегодня студенческая жизнь - это не только учебный процесс. Нужно успеть многое: это лекции, семинары, самоподготовка, работа, внеучебная деятельность и, конечно же, - отдых. Чтобы сохранить высокую работоспособность, студент должен правильно распределять свое время. Не всегда студенту удается жить со своим привычным, довузовским режимом, нужно уметь приспособить его к общепринятому режиму в вузе, то есть рационально спланировать свой бюджет времени. Проблема оптимизации расходования времени труда и досуга актуальна для каждого студента, поскольку распределение времени напрямую определяет общую успеваемость, физическое развитие и творческую активность студентов [1].

Было проведено социологическое исследование бюджета времени студенческой молодежи высших учебных заведений г.Самары, с целью выяснения основных особенностей режима дня и определения приоритетов различных видов деятельности студентов.

Цель исследования - изучение бюджета времени студентов, его оптимизация и оценка эффективности временных затрат. Для достижения этой цели нами решались следующие задачи: 1) выявить основные сферы деятельности, которые "терпят" нехватку времени; 2) определить приоритеты студентов в физкультурно-спортивной деятельности и быту.

В ходе социологического исследования было опрошено 280 респондентов - студентов очной формы обучения Самарского государственного экономического университета (120 чел.), Самарского государственного университета (80 чел.) и Самарского государственного аэрокосмического университета (90 чел.). Среди респондентов оказались 30 % юношей и 70 % девушек.

Исследование проводилось в феврале 2015 года. При изучении бюджета времени использованы следующие методы: изучение специальной литературы, анкетирование, интервьюирование, интернет-опрос, математическая статистика.

В результате исследования было выявлено, что учебная деятельность, (включая и самоподготовку), и время, затрачиваемое на работу, в различных вузах и на разных курсах далеко неодинаковы и определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью.

Рассмотрим результаты анкетирования более подробно:

Во время анкетирования студентам был задан вопрос: "Испытываете ли вы нехватку времени"? Ответы представлены на рис.1.

## Физическая культура и спорт

Исследования показали, что 51 % опрошенных студентов испытывают нехватку времени часто, 33 % - иногда, 13,5 % - редко и всего лишь 2,5 % респондентов считают, что у них нет проблем с дефицитом времени. Соответственно, подавляющее большинство опрошенных неспособны сохранять высокую работоспособность в течение рабочего дня и как следствие, достигать высоких результатов в учебе одновременно оставаясь здоровыми людьми.

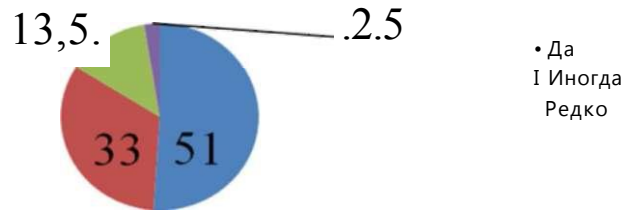


Рис. 1

Исследование позволило выявить, что студенты отмечают отсутствие полноценного отдыха как основную проблему, возникающую вследствие недостатка времени. Другими значительными негативными последствиями являются: недостаток общения с родными, близкими и проблемы со здоровьем. Реже возникают проблемы с ухудшением качества работы в профессиональной сфере и материальные трудности. Ответы респондентов на вопрос о том, а какие факторы влияют на нехватку времени у студентов, представлены на рис. 2.

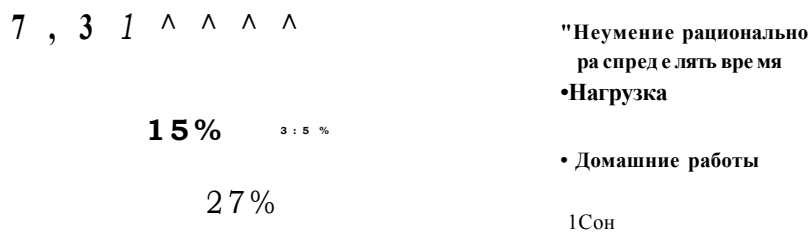


Рис. 2

Главной проблемой недостатка времени студенты отмечают неумение рационально распределять свое время (35 % ответов). Учебная загруженность (27 %) так же является довольно сильной причиной дефицита времени. Некоторые видят причиной временного дефицита домашние хлопоты (15 %), большие затраты времени на сон (7,3 %), работу (6 %).

С этим нельзя не согласиться. Так как в основном, у каждого из студентов на первом месте академические занятия в институте и большая часть времени уделяется именно им (около 6 часов). Исключение составляют те студенты, кто ставит в приоритет работу и уделяет больше времени ей (также около 6 часов) или же учатся на вечернем (заочном) факультете, где время аудиторной работы гораздо меньше.

Самостоятельным занятиям уделяется не так много времени (3 часа). Приходя домой, не все уделяют должного времени на подготовку к семинарам, так как находят массу других, более важных, на их взгляд, занятий. Работающие же студенты большую часть времени тратят на работу, некоторые еще успевают учиться в один день с работой, и часть времени - свободное. Самостоятельным занятиям в этом случае времени почти не уделяется.

Рассмотрим результаты анкетирования студентов на вопрос: "Какие сферы деятельности терпят нехватку времени", которые представлены в таблице 1.

39 % студентов ответили, что готовы жертвовать сном и отдыхом ради поставленной цели; 28 % респондентов отмечают, что им приходится отказываться одного дела в

пользу наиболее важного; 26 % пытаются выполнить все намеченные дела, несмотря на то, что в этом случае снижается их качество; и только 12 % всегда успевают выполнять все намеченные дела.

Таблица 1

**Результаты анкетирования студентов**

<b>Сферы деятельности</b>	<b>Ответы (%)</b>
"Сон, питание, личные дела"	39
"Приоритет наиболее важного дела"	28
"Качество выполнения намеченных дел"	26
"Всегда успевают выполнить намеченные дела"	12

Приоритетными видами деятельности у студентов являются:

- общение с родными и близкими;
- учебная деятельность;
- досуг;
- спорт.

Ключевым вопросом, на котором хотелось бы сделать акцент - это выбор студентами направлений их спортивной деятельности. Необходимо создавать все условия студентам для занятий спортом, тогда время студентов будет планироваться рационально. Существенное падение уровня физического здоровья молодежи, распространение среди них различных заболеваний и вредных привычек ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического развития как среди школьников, так среди и студентов. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди молодого поколения, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом.[2]

Чтобы выявить основные направления физкультурно-спортивной деятельности, которые предпочитают студенты СГЭУ, было проведено анкетирование, результаты которого приведены в таблице 2.

Таблица 2

**Физкультурно-спортивные приоритеты студентов СГЭУ**

<b>Каким видом спорта вы хотели бы заняться в университете?</b>	<b>Ответы (%)</b>
Плавание	29
Фитнес, аэробика	21,1
Волейбол	19,5
Баскетбол	10,3
Футбол	5,6
Настольный теннис	4
Тренажеры	2
Тяжелая атлетика	1
Легкая атлетика	0,9
Борьба	0,6
Гандбол	0,4
Лыжи	0,4
Бадминтон	0,3
Ничем	4

Выше изложенное дает возможность сделать следующие выводы:

1) наиболее приоритетным видом спорта у студентов является плавание. Построенный в 2014 г. оздоровительный комплекс "Чайка" открывает большие возможности для желающих заниматься этим видом спорта;

## Физическая культура и спорт

2) необходимо отметить, что многие из студентов уже длительное время занимаются тем или иным спортом (39%) и хотят продолжить занятия;

3) такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, фитнес-аэробика вызывают должное уважение у студентов. Это связано с тем, что команды СГЭУ всегда занимают ведущие позиции, участвуя в соревнованиях различного уровня, что привлекает студенческую молодежь к занятиям этими видами спорта.

В заключении, в целях рационального распределения времени мы предлагаем студентам ряд практических рекомендаций:

1) *вести постоянные записи.* Необходимо использование не только бумажного блокнота, но и все возможности современной компьютерной техники - ноутбуки, планшеты, различные виды программ по координации режима дня;

2) *планировать свою деятельность* (структурирование времени). Начните записывать, что необходимо выполнить и, что уже сделано. Ученые рекомендуют планировать как минимум 60% своего времени (при этом планы должны быть максимально реалистичными), а 40% оставлять на непредвиденное время (приезд гостей, простои на дорогах в час-пик, отключение света и т.д.);

3) *создавать эмоциональную заинтересованность.* Поощряйте себя, давайте себе твердые обещания, что обязательно за отличный результат - будет вознаграждение (например, долгожданный поход с друзьями на природу);

4) *оснащать рабочее место по последнему слову техники.* Современная техника, дает нам массу возможностей экономии времени, главное - уметь грамотно пользоваться ею. Изучайте подробно инструкции, предлагающиеся к технике, применяйте знания, полученные в университете на практике;

5) *устанавливать четкие временные рамки на выполнение текущих задач и дел.* Например: 1,5 - 2 часа на самое сложное, более легкое - в течение получаса.

Придерживаясь этих рекомендаций, вы будете всегда в тонусе. Помните, время, в отличие от денег - не подлежит восстановлению, в случае его растраты. Берегите время - используйте его максимально эффективно.

1. Стрекалова И.И. Перспектива использования технологий тайм-менеджмента для повышения эффективности организации самостоятельной работы студентов // Вестник ОГУ. - февраль 2013. - № 2. - С. 226-231.

2. Филякова А.С., Белая Н.В. Проблема отношения студентов ко времени как к ценному ресурсу // Ползуновский Альманах. - 2011. - № 4/2. - С. 303-306.

3. Бугрова К.В. "Анализ временных затрат времени", консультант + , 2012.

4. Чепурнова В.И. Шиховцова Л.Г. Некоторые аспекты влияния фастфуда на организм студентов // Известия института систем управления Самар. гос. экон. ун-та. 2014 (№ 1).



# Экология. Безопасность жизнедеятельности Здоровьесбережение

УДК 796:61

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ - ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

© 2015 Мария Бонничи

администратор

Английская школа "Clubclass", Мальта-Лондон

E-mail: [maria@clubclass.com](mailto:maria@clubclass.com)

**Ключевые слова:** здоровье, шум, звук, раздражитель, влияние, лечение, заболевание, мелодия, децибелл, рекомендации.

В статье рассматриваются вопросы влияния звуковых раздражителей на здоровье человека. Отмечается положительное и отрицательное воздействие звука на здоровье. Приведены практические рекомендации по использованию различных мелодий для лечения некоторых заболеваний.

With growth of an urbanization of society noise became a constant component of human life, one of the essential pollutants of an urban environment. The strengthening of a noise background over maximum permissible sizes (80db), characteristic for modern life, is dangerous not only from a position of professional harm: it represents danger to physical and psychological health of the person.

It is proved by numerous researches that people, who have to be a long period under the influence of noise(which breaks admissible norms) suffer from violation of activity of the central nervous system. They can have an insomnia, irritability, neuroses, frequent complaints to working capacity falling, fast fatigue, a headache. Noise is extremely contraindicated to creativity: literary, musical, scientific, etc. It is established that street noise even by force in 55db, getting into a study, disturbs mental work. It is known that the noise equal 35db can interrupt a sleep. Researches showed, that the student's attention, number of mistakes, and even sigh were decreased at noise in 65 dB by 12-15%.The noise getting into the room in big cities is equal 85db and more.

Nowadays researches provide us with new data about negative impact of noise on an organism. The famous therapist A.L. Myasnikov pointed to a role of a noise factor in developing of a hypertensive illness. Moreover, it is established a role of noise in developing of stenocardia and stomach ulcer.

The main source of noise in the city is transport. Noise over 110 dB conducts to so-called "noise intoxication". "Noise intoxication" is one of the reasons why rock music is so popular, it noise level can reach over 130db.

However music can be useful and pleasant. Platon, Aristotle and Pythagoras considered musical therapy the medicine not only for a body, but also for a soul. Curative properties of music are known long ago. In ancient Egypt and Greece doctors treated sounds of patients and had extensive knowledge in this area. Ancient Chinese doctors believed that they could cure any diseases. They wrote out "musical recipes" for impact on the body.

In the 21st century music is still a means of medical therapy. A few years ago the Roman academy of Sciences published the results of researches of influence of music on the person. It appears that the depression, fear, consequences of stresses, a warm bolt, a hypertension can be cured by music for 90%.

## **Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

The Moscow doctor M. Lazarev successfully treats bronkhologochny pathologies playing a flute. The well-known French actor Gerard Depardieu got rid of stutter in three months, daily listening Mozart by a doctor's advice.

In medicine music is used as the means, which can replace the anesthetizing preparations. In the largest European clinic of sports medicine in Lyudenshayda (Germany) the therapy by music is applied in the preoperative period, which is the most stressful to patients. Special musical compositions reduce the level of the maintenance of stressful hormones in blood, accelerates treatment.

According to the psychotherapist V. Belyankin, the greatest therapeutic effect at treatment of cardiological diseases has classical music. It helps work of a normal warm rhythm and significantly increases immunoglobulin level. And listening, for example, to W. Mozart's sonata by two pianos within 10 minutes allows people who suffer from Adtsgeymer's illness to be better guided in space and time.

"Musical receptors" are developed for treatment of some diseases:

- from alcoholism and smoking help "to Ava Maria" F. Schubert, "Moonlight Sonata" of L. Beethoven;
- from neurosis and irritability - the invigorating P Tchaikovsky, A. Pakhmutova's music;
- from a syndrome of chronic fatigue - "Morning" of E. Grieg, "Dawn over the Moskva River" (from the opera "Hovanshchina") M. Musorsky, the romance "Evening Ring", "Seasons" of P. Tchaikovsky
- from a depression - D. Shostakovich's "Waltz"
- from a heart trouble and blood pressure - "A wedding waltz" of M. Mendelssohn
- from sleeplessness - the suite "Per Gyunt" of E. Grieg
- from gastritis - "Sonata No. 27" of L. Beethoven
- from epilepsy - W. Mozart's work (they reduce risk of approach of attacks from 21% to 62%)

However there is a dangerous music. It works in which laws of musical harmony, with a rough, faltering rhythm, frequent dissonances are broken. Such music influences negatively on the cardiovascular system and the breath. Cases when hearing of dangerous music led to cardiac arrest are known. It is scientifically proved that hard rock influences negatively all live. It suppresses growth of cultural plants, causes frustration of animal physiology. But at the same time weeds and pathogenic microbes feel perfectly. Of course, it is created a lot of faultless by musicians from the point of view of a rhythm and harmony, their works are delivering to their admirers a lot of pleasant and useful minutes. That why the question of harm rap or pop groups is disputable. There is only one fact, which was unambiguously admitted by all experts - excessively loud music damages health.

It is experimentally established that the drumbeat exceeding 100db brings listeners into a subconscious state. And here some tools are considered as the medical. So, it is considered that the violin treats to a shower, helps to come to a way of self-knowledge, excites compassion, readiness for self-sacrifice in soul. The piano clears a thyroid gland. The drum improves a heart rhythm, puts blood system in order. The flute clears and expands lungs. The saxophone, the most "sexual" tool, makes active sexual energy. Medical impact is made not only tools, but also pieces of music. So, at insomnia it is recommended to select music, which rhythm is slightly more slowly than the frequency of warm reductions (for example the blues). At a hypertension listening of fugues of I. Bach is very effective. Perfectly disperse morning drowsiness of the sonata and A. Vivaldi's concerts, F. Schubert's serenades. G. Handel and W. Mozart will replace a cup of coffee in the middle of the day. For prevention of fatigue it is possible to listen to "Musical morning" of E. Grieg or "Seasons" of P. Tchaikovsky. Before an important meeting or conversation with the unknown person many people feel uncertainty or

fear. In this case it can help preludes and I. Bach's fugues, the Fifth symphony of P. Tchaikovsky .

To sum up, in our century of high technologies a human needs more and more a rest and a privacy. Of course, the therapy by music cannot replace all medicines, but it can help with recover working capacity. Moreover, thanks to music you can lighten a mood, get rid of a fatigue and an uncertainty without leaving home.

At the end of article it is possible to give some recommendations about music therapy:

- music helps when it is listened, it shouldn't accompany disturbing thoughts. Music has to completely get into thoughts and consciousness completely.
- observe the optimum duration of pieces of music; differently music can render opposite effect and become the reason of irritation and fatigue. Optimum duration is some minutes.
- regulate the loudness; you shouldn't listen to music too loudly, it render negative effect on your organism.
- listen to music on a favorable emotional background, it will have a great effect for your health.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ ЧЕРЕЗ НОВЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

© 2015 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2015 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2015 **Гавриш Галина Ивановна**

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

Email: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Ключевые слова:** здоровьесформирующие технологии, развивающая среда, двигательная активность, черлидинг для дошкольников.

Проблема сохранения здоровья детей дошкольного возраста постоянно будоражит умы современных ученых. Авторы данной статьи предлагают свой путь решения проблемы в отчужденно взятом дошкольном учреждении города Самары. Но этот опыт могут перенять и другие образовательные учреждения, и для этого не требуется больших материальных вложений. Ведь на развитие ребенка немаловажное воздействие оказывает среда и воспитание. Поэтому создание соответствующей здоровьесформирующей и развивающей среды в условиях детского сада определяет особенности личностного развития воспитанников, позволяет детям проявлять свои способности, самостоятельно утверждать себя через активную двигательную деятельность - черлидинг.

Процессы, связанные с развитием детей дошкольного возраста, в последнее время вызывают огромный интерес во всем мире. В соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка проблематика развития детей междисциплинарная и связана со здравоохранением, питанием, образованием, социальными науками, экономикой, а также защитой детей и их социальным благополучием. Всемирная организация здоровья (ВОЗ) констатирует: "Проблема сохранения жизни и здоровья детей является важнейшей стратегической задачей сохранения и здоровья населения в целом; инвестиции в здоровье детей на ранних этапах развития предполагает получение большой отдачи на следующих этапах их жизни и полезны для всего населения"[3]. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей данного возраста обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам [2].

Необходимость сохранения и укрепления здоровья детей в современном обществе заставляет педагогов ДОУ искать все новые и новые формы и средства здоровьесберегающей деятельности, поскольку к подрастающему поколению предъявляются высокие требования в физической и умственной работоспособности, эмоционально-волевой выносливости, соответствовать которым могут только здоровые люди [1]. От здоровья детей во многом зависит благополучие общества. ДОУ - первое звено непрерывного образования человека. О здоровье можно говорить не только при отсутствии, каких либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Согласно определению всемирной организации здравоохранения, "здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие бо-

лезней или физических дефектов. Образ жизни - социальная категория, включающая качество, уклад и стиль жизни человека".

Стремление вырастить здорового ребенка, заботящегося о своем физическом развитии и здоровье, стало объединяющей целью деятельности МБДОУ детский сад комбинированного вида № 61 г. о. Самара по созданию здоровьесформирующего пространства, по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенстве посредством организации дополнительных кружковых занятий детским черлидингом.

Родом черлидинг из Америки - страны, где вот уже сто с лишним лет ни одно соревнование не обходится без выступлений танцоро-гимнасто-акробато-заподил. В английском языке слово "черлидинг" складывается из двух половинок: cheer - приветственный возглас (можно даже вопль) и leader - тот, кто способен вести за собой (одним словом лидер). Свое развитие в России он получил с появлением у нас американского футбола. Первая группа поддержки спортивных команд в нашей стране была создана в 1996 году при Детской лиге американского футбола. В США для многих девушек это занятие не просто хобби вроде фитнеса и аэробики, а настоящая профессия [5]. Черлидинг развивает детей и подростков, помогает гармоничному формированию личности: физическое совершенствование и выявление творческих, лидерских качеств личности каждого ребенка. Занимающиеся имеют возможность развивать свой кругозор, эстетико-духовные качества, приобщаясь к здоровому образу жизни. Занятия черлидингом дают хорошую акробатическую и хореографическую подготовку, великолепную растяжку и пластику мышц.

Черлидинг пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми - доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие.

Поэтому, в 2014г. наш сад начал опытно-экспериментальную работу на тему: Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании посредством дополнительных кружковых занятий черлидингом.

Одним из направлений повышения качества учебных программ является модернизация их на основе технологии педагогического инновационного проектирования. В качестве объекта разработки инновационного педагогического проектирования, нами выбрана методика, основу которой составляет черлидинг. Для выявления фактора оздоровления нами использовалась здоровьесформирующая методология, выделяющая в любом педагогическом процессе оздоровительные средства и методы воздействия. Результатом анализа исследовательской деятельности явилось вычленение и целостная реконструкция данного оздоровительного метода - черлидинг и применение разнообразных оздоровительных методик в условиях нахождения дошкольников в ДОУ.

*Цель* нашей работы: разработать и внедрить программу по формированию потребности дошкольников в двигательной активности и в физическом совершенствовании, через новые формы физического воспитания дошкольников - занятия детским черлидингом.

Для более результативного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу "Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы - минимум до программы - максимум, независимо от возраста". Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и

## **Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов [4].

Новизна программы заключается в том, что как вид деятельности черлидинг в программах дошкольных учреждений не разработан, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей детей.

*Задачами* программы являются:

- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- обучение основам техники черлидинга и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спорте;
- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- пропаганда физической культуры и спорта в дошкольных образовательных учреждениях.

Программа рассчитана на одаренных детей с хорошими физическими данными с 3 до 6 лет. Занятия проводятся в группе по 8-10 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводятся занятия два раза в неделю. В год планируется проводить 50 занятий. Продолжительность занятия 20-30 минут (в зависимости от возраста).

Основной формой работы по программе черлидинга является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети занимаются в режиме дня ежедневной утренней зарядкой, двух разовыми занятиями в неделю по физической культуре, выполнять различные физкультпаузы и физкультминутки во время игровой малоподвижной деятельности, двигаться во время прогулок на свежем воздухе, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Черлидинг - это отличная альтернатива классическим видам спорта: гимнастики, акробатики, аэробике, которая сейчас является доступной и для детей дошкольного возраста, где каждый ребенок может добиться выдающихся результатов. Родители с удовольствием отдают детей дошкольного возраста в секцию черлидинга, т.к. высоко оценивают возможности данного вида спорта в развитии двигательных навыков, совершенствовании координации движений, укреплении общефизического состояния ребенка на высоком эмоциональном подъеме при помощи музыкального сопровождения. Спортивные навыки, общефизическая подготовка, полученные на регулярных дополнительных занятиях черлидингом, позволяют ребенку успешно заниматься в дальнейшем любым видом спорта, формируя позитивное отношение к жизни, лидерские качества, приучая работать в коллективе и стремиться к высокому уровню физической подготовленности дошкольника при выходе из детского сада в школу. Черлидинг не имеет медицинских противопоказаний, предполагает индивидуальный подход к каждому занимающемуся, позволяет во время занятий постоянно регулировать нагрузку, что в целом отлично подходит для дошкольного возрастного периода. Использование элементов черлидинга в образовательной работе детского сада помогает в решении задачи укрепления не только физического, но и психического здоровья детей дошкольного возраста, формирования у них двигательных умений и навыков, правильной осанки.

Во всем мире Черлидинг развивается по двум основным направлениям: первое - самостоятельный вид спорта, второе - работа в качестве групп поддержки.

Черлидинг, как вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и физических упражнений, выстроенных в программу по определенным правилам. В эту обязательную программу входят элементы акробатики и гимнастики, перестроения с танцевальными движениями, задорные кричалки и пирамиды.

Работа в качестве групп поддержки спортивных команд отличается от работы шоу - своей сопричастностью к происходящим событиям, сопереживанием, реакцией на ход событий в течение всей игры, настраиванием болельщиков на позитивный лад.

Содержание композиций детского черлидинга составляет совокупность общеразвивающих, танцевальных упражнений, однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости. С учетом этого в содержание занятий по черлидингу для дошкольников следует включать знакомые им упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы, синхронные движения в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук. Небольшие волнообразные движения туловищем дополняют упражнения, превращая их в своеобразный спортивный танец.

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая композицию, должна соответствовать возрасту, положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти.

Выбор музыки определяется характером каждого упражнения, а также уровнем эстетической подготовленности ребенка. При этом можно использовать музыку из любимых мультфильмов, отдельные части эстрадных песен, понятных детям, а также произведения, рекомендованные "Программой воспитания и обучения в детском саду".

Слушая музыку, дети могут восстановить в памяти последовательность движений в соответствии с формой музыкального произведения, т. е. фразами, предложениями, периодами, частями композиции.

Проводить черлидинг рекомендуется в спортивном зале, в котором предварительно делаются влажная уборка и проветривание. Каждый комплекс черлидинга разучивается в течение 2-3 месяцев. Упражнения следует разучивать на физкультурных занятиях, отдельные элементы можно повторять на музыкальных занятиях, прогулках, во время подвижных игр.

Занятия по черлидингу, как и любые другие физкультурно-оздоровительные занятия, включают в себя три части: вводную, основную и заключительную.

Кроме того, можно использовать различное шумовое сопровождение (шелест листьев, пение птиц, шум прибора), а также чтение различных считалок, отрывков стихотворений, описание пейзажей.

Фантазия и творчество руководителя черлидинга при составлении комплексов не ограничивается, можно упражнениям давать свое название. Это помогает детям правильно осмыслить характер их выполнения. Кроме того, комплексы можно связать единым содержанием или связать с сезонами года ("Кошкин дом", "В осеннем парке", "На катке" и др.).

С учетом индивидуальных способностей детей группы, условий детского сада в комплексы можно вносить различные изменения. В нарастании нагрузки важно соблюдать постепенность. Некоторые комплексы могут быть использованы при проведении спортивных праздников и развлечений, дней здоровья, праздничных утренников и др.

## **Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

Обучению черлидингу следует начинать с разучивания базовых движений, на основе которых строятся программы выступлений. Движения должны выполняться сильными прямыми руками, четко, резко, быстро, синхронно. По правилам в черлидинговую программу должны входить обязательные элементы: станты (фигура, в которой поднимают или подбрасывают вверх одного человека), пирамиды (несколько стантов, соединенных между собой), прыжки (например, пайк, той-гач), акробатические элементы, кричалки (скандирование-поддержки, состоят из представления имени команды, приветственного обращения к зрителям), чир-дансы (короткий танцевальный блок черлидинговой программы). Все это, особенно чир-дансы, должно строиться на основе базовых положений рук и ног. Для того чтобы создать у ребенка двигательный навык и развить двигательную память необходимо учесть, что ведущим видом деятельности у детей в возрасте 3-5 лет становится игра. Запоминание происходит лучше, если оно организовано в ходе игровой деятельности. Исходя из этого мы составляем программу тренировок в игровой форме, так дети лучше усваивают информацию, внимание более сконцентрировано, это способствует формированию двигательной памяти. Главнейшим предметом привлечения внимания у детей в черлидинге являются помпоны, с их помощью дети с большим удовольствием повторяют движения, которые показывает тренер. Также в этом возрасте начинают вызывать активный интерес игры-соревнования, которые способствуют формированию у детей мотивов достижения успехов, поэтому необходимо включать в тренировку эстафеты, которые должны носить сюжетный характер, например, "зайцы", "обезьяны", "собачки" и тому подобное.

На первом этапе нашей программы, мы ставили цель сформировать двигательную память у детей 3-5 летнего возраста для формирования потребности в двигательной активности через здоровьесформирующие технологии.

Уже шесть месяцев малыши учатся синхронно ходить, пробуют работать с помпанами, а те, кто постарше, делают первые акробатические элементы. Чтобы стать сильнее и подвижнее, будущие черлидеры также занимаются детским фитнесом, выполняют упражнения с небольшими резиновыми мячами. К концу же года большинство занимающихся сядет на шпагаты.

Для оценки уровня развития двигательной памяти детей дошкольного возраста мы провели тестирование. Выбрали по 3 ребенка каждого возраста, т.е. 3 ребенка трехлетнего возраста, 3 - четырехлетнего и 3 - пятилетнего, при этом дети трех лет являются новичками, дети четырех лет обучаются уже 3 месяца и дети пяти лет - полгода. Среди этой группы детей с помощью игры "Делай, как я" разучивали чир-данс на 8 счетов. В результате количество тренировок, которые понадобились, детям для разучивания чир-данса, было равным: для детей 3-х лет - 5 занятий, для детей 4-х лет - 3 занятия, для детей 5-ти лет - 1 занятие.

Из полученных результатов можно сделать следующий вывод: так как у детей пяти лет уже сформирован двигательный навык и двигательная память более развита, чем у детей четырех и трех лет, на заучивание чир-данса ушло меньше времени.

Далее на втором этапе нашей программы, более сложном, планируется развитие физических и психических качеств, а именно: силы, выносливости, ловкости, координационных способностей, двигательной памяти, внимания, мышления, умения работать в коллективе, развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста, развитие речи за счет разучивания кричалок.

Все направления работы по сохранению, формированию и укреплению здоровья ребенка интегрируются в так называемые здоровьесформирующие технологии, пред-



ставляющие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, способствующих активизации дополнительного двигательного режима, с целью дальнейшего физического развития и самосовершенствования дошкольников. По нашему мнению, какой-то одной уникальной технологии здоровья практически не существует, здоровьесформирующая технология может представляться только комплексным воспитательным процессом.

Таким образом, на развитие ребенка немаловажное воздействие оказывает среда и воспитание. Поэтому создание соответствующей здоровьесформирующей и развивающей среды в условиях детского сада определяет особенности личностного развития воспитанников, позволяет детям проявлять свои способности, самостоятельно утверждать себя через активную двигательную деятельность.

1. Иванова Л.А., Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении [Статья] / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Т.А. Звонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 3(97). - С. 72-76.

2. Малярчук Н. Н., Вешкурцева Е. В., Направления здоровьес-развивающей деятельности в дошкольном учреждении. // Медработник. 2012. № 7 С.27.

3. Основные документы ВОЗ. Изд. 36, 2008.

4. Юматова Д.Б., Башмакова Е.А. Программа по технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма " В царстве здоровья" / Изд-во ИПиПРНО МО, кафедра человеко-ведческих технологий, 2002.

5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Черлидинг>.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
СТУДЕНТОВ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

© 2015 **Корепанова Юлия Александровна**

доцент

© 2015 **Оплетин Анатолий Александрович**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2015 **Паначев Валерий Дмитриевич**

доктор социологических наук, профессор

Пермский национальный исследовательский политехнический университет

E-mail: [panachev@pstu.ru](mailto:panachev@pstu.ru)

**Ключевые слова:** психофизиология, физическая культура, авторская программа, комплексная оценка здоровья, студент.

В статье рассматриваются технологии по формированию и укреплению здоровья студентов в условиях вузовского образования на основе экспериментальной программы, с использованием традиционных и нетрадиционных методов физической культуры, включающих в себя: универсальную систему разминки, функциональную музыку, приемы самозащиты с гимнастическими палками, элементы йоги, медитации, стретчинга.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья студентов университетов - одна из приоритетных задач государства, гарант национальной безопасности, стабильности и благополучия современного общества. Одним из приоритетных направлений реформирования в системе образования являются охрана и укрепление здоровья студенческой молодежи, что будет определять уровень социально-экономического благополучия общества на ближайшие 20 лет. Активность студентов во время обучения в вузе создает мощный фундамент для развития физической, интеллектуальной, эмоциональной деятельности [1-7]. Возрастающий поток информации, психофизических нагрузок на еще неокрепший молодой организм приводит к тревожности, депрессии, астении, а, в конечном счете, к возникновению и развитию различных заболеваний у студентов. Чаще всего ослабленное еще до вуза состояние организма и психики будущих студентов, а также экологические проблемы, недостаточное питание, гиподинамия, нарушение режима труда и отдыха, обуславливает то, что более половины студентов нездоровы, многие из них уже находятся в предболезненных состояниях, особенно во время сессий. Овладение профессией и приобретение профессиональных компетенций сопровождается усвоением значительного количества информации, так как основу студенческой деятельности составляют знания по различным отраслям науки и оперирование этой информацией. Будущий бакалавр, магистр и специалист-выпускник политехнического университета должен понимать суть сложных природных процессов, уметь использовать средства научно-технического прогресса, действуя, как правило, в условиях, ограниченности времени, постоянного увеличения и накопления объема информации. Конечная цель технической подготовки будущих выпускников состоит в том, чтобы на основе использования полученной информации минимизировать риск технологических ошибок. С развитием науки и техники, постоянным усложнением технологических решений возрастают требования к уровню информационной и технической подготовки будущих бакалавров, магистров и специалистов.

Цель исследования - провести комплексную оценку состояния здоровья студентов политехнического университета. В исследовании приняли участие студенты Пермского национального исследовательского политехнического университета (ПНИПУ) в количестве 260 человек (юноши), из них 130 человек контрольная группа и 130 человек экспериментальная группа. Студенты контрольной группы занимались по общей программе физической культуры (ФК) вуза, экспериментальная группа занималась по специ-

альной разработанной экспериментальной программе по оздоровительной технологии, с использованием традиционных и нетрадиционных методов ФК, включающих в себя: универсальную систему разминки, функциональную музыку, приемы самозащиты с гимнастическими палками, элементы йоги, медитации, стретчинга. Исследования и тестирование проводились в начале и в конце учебного года. Выполненное исследование свидетельствует о том, что в начале эксперимента тревожность, депрессия, астения студентов находятся в завышенном состоянии. Психические состояния самочувствие, настроение, активность у студентов в начале эксперимента низкий уровень составил в среднем 60%. После введения авторской программы с использованием традиционных и нетрадиционных методов физической культуры контрольные срезы в экспериментальной группе показали, что тревожность, депрессия, астения в среднем улучшилось на 10%, а в контрольной группе студенты, занимающиеся по традиционной программе, их показатели психических состояний улучшились незначительно на 3-4%. В экспериментальной группе показатели самочувствия, настроения, активности увеличились в среднем по отношению с контрольной группой на 9% (таблица 1).

*Таблица 1*

**Показатели психических состояний студентов на начало и конец эксперимента**

	Начало эксперимента						Конец эксперимента					
	Контрольная группа			Экспериментальная группа			Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
тревожность	5	25	70	4	25	71	5	30	65	5	35	60
депрессия	6	24	70	7	21	72	6	29	65	5	33	62
астения	4	27	69	5	25	70	4	32	64	7	35	58
самочувствие	56	14	30	61	14	25	51	14	35	56	19	35
настроение	55	10	35	66	10	34	50	10	40	61	15	44
активность	70	10	20	71	10	19	65	10	25	40	25	35

Результаты, полученные в ходе использования авторской программы указывают на наличие позитивных сдвигов в области физической подготовленности студентов экспериментальной группы по отношению к контрольной группе, занимающейся по традиционной программе. В таблице 2 представлены результаты тестовых упражнений на скорость, силу, гибкость, выносливость.

*Таблица 2*

**Показатели физической подготовленности студентов во время эксперимента**

Показатели, единицы измерения	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Контр. группа	Экс. группа	Контр. группа	Экс. группа
Бег 100м с	14,7	14,8	14,0	13,8
Бег 1000м мин	3,58	3,57	3,48	3,35
Прыжок в длину с места м	2,17	2,18	2,23	2,30
Подтягивание раз	7	6	8	10
Гибкость, сидя, глубокий наклон (см)	9	9	10	11
Гибкость, плечевого пояса (см)	63	64	63	61

Полученные данные в ходе эксперимента по оздоровительным технологиям психических состояний тревожности, депрессии, астении, самочувствия, настроения, активности показали, что в контрольной группе небольшой сдвиг в сторону улучшения, в среднем на 5%. К сожалению, студенты остались зависимы от широко распространенных вредных привычек: курения, употребления алкоголя. В экспериментальной группе, занимающейся по экспериментальной программе наиболее выражены положительные сдвиги в снятии высоких показателей психических состояний тревожности, депрессии,

## **Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

астении в среднем на 10-15% от начала эксперимента. Самочувствие, активность, настроение отражает позитивную динамику в экспериментальной группе. В контрольной группе имеются незначительные показатели сдвигов в психических состояниях.

В экспериментальной группе произошло упорядочение иерархии акцентов мотивации от надежды на успех до стойкого мотива получения успеха, что указывает в реальности на улучшение социальной адаптации студентов к новым для них условиям труда, учебы, быта, которые выражены в более быстром усвоении социальных функций и норм, навыков в практической деятельности.

Увеличение силы, быстроты, гибкости и выносливости к концу эксперимента отражает объективные механизмы адаптации организма под воздействием традиционных и нетрадиционных методов ФК, включающих в себя: универсальную систему разминки, функциональную музыку, приемы самозащиты с гимнастическими палками, элементы йоги, медитации, стретчинга. Что говорит о хорошем оздоровительном эффекте данных методов и самой технологии оздоровления студентов во время обучения в университете.

1. Зеленин, Л.А. Гуманизация физического воспитания студентов / Л.А. Зеленин // *European Social Science Journal* / Европейский журнал социальных наук. - 2013, № 2. - С. 106-112. (0,34)

2. Компетентностный подход к проектированию индивидуальных образовательных траекторий физического развития студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А.Чистяков, К.Д. Кил // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2011. - № 1(71). - С.36 - 41.

3. Корепанова, Ю.А. Оздоровление студентов - главная стратегия будущего России. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. / Ю.А. Корепанова, В.Д. Паначев //Тезисы докл. 2-й Межд. Научно-практ. конф. Екатеринбург, 26.04.2012. С. 78-81.

4. Корепанова, Ю.А. Проблемы здоровья студентов. Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. / Ю.А. Корепанова // Компетентностный подход: материалы: материалы XII всерос. науч.-практ. конф., г. Пермь, 23 апр. 2013 г. / Перм. нац. исслед. политех. ун-т. - Пермь: Изд-во ПНИПУ. 2013,- Т. 2. С. 183-187

5. Корепанова, Ю.А. Анализ здоровья современного студента. Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов / Курск, № 2 февраль 2015г. С.86-88.

6. Оплетин, А. А. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающей и спортивно ориентированной физической культуры /А.А. Оплетин //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №10. - С. 20-23.

7. Паначев В.Д. Анализ развития спортивной культуры в вузе. / В.Д. Паначев // Альманах современной науки и образования, 2011, № 2 (45) С.125-128.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ НА УРОКАХ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА**

© 2015 **Пантелеева Галина Валериевна**

учитель

ГБОУ СОШ "ОЦ" с. Александровка м. р. Кинель-Черкасский, Самарской области

E-mail: [galina3.70@mail.ru](mailto:galina3.70@mail.ru)

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, культура здоровья школьников, сохранение здоровья педагогов, релаксация, имитационная игра, эмоциональная разрядка, аудирование.

В статье раскрывается педагогический опыт учителя немецкого языка в реализации здоровьесберегающих технологий на своих уроках, приводится множество примеров таких технологий, обучающих методик. Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, автор считает создание у детей положительной эмоциональной настроенности на урок. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога - важный момент здоровьесберегающих технологий в обучении детей.

**"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым"**

**Ж.Ж. Руссо**

Одна из целей образования учащихся - предоставление им возможности, получить положительный опыт участия в самых разнообразных видах оздоровительной деятельности и расширение их кругозора. Любовь к занятиям представляет собой состояние, достигаемое путем стремления к наиболее полной реализации жизненных возможностей во всех аспектах своего существования - социальном, психическом, духовном и физическом. Основой этого динамичного многопланового состояния является хорошее здоровье. С сентября 2012 года вступили в силу обновленные санитарные нормы и правила (СанПиН 2.4.2.2821-10) для общеобразовательных школ. Документ разработан и утвержден руководителем Федеральной службы РФ по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). По замыслу разработчиков документ призван сделать учебный процесс более комфортным и безопасным для здоровья обучающихся.

Необходимость здоровьесбережения в образовательных учреждениях имеет объективные причины. Во-первых, школа, готовящая учеников к вступлению во взрослую жизнь в обществе, в котором здоровьесберегающие технологии занимают ведущее место, не может быть оторвана от этих технологий по определению [1], иначе она перестает выполнять свою основную социальную функцию. Во-вторых, для обучающегося предоставляются огромные возможности для индивидуализации, дифференциации образовательного процесса, открываются широкие перспективы для самоопределения и личностного роста учащихся, что нельзя игнорировать в образовательном процессе, и мы, педагоги заинтересованы в качественной стороне своей деятельности. В-третьих, многие ученые отмечают, что за последние годы число заболеваемости среди детей увеличилось более чем в 10 раз, и тенденции эти будут ускоряться (экологическая обстановка) независимо от школьного образования [3].

Поэтому мы уверены, что для полноценной жизни учащихся необходимо стимулирование следующих компетенций: умственной активности и любознательности; положительных эмоциональных ощущений; осмысленности во взаимоотношениях с другими учащимися, педагогами; степени осознания общественных проблем и участие в их

## **Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

решении; развития физических способностей для энергичных творческих действий, направленных на достижение личных целей [4]. На современном этапе развития образования в сельских районах Самарской области одной из важных задач школы является оздоровление учащихся при организации качественного обучения и воспитания подрастающего поколения, т.е. образования без ущерба для физического и душевного здоровья.

Реализация этой стратегии на всех уровнях, от программно-нормативного до технологического, позволяет подойти к решению еще и двух других, важнейших задач: воспитанию культуры здоровья школьников и сохранению здоровья педагогов [6]. Все это может быть достигнуто путем реализации в школах здоровьесберегающих технологий, которые использует здоровьесберегающая коррекционная педагогика.

Оздоровительное значение физических упражнений определяется многими моментами, в частности, состоянием здоровья; правильной ориентацией в выборе двигательных действий, направленных на улучшение функционального состояния основных физиологических систем; уровнем развития двигательных-координационных качеств; характером и особенностями профессиональной деятельности; склонностями, интересами, социально-экономическими условиями жизни.

В своей образовательной работе мы выделяем несколько направлений использования современных инновационных здоровьесберегающих технологий.

1) *Учебно-воспитательное*, заключается в повышении качества образовательного процесса, активизации познавательной деятельности учащегося за счет применения средств здоровьесберегающих технологий.

2) *Личностно-развивающее* - оптимизация процесса всестороннего развития личности; развитие различных видов мышления; формирование умения предлагать и выбирать решения в различных жизненных ситуациях; развитие коммуникативных способностей.

3) *Социально-адаптивное* - воспитание гармоничной всесторонне развитой личности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в учебном процессе можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики и, как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и преподавателей.

Опыт работы нашей школы в области здоровьесберегающей педагогики показывает стремление педагогов к перестройке своей работы с учетом приоритета сохранения и укрепления здоровья учащихся, пониманию того, что существует система управления здоровьем школьников, реализуемая педагогическим коллективом школы. Путь приобщения преподавателей нашей образовательной организации к здоровьесберегающей педагогике представлен следующим образом:

- поиск путей исправления негативных ситуаций; признание своей ответственности за результаты работы;
- ознакомление и овладение современными здоровьесберегающими технологиями со школьниками;
- перестройка своей работы в соответствии с полученными здоровьесберегающими знаниями;
- личное активное участие педагога в работе всей школы по реализации принципов здоровьесберегающей педагогики, включая свой оздоровительный опыт [5; 7].

Нами было проведено небольшое педагогическое исследование, которое показало, что не смотря, на казалось бы, хорошие экологические условия проживания детей в сельской местности, даже в такой школе возникают проблемы связанные со здоровьем

учащихся, низкий уровень здоровья учащихся средней школы увеличился на 3,5% за один год исследования. Поэтому, все чаще на своих уроках немецкого языка мы уделяем время для создания благоприятного климата в выполнении практических, общеобразовательных и развивающих задач, для поддержания работоспособности обучаемых, сохранения и укрепления их здоровья используем элементы здоровьесберегающих технологий.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Немецкий язык в средней школе - серьезный и сложный предмет. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию на чужом языке, поэтому, учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. Во избежание усталости учащихся на уроке должна происходить смена видов работ: самостоятельная работа, чтение, письмо, слушание, ответы на вопросы, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания, "мозговой штурм", а также физкультминутки, физкультпаузы - необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций, закреплению памяти и одновременно отдыху учеников. Для этого, прежде всего необходимо учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимают бы напряжение и усталость. Поэтому при планировании своих уроков включаю зарядки-релаксации. Цель их - снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, увлеченность чем-либо новым, необычным. Релаксация может быть проведена на любом этапе урока. Перед учениками можно не ставить цель запомнить языковой материал во время физкультпаузы. Релаксация должна освободить учащихся на короткое время от умственного напряжения. Необходимо включать механическую память, где при многократном повторении запоминание происходит легко. Пример такой релаксации - имитационная игра. Цель: эмоциональный настрой на уроке, произвольное запоминание немецких слов, правильное произношение в игровой ситуации.

1) Учащиеся стоят лицом друг к другу.

Ich gebe dir meine linke (rechte) Hand (протягивают друг другу поочередно руки)

Und einen dicken Kuss dazu (округляют губки)

Ich mag dich (кладут руку на сердце)

Wie ein Elefant (показывают большие уши слона)

So gross! (тянутся вверх)

Und immer zu! (обнимают друг друга/жимают друг другу руки)

Задания такого рода способствуют воспитанию внимания, чувства музыкального ритма, темпа, правильного речевого дыхания и артикуляции и в тоже время тренируют правильное произношение на немецком языке.

2) *Geisterhaus*:

Mein Haus hat vier Ecken (дети рисуют в воздухе квадрат);

Geister sich verstecken (руки за спиной);

In diesen vier Ecken (указательными пальцами рисуют квадрат в воздухе):

Ich öffne die Fenster (движение руками как при открывании окна);

Weg sind die Gespenster. (изобразить с помощью рук приведение).

3) *Die Sonne*

Groß ist die Sonne. Hell und warm ihr Schein (дети изображают в воздухе солнце).

Keiner konnte ohne Sonne sein. Eine dicke Wolke hat sie zugezogen (руками закрывают лицо).

## Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Doch schon ruft sie: „Da bin ich. Ich hab mich nur versteckt.“ (руки от лица прячут за спину).

Дети на столе пальчиками показывают эти явления природы. Можно вызвать желющего. Дети показывают на его спине осадки, а он старается отгадать.

### 4) *Der Regen*

Es nieselt, es tropfelt, (тихо постукиваем кончиками пальцев по столу);  
es regnet, es gießt, (кладем кончики пальцев на стол и стучим чаще и громче);  
es hagelt, (хлопаем в ладоши);  
es donnert (стучим кулаком по столу);  
und alle Leute laufen weg. (прячем руки за спину).

Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение ее во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках проектной работы снижает нагрузку учащихся по домашнему заданию; комбинированные (обучающие и оздоравливающие) задания способствуют меньшему утомлению на уроке, а следовательно повышению здоровья учащихся. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок, позволяют избежать монотонности на уроке. Чтобы избежать перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объем всех видов тестов, а контрольные работы проводить строго по календарно - тематическому плану. На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки, игровые паузы с драматизацией диалогов, текстовых отрывков, зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку (релаксацию).

Песня на уроке - хороший вид релаксации, представляет возможность учащимся не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Целесообразно для отдыха обучаемых выбирать веселые, шуточные песни считалочки. Певческая деятельность проявляется в аудировании, т.е. разучивании и исполнении песни. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения.

Вот пример одной из песен применяемых на наших уроках:uten Tag! Guten Tag!

Hallo! Wie geht's?

Danke, prima, gut.

Tschus! Auf Wiedersehen!

Klatsch in die Hande,

klap-klap-klap.

Klatsch in die Hande

Eins, zwei, drei!

Stampf mit den Füßen,

trap-trap-trap.

Stampf mit den Füßen

Eins, zwei, drei!

Наличие эмоциональных разрядок: поговорок, веселых четверостиший, юмористических или поучительных считалок, необходимы для снятия умственного напряжения и утомления. Например, проговаривание скороговорок в разных темпах с разной интонацией (весело/грустно, быстро/медленно, тихо/громко) заставляет тренировать речевой аппарат в рамках изучаемого языка, а выполнение каких либо движений - расслабляет уставшие мышцы, повышает эмоциональный интерес к уроку.

Пример скороговорки: Als Anna abends alles aß, aß Anna abends Ananas.

Blaukraut bleibt Blaukraut, Brautkleid bleibt Brautkleid.



Funf fleiBige Fischer fangen funf fette Fische.

Eine lange Schlange ringlet sich um eine lange Stange ... usw.

После письменных заданий в качестве снимающей напряжение паузы можно использовать подвижные и пальчиковые игры. Они помогают созданию внутренней наглядности, необходимой для представления на занятии определенной ситуации, синхронизации мыслительных и физических действий с речью на иностранном языке. Как известно, движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее значение. Простые движения рук снимают умственную усталость, помогают снять напряжение с губ. С помощью пальчиковой гимнастики можно улучшить произношение многих звуков. А это очень важно, так как проговаривание, наряду с аудированием, является наиболее важным видом речевой деятельности на начальном этапе обучения иностранному языку.

Пример пальчиковой гимнастики:

Das ist der Daumen,  
der schüttelt die Pflaumen,  
der liest sie auf, der tragt sie heim,  
und der kleine isst sie ganz allein.

(согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца)

Ладони прижаты друг к другу. Похлопываем пальчик о пальчик, начиная с мизинца.

Mutter, Mutter (мизинчики)

Was? Was? Was? (безымянные)

Gaste kommen. (средние)

Gut (указательные)

Und was? (большие)

Morgen, Morgen (чмокающие движения губами)

Перед выполнением контрольных работ полезно делать упражнения на дыхание, которые способствуют снятию напряжения у детей и настраивают на важную работу: дыхание - глубокое, медленное сначала только через левую, а затем только через правую ноздрю. Дыхание через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария, что способствует решению рациональных задач. Упражнение проводится по команде учителя: "Atmen ein! Atmen aus!"

После продолжительного зрительного напряжения очень хорошо, использовать например, следующее упражнение. В руке перед глазами держим карандаш или ручку (близкий объект). В качестве дальнего объекта может быть сам учитель, стоящий перед классом. В течение одной минуты по команде учителя (Seht (bitte) auf mich, (jetzt) - auf den Kugelschreiber) дети быстро переводят взгляд с близкого объекта на удаленный. Это упражнение способствует улучшению функционального состояния зрения, очень благоприятно действуя на глаза при близорукости слабой степени.

Можно также добавить другое упражнение для глаз. Дети выполняют следующие движения глазами: сначала вверх, вниз, затем направо, налево.

Для разнообразия занятий, можно предложить передать содержание стихов, рифмовок, песен в рисунках. Рассказывая короткие стихи, одновременно можно их рисовать мелом, фломастером. Рисование развивает творческое воображение, зрительную память, а также координацию движений пальцев и кистей рук.

Пример рифмовки с рисованием:

1) Punkt, Punkt ...

Punkt, Punkt, Komma, Strich-  
fertig ist nun das Gesicht.

## Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Korper, Arme, Beine dran-  
fertig ist der Hampelmann.  
Hande, FuBe und ein Hut.

Ist der Hampelmann nicht gut?! (Проговаривание хором рифмованного текста, сопровождая его жестами)

2) Katrin

Katrin nimmt mit:  
Eine Tafel Schokolade,  
eine Flasche Limonade,  
drei Bonbons und einen Ball,  
Bleistift auf jeden Fall,  
einen Luftballon, ein Barchen.

Ist sie nicht ein braves Madchen?

Как отмечает Р.И. Айзман, рабочая поза должна соответствовать виду учебной деятельности на уроке. Непродолжительные отклонения нужны для отдыха и расслабления[2]. На уроках часто предлагаю учащимся просто поработать стоя. Смена позы благотворно сказывается на работоспособности.

Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, мы считаем создание у детей положительной эмоциональной настроенности на урок. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога - важный момент здоровьесберегающих технологий.

1. Абдулина С.В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса// М.: - 2003., № 16 С. 123-127.

2. Айзман Р.И. Здоровье школьника и психолого-педагогические проблемы его коррекции. - Айзман-Новосибирск. гос. пед. ун-т, 2009.

3. Зайцева С.А., Современные информационные технологии в образовании. - М.: Просвещение, 2006.

4. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно - целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия. - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004., С. 102.

5. Попова А.И. Здоровьесберегающая среда в школе /А.И. Попова// Образование. - 2011., № 4, С. 80-84

6. Саруханова Е. Библиотека и здоровьесбережение /Е.Саруханова// Культура здоровой жизни. - 2009. № 5, С. 32.

7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы - М.: АРКТИ, 2006.- 272 с.

## **СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

© 2015 Савельева Ольга Викторовна

доцент

© 2015 Иванова Лидия Александровна

зав. кафедрой физического воспитания,  
кандидат педагогических наук, доцент

© 2015 Окунева Людмила Борисовна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, реабилитация, адаптация, инвалиды, коррекционная работа, посттравматический период, социальная интеграция.

В статье рассматривается проблема инвалидов, их адаптация в обществе, взаимодействия и отношения, социальная интеграция, которая, на сегодня, достаточно актуальна и очень серьезна. Вопросы формирования "доступной среды" для инвалидов анализируются в данной статье.

Спортивная карьера людей с ограниченными возможностями тесно связана с процессом посттравматической адаптации, характером инвалидности и другими специфическими трудностями и проблемами, не характерными для здоровья спортсменов, что создает необходимость оценки не только физической, но и психической адаптации спортсменов. Эффективность психической адаптации обусловлена комплексом социальных и внутриличностных факторов, а ее нарушения клинически выражаются психопатологической симптоматикой. Понимание механизмов психической адаптации спортсменов-инвалидов необходимо как для восстановления и совершенствования их психического здоровья и качества жизни, так и для оптимизации соревновательно-тренировочного процесса.

Рост инвалидности - тенденция мировая. Всего в мире насчитывается порядка 650 миллионов официально зарегистрированных инвалидов. По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков.

В России насчитывается около 10 миллионов инвалидов, большинству из которых рекомендуется реабилитация в виде занятий спортом. Число детей с недостатками развития и неблагополучным состоянием здоровья достигает 85 % общего числа новорожденных. Лишь некоторая часть из них в дальнейшем станет объектом коррекционной работы, однако число детей, нуждающихся в такой работе, достаточно велико. В настоящее время в России 1,6 миллионов детей (4,5 % общего числа) относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья, из них только 540 тысяч детей и подростков получают необходимую образовательную поддержку в системе государственного образования.

В России инвалид, ведущий активную полноценную жизнь, пока скорее исключение, чем норма. Треть инвалидов не выходят из дома, большинство - не имеют законченного среднего образования, не говоря уже о высшем. Причина не в отсутствии способностей и желания, а в отсутствии условий. В настоящее время в Российской Федерации сделан законодательно крупный шаг вперед в развитии спорта среди инвалидов,

## **Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

поддержанный Росспорткомитетом. В Федеральном Законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (от 4 декабря 2007 года) прописано: "Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, физкультурные спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные объединения инвалидов, организуют проведение физкультурных и спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, создают детские юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки.

В Самарском государственном экономическом университете (СГЭУ) уделяется большое внимание развитию параолимпийских видов спорта: тхэквондо, настольный теннис, легкая атлетика, плавание.

Ежегодно в СГЭУ поступает свыше 6,5 тыс. человек. Из них около 3% - инвалиды и лица с ограниченными возможностями. Сегодня в вузе для них созданы все необходимые условия не только для учебной и научной деятельности, но и для занятий спортом. Они активно принимают участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности университета. В вузе осуществляется программа "СГЭУ - территория здорового образа жизни". Стратегической целью данного проекта является создание комплексной системы формирования здоровья, здорового образа жизни и обеспечение полноценных условий его успешного и длительного функционирования.

Исследования современных ученых (Д.А. Марьясова, Е.В. Линде и др.) показывают, что инвалиды, как в раннем, так и в позднем посттравматическом периоде находятся в группе риска по развитию расстройств адаптации, выражающихся, прежде всего, в тревожно-депрессивных расстройствах, а также изменениях социально-личностной сферы и снижения качества жизни. Причем наступление тревожно-депрессивного состояния и высокой личностной тревожности у студентов с ограниченными возможностями наблюдается втрое чаще, чем у здоровых студентов. Поэтому в СГЭУ почти все студенты-инвалиды занимаются тем или иным видом спорта, выступают на соревнованиях и часто занимают призовые места. Для них специалистами университета разработаны психотерапевтические мишени для формирования индивидуальных черт и особенностей личности, которые необходимы для успешной деятельности не только в спорте, но и в социуме: трудности психосоциальной адаптации, копинг-стратегии психического реагирования на болезнь, высокая личностная тревожность, депрессивная симптоматика, церебрально-органическая недостаточность и др.

По нашему мнению, регулярные тренировочные занятия студентов-инвалидов ведут к максимально возможной самореализации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социальной деятельности, к повышению их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализации и последующей социальной интеграции данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий жизни. Регулярный психодиагностический мониторинг и своевременное выявление психопатической симптоматики у таких студентов-спортсменов способствует улучшению их психической адаптации в занятиях спортом, учебе и долгосрочной перспективе поиска достойной работы.

Демонстрация выдающихся достижений спортсменов-инвалидов, является мощным средством формирования активной жизненной позиции, установок на здоровый образ жизни, интересов и потребности в собственном физическом совершенствовании не

только у инвалидов и лиц с устойчивым ограничением физических возможностей, но и у здоровых людей, ведущих пассивный тип жизни, имеющих вредные привычки.

Поэтому адаптивный спорт представляет собой уникальные возможности для социализации и социальной интеграции.

1. Комплексная реабилитация инвалидов, Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чехихина и др.: Под ред. Т.В. Зозули. - М.: Издательский Центр "Академия", 2005. - 304 с.

2. Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 г. № СК-02-10/3685).

3. Специальная педагогика: учеб.-метод. Пособие / сост. С.Б. Нарзулаев, Г.Н. Попов, И.Н. Сафронова и др. Томск: Полиграф. Фирма "ТАЯ", 2006. 147 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 448 с.: ил.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации".

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

© 2015 Саяпин Василий Николаевич

кандидат педагогических наук, профессор

© 2015 Саяпина Наталья Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

Саратовский государственный университет, г. Саратов

E-mail: [sayapinanat@mail.ru](mailto:sayapinanat@mail.ru)

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, дошкольный возраст, культура здоровья, здоровьесберегающий процесс.

Статья посвящена рассмотрению здоровьесберегающих технологий согласно наметившимся изменениям на федеральном уровне в системе дошкольного образования. Выделяются группы здоровьесберегающих технологий, используемые в работе дошкольных образовательных организаций, каждая из которых представлена набором соответствующих мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Нельзя не согласиться, что задача формирования культуры здоровья и оздоровления детей дошкольного возраста сегодня актуальна, своевременна и достаточно сложна в реализации. Действительно, именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического и психического здоровья личности. Поэтому, как справедливо отмечает Л.А. Иванова, важным на этом этапе развития личности является формирование базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, других оздоровительных процедур [4]. На федеральном уровне данная задача обозначена в Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования, в котором обращается внимание на оздоровление детей дошкольного возраста и придается важное значение процессу формирования у них культуры здорового и безопасного образа жизни.

Ее решение в дошкольной образовательной организации предполагает постоянное освоение комплекса мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников на всех этапах их обучения и развития путем применения разнообразных форм и видов деятельности. Работа в этом направлении должна проводиться в течение всего дня с непосредственным участием воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физкультуре, которые уделяют особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни посредством создания среды здоровьесберегающего процесса.

В то же время Е.И. Подольская отмечает, что в дошкольной образовательной организации необходимо создавать условия для эффективного протекания здоровьесберегающего процесса детей, основными из которых она выделяет следующие: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса дошкольников; оснащение детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями [7, С. 53-54].

В настоящее время такой комплекс мер получил название "здоровьесберегающие технологии", основным назначением которых является объединение педагогов, психологов, медиков, родителей и, самое главное, самих детей на сохранение, укрепление и развитие их здоровья.

Обращение к работам Е.И. Николаевой, В.И. Федорчук и др. позволяет здоровьесберегающие технологии определить как целостную систему воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, осуществляющие-

ся в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора [5, С. 26].

Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольной образовательной организации является: обеспечение возможности сохранения здоровья дошкольнику; формирование у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни; научение использования полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Существуют различные здоровьесберегающие технологии, которые используются в работе дошкольных образовательных организаций. Представим здоровьесберегающие технологии, выделенные М.С. Горбатовой: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ); коррекционные технологии [3, С. 36].

Рассмотрим их более подробно:

**- Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

*Ритмопластика.* Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Е.Н. Борисова при проведении ритмопластики обращает внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность с возрастными показаниями воспитанника [1, С. 42].

*Динамические паузы* проводятся во время непосредственно образовательной деятельности детей по мере их утомляемости длительностью от 2-х до 5 минут. Рекомендуется во время их проведения включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

*Гимнастика для глаз* проводится в любое свободное время и связана с интенсивной зрительной нагрузкой, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Ее проведение предполагает использование наглядного материала, показа педагога.

*Дыхательная гимнастика* применяется в рамках физкультурно-оздоровительной работы и направлена на активизацию кислородного обмена во всех тканях организма детей, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

*Пальчиковая гимнастика* осуществляется ежедневно в любое удобное время в индивидуальной или групповой форме работы с детьми. А.В. Перепелкина отмечает, что она позволяет тренировать мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции и может быть полезной всем детям, а особенно с речевыми проблемами [6, С. 16].

*Бодрящая гимнастика* используется ежедневно после дневного сна длительностью 5-10 минут. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, осанки.

*Подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия в групповой комнате с различной степенью подвижности или на прогулке. Рекомендуется подбор игр осуществлять в соответствии с возрастом детей, места и времени их проведения.

*Релаксация.* Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задачей воспитателей является не подавление или искоренение эмоций, а обучение детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. Е.А. Старченко предлагает в работе воспитателей использовать упражнения на расслабление определенных частей тела или всего организма. Их выполнение нравится детям, так как в них присутствуют элементы игры [8, С. 88-89].

## **Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение**

### **- Технологии обучения здоровому образу жизни:**

*Утренняя гимнастика* проводится ежедневно 6 - 8 минут с музыкальным сопровождением каждого упражнения и способствует формированию ритмических умений и навыков.

*Физкультурные занятия* проводятся 3 раза в неделю от 10 до 30 минут в соответствии с возрастной группой дошкольников и направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм детей и способствуют повышению у них иммунитета.

*Серия занятий "Азбука здоровья"*. Данные занятия проводятся с целью подключения самого ребенка к процессу оздоровления через познание им самого тела человека, функционирования отдельных органов и т.д. В качестве примера приведем такие темы как: "Я и мое тело", "Мой организм", "Глаза - орган зрения" и т.д.

*Самомассаж* - это массаж, выполняемый самим ребенком, способствует улучшению кровообращения, осанки, помогает нормализовать работу внутренних органов. Он направлен не только на физическое укрепление детей, но и на оздоровление их психики. Е.И. Николаева и др. отмечает, что самомассаж удобно проводить в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Использование при этом веселых стихов, ярких образов, обыгрывающих массажные движения, их простота, доступность, возможность применения в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным [5, С. 129].

*Активный отдых*. Проведение праздников, досугов предполагает участие детей в различных состязаниях, соревнованиях, в которых они с удовольствием выполняют задания, направленные на развитие у них двигательных умений. При этом поведение детей более непосредственное и раскованное по сравнению с физкультурными занятиями, а движения проходят без особого напряжения, так как они используют те двигательные навыки и умения, которыми уже прочно овладели.

### **- Коррекционные технологии:**

*Артикуляционная гимнастика* - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения. Данная гимнастика помогает быстрее "поставить" правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения.

*Технология музыкального воздействия*. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Музыка часто используется для сопровождения учебной деятельности дошкольников, а именно, на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания [2, С. 52-53].

*Сказкотерапия* используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаются детям, но обсуждаются с ними. Е.А. Старченко отмечает, что дети любят "олицетворять" героев сказок, обыгрывать сюжеты. В этом процессе наблюдение за детьми позволяет узнать о переживаниях детей, порой даже о таких, которые они сами не очень осознают или стесняются обсуждать со взрослыми [8, С. 73].

Таким образом, каждая из представленных технологий имеет оздоровительную направленность, а здоровьесберегающая деятельность, используемая в комплексе, форми-



рует у дошкольников привычку к здоровому образу жизни. Использование данных технологий в дошкольной образовательной организации нацелено на становление осознанного отношения дошкольников к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье, на развитие у них умений оберегать, поддерживать и сохранять свое здоровье, как в детском саду, так и во взрослой жизни.

1. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е.Н. Борисова. - М.: Глобус, 2012.- 144 с.

2. Годовникова, Л.В. Возняк, И.В. Морозова А.А. Коррекционно-развивающие технологии в ДОУ / Л.В. Годовникова, И.В. Возняк, А.А. Морозова // Под ред. Н.Е. Волковой-Алексеевой. - Волгоград: Учитель, 2014. - 187 с.

3. Горбатова, М.С. Оздоровительная работа в ДОУ / М.С. Горбатова // Под ред. Н.Е. Волковой-Алексеевой. - Волгоград: Учитель, 2013. - 429 с.

4. Иванова Л. А., Казакова О. А., Иерусалимова М. В. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии // Концепт. - 2014. - № 12. С. 151 - 155. ART 14363. - URL: <http://e-koncept.ru/2014/14363.htm>. - Гос. рег. Эл No ФС 77-49965. - ISSN 2304-120X.

5. Николаева, Е.И. Федорук, В.И. Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада / Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство- Пресс, 2014. - 240 с.

6. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет / Под ред. А.В. Перепелкиной. - Волгоград: Учитель, 2014. - 151 с.

7. Подольская, Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет / Е.И. Подольская // Под ред. А.В. Перепелкиной. - Волгоград: Учитель, 2014. - 207 с.

8. Старченко, Е.А. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Е.А. Старченко. - М.: АСТ, 2013. - 196 с.

## ФАКТОРЫ И ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

© 2015 Суркова Дина Расимовна

преподаватель

E-mail: [surkoeva@mail.ru](mailto:surkoeva@mail.ru)

© 2015 Шиховцова Людмила Геннадьевна

доцент

E-mail: [shihovcova.lg@rambler.ru](mailto:shihovcova.lg@rambler.ru)

© 2015 Николаев Петр Петрович

доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [nikolaevpetr45@gmail.com](mailto:nikolaevpetr45@gmail.com)

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, потребности, приоритетные направления, физическая активность, предпочтения, оптимальный, здоровье, факторы.

В статье рассмотрены факторы и приоритетные направления формирования потребности студентов в здоровом образе жизни. Установлен оптимальный режим двигательной активности студента.

В настоящее время в педагогических, философских, социологических, медицинских исследованиях среди главным из ряда детерминантов формирования здоровья определяется здоровый образ жизни [1].

Проблема здоровья молодых людей стоит достаточно остро в наше время. Несмотря на развитие медицины, основой полноценной жизни людей является ориентация на здоровой образ жизни, а также формирование позитивного мышления, положительных взглядов относительно занятий спортом.

Проблемы здорового образа жизни, а также физической культуры носят актуальный характер для России. Это связано с неправильной культурой питания в нашей стране, низким уровнем физической активности большинства населения или приверженности вредным привычкам. С данными проблемами должно бороться не только общество, но и каждый человек должен осознавать для себя важность этих проблем. С целью выявления факторов, способствующих формированию мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у студентов Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) было проведено данное социологическое исследование.

Задачи исследования:

1. Выявить факторы, влияющие на формирование потребности к здоровому образу жизни у студентов младших курсов.
2. Определить приоритетные направления формирования потребности к ЗОЖ у студентов.
3. Определить объем недельной двигательной активности студентов.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ данных специальной литературы.
2. Анкетирование и опрос студентов.

Исследование проводилось на базе СГЭУ в 2012-2013 гг. В нем приняли участие 256 студентов СГЭУ (203 девушки, 53 юноши) в возрасте 18-20 лет - представители разных экономических специальностей вуза. С целью выяснения современного состояния изучаемой проблемы изучены литературные источники отечественных авторов. Например, Богданов В.М. считает, что у студентов способность к произвольному контролю интеллектуальной деятельности положительно связана с уровнем двигательной активности [2]. Кроме того, образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культурой) относится к малоподвижному. А это значит, что все пагубные последствия подобного образа жизни, касающиеся растущего и развивающегося организма, непременно скажутся на его физическом и умственном созревании и в целом на здоровье [3,4]. Результаты проведенного анкетирования приведены в таблице.

Анализируя результаты анкетирования (рис.1.), можно отметить, что в среднем студенты готовы потратить еженедельно на занятия физической культурой 1-2 ч. (37,93%) Причем молодые люди в среднем готовы заниматься на 1-2 ч больше, чем девушки, т.е. респонденты мужского пола занимаются физической культурой 3-4 ч в неделю, в отличие от девушек, у которых есть свободное время только на 1-2 ч физической активности в неделю.



*Рис. 1. Еженедельная физическая активность студентов*

**Как обычно Вы передвигаетесь по городу?**

На диаграмме 2 (рис.2.) представлены сведения, которые позволяют констатировать, что только 20,69% студентов предпочитают пешие прогулки поездкам на общественном транспорте. Основная же часть респондентов прибегают таким важным компонентом двигательной активности, как пешие прогулки.

Результаты анкетирования на диаграмме 3 (рис. 3.) отражают мнение студентов по поводу факторов, влияющих на состояние здоровья.

*Рис. 2. Предпочтения студентов относительно способа передвижения по городу*

Самое большое влияние на состояние здоровья, помимо занятий физической культурой, оказывает, по мнению 79,31% респондентов, режим питания. Действительно, правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Принимаемая нами пища обеспечивает

постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания - это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Без избытка должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах (витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, вода), обеспечиваться их правильное соотношение.

На втором месте среди факторов, оказывающих влияние на состояние физического здоровья, по мнению студентов, стоит режим сна (68,97%). Здоровый сон - это залог здоровья, а его отсутствие является верной гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний. Для здорового сна требуется 6-10, а идеальными считают

8 ч. сна. Нарушение качества сна или дефицит его количества приводят к сонливости в дневное время, нарушениям памяти, трудностям с концентрацией внимания и т.д.

Наличие или отсутствие вредных привычек оказывает серьезное воздействие на здоровье человека, с этим согласны 65,52% студентов. На сегодняшний день остро встала проблема наличия у молодежи вредных привычек, к которым относят никотиновую зависимость, игроманию, алкоголизм и наркоманию. В СГЭУ проводится большая работа по искоренению вредных привычек.

58,62% респондентов отметили связь между положительными эмоциями и качеством здоровья. В последние годы появляется все больше исследований, демонстрирующих данную связь. Положительные эмоции могут уберечь от ишемической болезни (ишемическая или ко-

## Экология. Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

ронарная болезнь сердца - нарушение кровоснабжения сердечной мышцы вследствие поражения коронарных артерий сердца) и снизить риск преждевременной смерти на 50%.

### Что еще, по Вашему мнению, помимо физической культуры, влияет на здоровье?

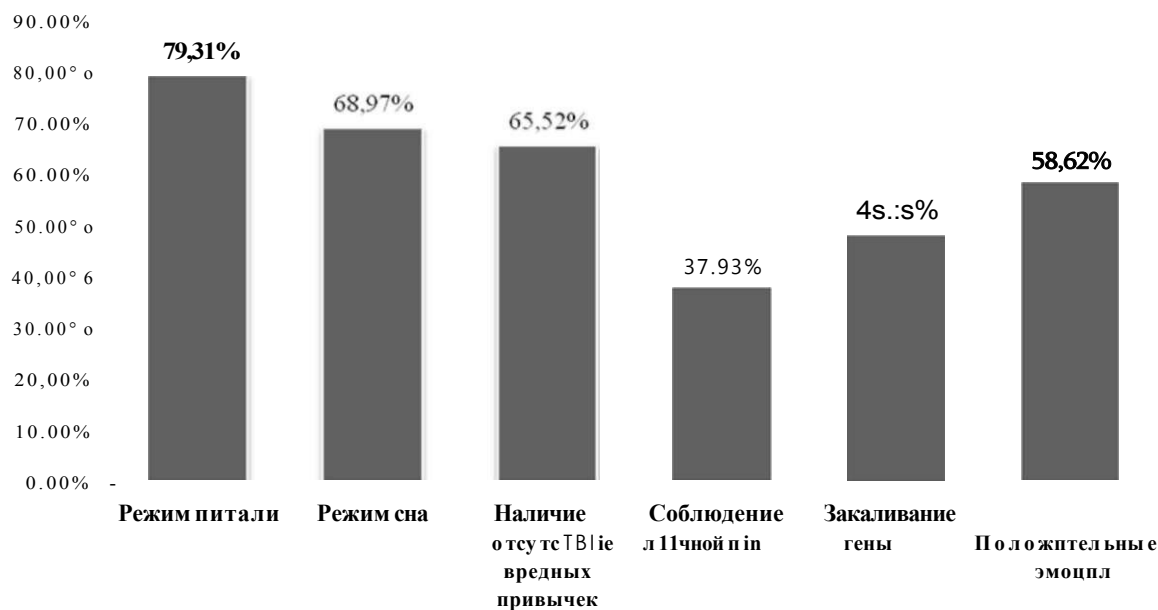


Рис. 3. Факторы, влияющие на здоровье

Для 48,28% опрошенных студентов важным фактором, оказывающим влияние на состояние здоровья, является закаливание. В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость организма, повышают самооценку. Закаленный человек легче переносит смену погодных условий, лучше справляется со стрессами, противостоит болезням.

И наконец, соблюдение правил личной гигиены в комплексе с физической активностью улучшают состояние здоровья, по мнению 37,93% студентов. Кроме физических упражнений физическая культура должна включать в себя общественную и личную гигиену быта и труда, правильный режим труда и отдыха, использование естественных сил природы.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать выводы:

1. Физическая тренировка приводит не только к физическому совершенству, но и отражается на развитии нервных и психических процессов, т.е. способствует гармоничному развитию личности и формированию его здоровья.

2. Выявлено, что приоритетными аспектами формирования потребности к здоровому образу жизни у студентов являются правильный режим питания, здоровый сон, отсутствие вредных привычек, положительные эмоции, закаливание и соблюдение личной гигиены.

3. Установлено, что оптимальный объем недельной двигательной активности студентов составляет 3-4 часа.

Вышеизложенное позволяет констатировать, что целенаправленное использование разнообразных средств физической культуры является основой здорового образа жизни студента.

1. Рубанович В.Б., Айзман Р.И., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб.пособие для вузов. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с.

2. Богданов В.М. Методические и практические основы физического воспитания студентов: учеб. пособие для студентов вузов / Самар. гос. аэрокосм. ун-т. Самара, 1998. - 96 с.

3. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики. - 448 с.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия "учебники, учебные пособия". Ростов-н/Д: Феникс, 2003. - 384 с.

# Экономика и менеджмент в спорте и образовании

УДК 338.46.

## АНАЛИЗ ДОСТУПНОСТИ УСЛУГ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМ СПОРТОМ В САМАРЕ

© 2015 Попова Анастасия Олеговна  
преподаватель

© 2015 Савельева Ольга Викторовна  
доцент

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Ключевые слова;** здоровый образ жизни, спортивная инфраструктура, универсальные спортивные площадки, массовый спорт, целевая программа.

В последнее время тенденция движения за здоровый образ жизни населения в нашей стране получила большое распространение. В данной статье авторы проводят анализ услуг массового спорта и доступность их для населения Самарской области, имеющих не большой среднемесячных доход. Сравнивают экономические затраты спортивного досуга в различных спортивных учреждениях.

С каждым годом вопрос о сохранении и поддержании нашего здоровья встает все более остро. Массовый спорт во многом повторяет и сходится с физической подготовкой, основными видами которой являются не только физические упражнения, но и такие, казалось бы, легкодоступные занятия бегом, плаванием, лыжной подготовкой, спортивными играми, туризмом и др. В настоящий момент идет возрождение массового спорта. С его помощью люди во всем мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие а, следовательно, противостоять нежелательному воздействию на организм современной экологии, бешеному ритму информационной жизни, в которой сейчас крутится весь мир. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно, массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Недостатки оборудования, качественного инвентаря, современного информационного оснащения спортивных залов, уровня санитарно-гигиенических условий, слабая программно-методическая база, уверенно снижающийся профессионализм и низкая зарплата работников сферы физкультуры и спорта привели российскую систему физического воспитания к серьезному отставанию от требуемого ныне уровня. Решение этих проблем требует постановки масштабных задач по преобразованию содержания и инфраструктуры физического воспитания.

Если ранее, десятилетия назад, была мощная поддержка спорта в виде спортивных школ, школ олимпийского резерва, секций и множества дворовых площадок, то сейчас интересы государства ушли совершенно в другое направление.

Даже посмотрев на критическое состояние дворовых площадок в Самаре, можно сделать вывод, что чиновники из разнообразных ведомств и агентств, вливая огромные средства на реализацию дорогостоящих проектов, именно в части проведения имидже-

вых спортивных соревнований, совершенно забыли про то, что массовый спорт - это не только спортивные сооружения, а прежде всего регулярные занятия спортом.

3 октября 2014 г. губернатор Самарской области Н.Меркушкин провел пресс-конференцию о положении развития массового спорта в Самарской области где, в частности, озвучил, что:

- в области самая дорогая аренда земли под спортивными объектами в стране;
- область по количеству спортивных сооружений занимает 83 место из 83 субъектов РФ;
- область занимает первое место в России по количеству наркоманов;
- область является лидером в ПФО по приобретению и употреблению алкогольной продукции.

Примечательно, что заканчивается долгосрочная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта на 2011-2015 гг." Благодаря этой программе за последние два года в Самаре появилось 75 новых спортивных залов, физкультурно-оздоровительных комплексов, спортплощадок. В скором времени появится один из первых в стране новый конный спортивный комплекс, также начнется строительство нового ипподрома, универсально-ночного комплекса "Самара-ринг", велотрека, крытых катков, бассейнов, ледового дворца, нового футбольного стадиона к чемпионату мира-2018 и многих других нужных объектов.

Не менее важно и строительство универсальных спортивных площадок, на которых в теплое время года можно будет заниматься футболом, волейболом и баскетболом, а в зимний период на этих площадках расположатся ледовые катки, а также простых дворовых площадок, чтобы дети с самого раннего возраста могли приобщаться к здоровому образу жизни.

Попытаемся проанализировать доступность массового спорта для среднестатистического человека в Самарской области на примере оздоровительного спорткомплекса "Самарский", фитнес центров "Зебра" и Alex Fitness по следующим категориям: цена за годовой абонемент, цена за спортивную одежду, обувь и аксессуары.

Исходя из этой информации, можно сделать вывод, что человек должен платить в среднем 5333 рубля в месяц. Безусловно, это может позволить далеко не каждый житель нашего города (Табл. 1).

*Таблица 1*

**Ценовая политика затрат человека желающего заниматься регулярно физической культурой и спортом в закрытых помещениях г. Самары**

<b>Фитнес-клуб</b>	<b>Годовой абонемент</b>	<b>Цена за одежду (обувь, аксессуары)</b>	<b>Общая сумма (минимум)</b>
1. Самарский	24000 рублей	От 2000 рублей	26000 рублей
2. Зебра	28000 рублей	От 2000 рублей	30000 рублей
3. Alex Fitness	6000 рублей * по акции-дневное посещение	От 2000 рублей	8000рублей

С наступлением зимы появилась возможность не только приятно проводить время на свежем воздухе, но и совместить с полезным - заняться активным отдыхом. И если занятия на лыжах и сноуборде также может позволить себе ограниченное количество людей ввиду дорогостоящего оборудования, то, казалось бы, катание на коньках - более доступное и любимое занятие для многих.

В 2014-2015 г. в Самаре для любителей зимнего отдыха залили около 106 катков, что почти на 20 больше, чем в прошлом году: 46 из них расположены во дворах, микрорайонах, 41 - на территориях учреждений образования, 9 стали ведомственными или частными, еще 10 муниципальными (в парках, на площадях, на набережной и др.).

Большинство из них бесплатные, но, к сожалению, прокат коньков, их заточка обходятся минимум в 200 рублей за час (Табл. 2.).

Таблица 2

**Распределение стоимость услуг зимнего ледового катка в г. Самара**

Катки	2013-2014				2014-2015			
	вход	прокат	залог	Заточка	вход	прокат	залог	заточка
Парк им. Гагарина	150 руб/час	150 руб/час	1000 руб.		150 руб/час	150 руб/час	1000 руб.	200 руб.
Набережная р. Волга	свободный	150 руб/час	2000 руб.		свободный	150 руб/час	2000 руб.	
Стадион "Локомотив"	150 руб/час	140 руб/час	—	150 руб.	150 руб/час	150 руб/час	1000 руб.	150 руб/час
Стадион "Динамо"	130 руб/час	150 руб/час		80 руб.	130 руб/час	150 руб/час	1000 руб.	150 руб/час
Парк Победы	100 руб/час	200 руб/час	1000 руб.	150 руб.	200 руб/час	150 руб/час	1000 руб.	150 руб/час

Сравнивая данные из таблицы 2. за последние два года, можно увидеть, что соотношение цен почти не изменилось. Необходимо отметить, что в таблице не учтены стоимость въезда и парковки автомобиля, гардероба, камеры хранения и буфета.

Примечательно, что есть катки в Самаре с платным входом, а есть и те, что можно посещать со своим инвентарем абсолютно бесплатно. Средняя цена проката коньков в Самаре - 137 рублей в час, средняя стоимость коньков - 2 145 рублей. Получается, купить свои коньки и прийти на бесплатный каток 15 раз дороже, чем взять в прокат. А если 15 часов покататься на своих коньках на катке с платным входом, то это обойдется в 1800 рублей. Поэтому, если в планах разовое посещение катка, то нет смысла приобретать коньки. Разумнее будет обратиться в прокатную базу. Если же человек планирует проводить на льду почти все свободное время - выгоднее купить коньки - денег уйдет меньше, чем постоянно брать в прокате.

Таким образом, конечно, любителей активно проводить время это не отпугнет, но в Самаре реально не хватает площадок для занятий массовым спортом для категорий граждан, которые не могут позволить себе тратить более 1000 рублей в месяц на занятия спортом.

1. Губернский портал "Самара" Николай Меркушкин: "Благодаря спорту Самарская область будет активнее развиваться" от 16.10.2013 <http://samara.ru/read/56804>.

2. Еремина С. Евро 2012: сколько заработала и потеряла Украина / С. Еремина // Главред.- 2012. - 2 июля.

3. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики по Самарской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.samarastat.ru/munstat/default.aspx>.

4. Самарская Губернская Дума: 40 универсальных спортивных площадок построены в Самарской области в 2013-14 г. г.- [электронный ресурс] - Режим доступа - URL: <http://samgd.ru/main/126460/-24.09.2014>.

5. Чебан А. Спортивная столица России! [Электронный ресурс] / А. Чебан // "Живой журнал" alexcheban . - 2012. - 28 дек. - Режим доступа: <http://www.alexcheban.livejournal.com/104545.Html>.

## СПОРТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ

© 2015 Савченко Олег Григорьевич

кандидат педагогических наук, доцент

© 2015 Самсонов Александр Дмитриевич

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: [savoed15@rambler.ru](mailto:savoed15@rambler.ru)

**Ключевые слова:** спортивный маркетинг, связи с общественностью, спортивное право, физкультурные и спортивные мероприятия, маркетинговое право.

В данной научной статье рассмотрено предметное содержание и сущность спортивного маркетинга как достаточно нового для российских реалий института. Особое внимание уделено маркетингу подготовки и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Вопрос функционирования спортивного маркетинга является достаточно актуальной проблемой сегодня для всей спортивной индустрии России, которая с начала 90-х годов встала на рельсы рыночного развития. Маркетинг на данный момент является важнейшим институтом и инструментом развития рыночной экономики.

Целью данной работы является изучение спортивного маркетинга в России как целостного социально-правового института.

Основные задачи этой работы: дать определение спортивного маркетинга, проанализировать маркетинг физкультурных и спортивных мероприятий, определить роль потребителя в индустрии спорта, роль традиционных ценностей в системе спортивного маркетинга, выяснить основные цели и задачи спортивного маркетинга.

Исследование проблем спортивного маркетинга невозможно без учета того обстоятельства, что они самым тесным образом связаны с целым рядом теоретических проблем, которые требуют если не самого детального их разрешения, то по меньшей мере четкого определения автором своей позиции по отношению к ним. Одной из них является проблема понятия маркетинга[1].

Нередко смысл слова "маркетинг" интерпретируют как обычное умение предприимчиво и толково вести дело или как общее понимание экономических методов управления, прежде всего управления сбытом продукции производителя. Однако это лишь упрощенное житейское толкование данного понятия.

Маркетинг представляет собой весьма многогранное явление. Многочисленные дефиниции маркетинга, которых насчитывается более двух тысяч [2].

В настоящее время среди экономистов нет единого мнения по определению маркетинга. Однако, несомненно, главным его атрибутом является ориентация на потребителя. Маркетинг можно трактовать как рыночную философию, стратегию и тактику поведения на рынке, причем не только производителей, поставщиков и посредников, но и потребителей, практических экономистов, ученых и непременно органов государственной власти и управления. Также под маркетингом можно понимать комплекс определенных функций, вид профессиональной деятельности по продвижению продукции на рынке, систему управления (менеджмента), образ мышления, стиль поведения, науку, изучающую рынок, и учебную дисциплину[3].

Спортивный маркетинг - это непрерывный поиск возможностей комплексного решения как непосредственных, так и косвенных задач потребителей спорта, компаний, работающих в спортивной сфере, и других физических лиц и организаций, связанных со спортом, в условиях изменчивой и непредсказуемой среды, характерной для самого понятия "спорт"[4].

Одним из главных направлений спортивного маркетинга является маркетинг физкультурных и спортивных мероприятий. Он представляет собой самостоятельный раздел спортивного маркетинга со своими специфическими особенностями и правилами функционирования.

Маркетинг подготовки и проведения физкультурного или спортивного мероприятия включает в себя, в частности, набор следующих действий: выбор вида физкультурного или спортивного мероприятия, определение места и сроков его проведения, рекламную кампанию и связи с общественностью (Public Relations), поиск и работу со спонсорами, продажу



билетов и абонементов (в том числе создание комфортных условий для их приобретения) и организацию входа на объект спорта, продажу прав на использование спортивной (в том числе олимпийской и паралимпийской) символики, организацию освещения и продажу прав на радио- и телетрансляцию мероприятия, организацию культурной программы, питания и других сопутствующих услуг для посетителей, организацию транспортного обеспечения, стоянки и охраны автомобилей посетителей, подбор и работу с волонтерами, обеспечение безопасности (в том числе медицинское обеспечение, антидопинговое обеспечение, обеспечение общественного порядка), решение юридических вопросов, в том числе урегулирование возникающих в данной сфере коллизий (прежде всего умение находить компромиссные решения со всеми участниками зрелищного мероприятия). Большую роль играет работа с болельщиками, зрителями, представителями СМИ, а также вопросы участия в мероприятии официальных лиц и приглашения VIP-персон.

Большая роль в маркетинге физкультурных и спортивных мероприятий отводится приглашению на них знаменитых спортсменов. Спортивные звезды поднимают настроение болельщиков, зрителей и придают проводимым мероприятиям притягательность. Кроме того, участие в мероприятиях атлетов-кумиров привлекает дополнительное внимание СМИ, а также промышленников и бизнесменов - потенциальных спонсоров мероприятий.

Перечисленные выше элементы маркетинга физкультурных и спортивных мероприятий нацелены на достижение максимальной эффективности маркетинговых программ по их организации и проведению.

Маркетинг ориентирован главным образом на рынок, а рынком в рассматриваемой сфере выступает, прежде всего, группа людей, реально или потенциально заинтересованных в качественном спортивном зрелище и способных за него платить, т.е. болельщики, зрители. Они платят за услугу или непосредственно - путем покупки входных билетов, абонементов, или опосредованно - путем регулярного просмотра их по телевидению или прослушивания по радио, что повышает рейтинг передач, и, следовательно, растут доходы телевидения или радио от продажи рекламного времени и доходы от продажи прав на трансляцию мероприятий.

Маркетинговый подход предполагает прежде всего рыночно ориентированную систему управления. Без управления производителем спортивного зрелища с ориентацией на запросы рынка спортивных мероприятий, прежде всего потребителей (зрителей, болельщиков), воздействия на окружающую рыночную среду и детерминирующие ее факторы невозможен рыночный, коммерческий успех. Господствующий принцип маркетинга - ориентация на эффективное удовлетворение запросов и разрешение проблем конкретных целевых групп потребителей. При этом имеются в виду как уже сформированные, так и закамуфлированные (потенциальные) потребности соответствующей аудитории (зрителей, болельщиков).

Таким образом, главное действующее лицо на рынке, в частности, спортивных соревнований - болельщик, зритель, а все остальные должны максимально способствовать им получить соответствующую услугу - спортивное зрелище высокого качества. То есть маркетинг должен быть ориентирован на массового потребителя - болельщика, зрителя, поддержание и стимулирование их зрительского интереса и при этом стремиться максимально удовлетворить соответствующие потребности различных слоев населения.

Спортивный маркетинг является важным инструментарием решения стратегических и тактических задач физкультурно-спортивных организаций, заинтересованных в разработке, продвижении и продаже востребованных рынком продуктов, в частности, физкультурных и спортивных мероприятий.

В условиях рыночной экономики маркетинг физкультурных и спортивных мероприятий имеет большое практическое значение, усиливая их коммерческое значение. Маркетинг с начала коммерциализации мирового спорта стал важнейшим средством поиска источников финансирования физкультурных и спортивных мероприятий. Постоянный поиск новых источников финансирования детерминировал увеличение маркетинговых исследований и использования инструментов маркетинга, что способствует более устойчивому экономическому положению физкультурно-спортивных организаций.

Проведение маркетинга физкультурных и спортивных мероприятий позволяет существенно повысить их доходность. Маркетинг физкультурных и спортивных мероприятий

можно, в частности, рассматривать как концепцию финансово-экономической работы, направленной на привлечение источников финансирования физкультурных и спортивных мероприятий. Маркетинг служит важнейшим средством, позволяющим сохранять в определенной мере финансовую независимость физкультурно-спортивного движения от воздействия как государственных структур, так и частного бизнеса.

Маркетинг по отдельности не сводится ни к философии, ни к стратегии или тактике рыночной деятельности. Он представляет своего рода триаду элементов, в которой ключевые принципы (философия) задают и позволяют выявить долгосрочные цели (стратегия), которые дают возможность сформировать комплекс маркетинговых мероприятий, инструментов и способов деятельности (тактика).

В маркетинге физкультурных и спортивных мероприятий принципиально именно эффективное удовлетворение запросов потребителей (зрителей, болельщиков). Если, например, последние не почувствуют этой эффективности и удовлетворенности качеством спортивного зрелища, едва ли они возобновят данное взаимодействие. Понятие рыночного успеха включает в себе некую свободу хозяйствующего субъекта от ежесекундной оценки прямой эффективности спортивного бизнеса. Рыночный успех оценивается далеко не только в величине текущей прибыли, но также и в увеличении рыночной доли организации, в завоевании дополнительного престижа, авторитета на рынке и в обществе.

Маркетинг в спорте нужно соотносить с определенными особенностями, присущими сфере физической культуры и спорта, например такими, как некоммерческие цели, добровольная работа и др. Программа маркетинга не принесет успеха, если она не будет увязана с традиционными ценностями физической культуры и спорта, а ориентация на рынок и максимизацию прибыли не будет приведена в соответствие, в частности, с социальными и педагогическими целями. Благодаря маркетингу олимпийское и физкультурно-спортивное движение способно формировать и поддерживать высокий имидж олимпизма и других передовых идей олимпийского и физкультурно-спортивного движения[5].

Спортивный маркетинг является в том числе средством развития физической культуры и массового спорта. При этом объектами маркетинга являются различные формы физической активности как важнейшей составляющей существования и развития современного человека и здоровый образ жизни как значимое социальное явление. В силу большой социальной функции физической активности и здорового образа жизни населения ответственность за создание условий для их воплощения и популяризации лежит прежде всего на государстве. Вместе с тем существенную роль в этом играют и негосударственные организации, применяющие инструменты массового спортивного маркетинга. В настоящее время массовый спортивный маркетинг является одним из самых развивающихся областей некоммерческого маркетинга.

Таким образом, настоящий маркетинг должен приносить пользу обществу, и, естественно, его инструменты не могут использоваться вопреки букве и духу закона, не говоря уже о нелегальном бизнесе. Думается, что предприниматель, игнорирующий общественные интересы и чуждый ответственности за решение социальных проблем, не соблюдающий также социально-этические нормы маркетинга, правила профессиональной этики, в конечном счете столкнется с мощным социальным противодействием. Социально же ориентированный маркетинг может и должен быть поддержан современным обществом.

1. Алексеев С.В. и др. Маркетинг: Учебник для вузов / Под ред. проф. Н.Д. Эриашвили. 3-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005; Алексеев С.В. и др. Международный маркетинг: Учебное пособие для вузов / Под ред. проф. Н.А. Нагапетянца. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. [Электронный ресурс] - доступ из справ.правовой системы "КонсультантПлюс".

2. Алексеев С.В. Маркетинговое право России: Учебник для вузов. М.: НОРМА, 2003, 2004. С. 8 - 9. [Электронный ресурс] - доступ из справ.правовой системы "КонсультантПлюс".

3. Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика; Пер. с англ. М.: Альпина Паблишерз, 2010. С. 37. [Электронный ресурс] - доступ из справ.правовой системы "КонсультантПлюс".

4. Алексеев С. В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / Под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 123 с.

**Международный научно-практический журнал**

**"OlymPlus"**

**№ 1 (1) - 2015**

**Материалы международной заочной  
научно-практической конференции**

**"Здоровье нации - современные ориентиры в образовании  
и воспитании учащейся молодежи"**

**г. Самара, 20 мая 2015 г.**

**Ответственный редактор - заведующий кафедрой физического воспитания.  
к.п.н., доцент Иванова Л.А.**

**Материалы представлены в авторской редакции**

**Издательская группа: О.А. Казакова, Ю.В. Кудинова**

Подписано в печать 16.07.2015. Формат 60x84/8.  
Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 18,14 (19,5). Уч.-изд. л. 15,02 . Тираж 100 экз. Заказ **№0984**  
Самарский государственный экономический университет  
443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

Отпечатано в типографии ООО «Порто-принт»  
443041, г. Самара, ул. Садовая, 156

Samara State University of Economics

*International science and practice journal*

# OlymPlus

№ 1 (1) - 2015

*Humanitarian version*

- Information technologies in the sphere of education and upbringing
- Medicine. Hygiene Physiology. Biochemistry. Pedagogics. Psychology
- Legal activity regulation in the sphere of education and sport
- Technical devices and exercise machines
- Physical culture and sport
- Ecology. Health and safety. Health-saving
- Economics and management in sport and education

SAMARA  
2015

## FOUNDER

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
"SAMARA STATE UNIVERSITY OF ECONOMICS"

**Chief editor** - Head of Physical Education Department, candidate of Pedagogics,  
associate professor *L.A. Ivanova*

**Deputy chief editor** - Professor of Physical Education Department, candidate of Pedagogics,  
associate professor *Yu. V. Shikhovtsov*

**Responsible secretary** - associate professor of Physical Education Department,  
candidate of Pedagogics *O.A. Kazakova*

**Secretary** - senior teacher of Physical Education Department *Yu. V. Kudinova*

### Editorial board

- G.R. Khasaev* - The Rector of SSEU, Dr. of Economics, Professor, Honoured economist of Russia
- S.L. Ashmarina* • Vice-rector for research and innovation, Dr. of Economics, Professor
- S.S. Anufric* - Dr. of Physical and Mathematical Sciences, Professor,  
Head of laser physics and spectroscopy department  
of the Grodno State University of Ya. Kupala;
- T.M. Bruk* - Dr. of Biology, Professor, Academician of laser academy of sciences  
of Russia, Honored worker of higher school,  
Head of biological disciplines department of Smolensk State Academy  
of Physical Culture, Sport and Tourism;
- G. V. Glukhov* - Dr. of Pedagogics, Professor, Head of foreign languages department  
of Samara State University of Economics;
- G.Z. Karnayhov* Dr. of Pedagogics, Professor, Director  
of Samara State Olympic Reserve School;
- L. V. Kurilenko* - Dr. of Pedagogics, Professor, Head of theories and technologies  
of social work department of Samara State University;
- A. V. Lisenko* - Dr. of Biology, Professor, Deputy director of academy  
of physical culture and sport for science of the South Federal District;
- E. V. Sukhova* - Dr. of Medicine, Professor of ecology, health and safety department  
of Samara State University of Economics;
- Zh.I. Sardarova* • Dr. of Pedagogics, associate professor, Head of pedagogics  
and psychology department West Kazakhstan State University;
- V.N. Belenov* - candidate of Pedagogics, associate professor, Dean of physical culture  
and sport faculty of Volga region State Social and Humanitarian Academy;
- I. V. Nikolaeva* - candidate of Pedagogics, associate professor  
of Physical Education Department

*Published since 2015, twice year edition*

Editorial office: ulitsa Sovetskoi Armii, 141, 443090, Samara

Telephone: (846)933-88-89

E-mail: [ya.olympus@yandex.ru](mailto:ya.olympus@yandex.ru)

# CONTENTS

## Medicine. Hygiene. Physiology. Biochemistry

**Jelandze N.M., Ivanova L.A.**

The use of biologically active additives by university students.....5

**Postoyan A.I., Korolev A.G.**

K-taping: innovative treatments of ankle injuries.....5

## Pedagogics. Psychology

**Klimanova E.A., Popova T.N., Ivanova L.A.**

The development of speech activity of preschool children aged from 5 till 7 years.....5

**Kurilenko L.V., Kazakova O.A., Roznichenko M.II.**

The modern understanding of the professional personality in the social sphere.....6

**Lapshina N.Yu.**

Snowboarding style dependence on sportsmen's psychic traits and physical qualities.....6

**Mokeeva L.A., Shilova Yu.C**

The influence of temperament on the choice of sports.....6

**Piskaykina M.N., Surkova D.R.**

The influence of physical education on the formation of personal qualities of today's youth.....7

**Popov V.A., Mudatov S.S.**

Some aspects of international and patriotic education in the sporting clubs.....7

**Saveleva C.V., Zvonova T.A.**

Theoretical aspects of the impact of gaming technologies on psychoemotional state of students.....7

**Sardarova Zh.H., Demesheva G.U.**

Psychology and pedagogical aspects of formation the bases of health saving competence of preschool age children.....8

**Shikhovtsov Yu.V., Nikolaeva I.V., Nikolaev P.P**

Intensification of academic and self-contained activity of the students in "Physical culture" subject by a base of the workbook use.....8

## Legal activity regulation in the sphere of education and sport

**Shikhovtsova L.G., Potintsev V.V.**

The legal regulation of sport in Russian Federation: theory questions.....8

## Technical devices and exercise machines

**Saveleva C.V., Berdnikov G.B.**

Technical devices and exercise machines in physical training of students.....9

## Physical culture and sport

**Danilova A.M., Krasilnikov A.N.**

Psychophysiological features students in swimmers a variety of means of non-pharmacological correction of functional state.....9

**Kazakova O.A., Sehanin V.I.**

Physical Education as the most important component of students' healthy lifestyle.....9

**Kolesnicova L.V.**

Humanization Of Higher Education In Russia And Israel.....10

**Kudinova Yu.V., Chernova M.V.**

The positive impact of physical exercises practice for keeping of physical shape in house conditions.....10

**Lagutenkov V.G., Kudinova Yu.V.**

The influence of aerobics on the development of basic physical qualities of children.....10

<b>Lisina U.V., Kudinova Yu.V., Kurochkina N.E.</b> Swimming as a means of health improvement of preschool age children.....	11
<b>Luchkov S.F., Korolev A.C</b> Physical training as an important part of every student's higher education.....	11
<b>Mokeyeva.L.A. JI., Shikhovtsov Yu.V., Nikolaeva.I.V.</b> Physical culture at university: interactive teaching methods.....	11
<b>Panyashin A.A., Shikhovtsov Yu.V., Nikolaeva I.V.</b> Volleyball: questions of mathematical simulation of the tactical defence actions.....	12
<b>Panyashin A.A., Shikhovtsov Yu.V., Nikolaeva I.V.</b> Time deficit is the characteristic feature of defence actions in modern volleyball.....	12
<b>Piskaykina M.N., Eschenko T.I.</b> The history of the development of the department of physical education in Samara state university of economics.....	12
<b>Piskaykina M.N., Smirnova Yu.V.</b> Basketball as a means of physical and corporate education of students.....	13
<b>Savchenko O.G., Demchuk A.C</b> The use of recovery means in the system of football players' sports training.....	13
<b>Subeev L.M., Subeeva ^Yu^Galkin A.A.</b> Interrelation of partners in pair figure skating.....	13
<b>Tomilov V.V.</b> The formation of the weightlifting movement structures in the initial training.....	14
<b>Shikhovtsova L.G., Kudinova Yu.V., Surkova D.R.</b> Oriental dance: history, psychological and training effect.....	14
<b>Shikhovtsova L.G., Nikolaev P.P.</b> Sport ballroom dances in Russia and Europe.....	14
<b>Shikhovtsova L.G., Chepurnova V.I.</b> Features of daily regimen and students' sports priorities.....	14

### **Ecology. Health and safety. Health-saving**

<b>Bonnici M.</b> Therapy by music is person's effective remedy of recovery of health.....	15
<b>Ivanova L.A., Kazakova O.A., Gavrish G.I.</b> Realization of health shaping technology in pre-school through the new forms of physical activity.....	15
<b>Korepanova Yu.A., Opletin A.A., Panachev V.D.</b> Recreational technologies of students of perm state poli technical university students.....	15
<b>Panteleva G.V.</b> Health technologies as a condition for increasing the quality of knowledge on the lessons of the german language.....	16
<b>Saveleva C.V., Ivanova L.A., Okuneva L.B.</b> Social integration and socialization in adaptive sports at high school.....	16
<b>Sayapin V.N., Sayapina N.N.</b> Healthcare technologies used for work with the children of preschool age.....	16
<b>Surkova D.R., Shikhovtsova L.G., Nikolaev P.P.</b> Factors and the priority directions of formation of students healthy lifestyle.....	17

### **Economics and management in sport and education**

<b>Popova T.N., Saveleva C.V.</b> Analysis of availability of services for the practice by mass sports in samara.....	17
<b>Savchenko O.G., Samsonov A.J.</b> Sports marketing in the russian federation as a socio-legal institution.....	17

# Medicine. Hygiene. Physiology. Biochemistry

## THE USE OF BIOLOGICALLY ACTIVE ADDITIVES BY UNIVERSITY STUDENTS

© 2015 **Jelandze Nicka Mamukaevich**  
teacher

© 2015 **Ivanova Lidia Alexandrovna**  
candidate of pedagogics, associate professor  
Samara State University of Economics  
E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Keywords:** dietary supplements, structure of food, micronutrients, polyunsaturated fatty acids, phospholipids, dietary fiber, organic acids, glycosides, alkaloids, antecedes, bioflavonoids.

The reasons of development of diseases of the digestive tract and metabolism are investigated in this article. It also provides recommendations for the structure of proper nutrition and explains the biological nature of food supplements.

## K-TAPING: INNOVATIVE TREATMENTS OF ANKLE INJURIES

© 2015 **Postoyan Anatoly Ivanovich**  
masseur of top-class rank  
Bansko, Bulgaria

© 2015 **Korolev Alexey Georgievich**  
senior teacher  
Samara State University of Economics  
E-mail: [ale-slam@yandex.ru](mailto:ale-slam@yandex.ru)

**Keywords:** kinesio tape, ankle, injuries, sprains, innovative technique.

The causes of ankle injuries that occur as a result of physical activity are considered by the authors. The way of treatment of similar injuries by application of K-taping method is offered. Others application of this method is also described. The perspective of kinesio taping method use to train sportsmen is reviewed in this article.

# Pedagogics. Psychology

## THE DEVELOPMENT OF SPEECH ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN AGED FROM 5 TILL 7 YEARS

© 2015 **Klimanova Ekaterina Alexandrovna**  
teacher-speech therapist

© 2015 **Popova Tatiana Nikolaevna**  
senior tutor

The Municipal budget preschool educational institution "Kindergarten № 378"

© 2015 **Ivanova Lidia Alexandrovna**  
candidate of pedagogics, associate professor  
Samara State University of Economics  
E-mail: [klenikk@mail.ru](mailto:klenikk@mail.ru)

**Keywords:** communicative activity; speech activity; sensitive period; sensory, intellectual and volitional spheres, mnemonics.

The article describes some of the forms, technologies of the speech activity development, identifies the purpose, tasks and forms of experimental work in private child care center, provides definitions of the main concepts used in practice in kindergartens.



## **THE MODERN UNDERSTANDING OF THE PROFESSIONAL PERSONALITY IN THE SOCIAL SPHERE**

© 2015 **Kurilenko Ludmila Vasilievna**  
doctor of pedagogics, professor

© 2015 **Kazakova Olga Alexandrovna**  
candidate of pedagogics, associate professor

© 2015 **Raznichenko Marina Mikhailovna**  
senior teacher

Samara State University  
E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Keywords:** personality, individuality, personalization, activity, professional pedagogies, professional, professional personality.

The task of this article is to review the personality of a professional in a social sphere. The comparison of the "personality" definition is stated throughout the most important human sciences, such as philosophy, pedagogics and psychology. As a result of a comprehensive analysis, the authors come to a conclusion that the "personality" category can be presented as a three-sided model. On this basis, the essence of a professional in a social sphere is described by the authors.

## **SNOWBOARDING STYLE DEPENDENCE ON SPORTSMEN'S PSYCHIC TRAITS AND PHYSICAL QUALITIES**

© 2015 **Lapshina Natalya Yuvinalievna**  
post-graduate student

The Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk  
E-mail: [ziat-nata@mail.ru](mailto:ziat-nata@mail.ru)

**Key words:** snowboarders, snowboard-cross, snowboarding, psychic traits, physical qualities.

Snowboarders' psychic traits and physical qualities correlation, its influence over sportsmen's individual snowboarding style, choosing the method of losing fear and tactic technical actions in snowboard cross are viewed in the article. The urgency of this article is that on the basis of this correlation a coach can practice differentiated approach while reaching training aims to improve training process. Snowboarders' typological peculiarities, psychic traits and characteristics studying and taking into account will help a coach to aim sportsmen at the most suitable and matching their capabilities activity type that will make snowboard cross training process more effective.

## **THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE CHOICE OF SPORTS**

© 2015 **Mokeeva Lydmila Alekseevna**  
associate professor

© 2015 **Shilova Julia Olegovna**  
student

Samara State University of Economics  
E-mail: [Lamokeeva484@mail.ru](mailto:Lamokeeva484@mail.ru)

**Keywords:** physical education, sports psychology, sport, temperament, the personality of the athletes.

The article describes the results of research of the influence of personal characteristics, namely characteristics of temperament, on the choice of sport activity among young people. As the participants of this research were selected students both professional athletes and those who are not involved in sports, in the late adolescent age group (18-23 years). The two-factor Eysenck's model was used to determine respondents' personality types. By the long-term training session of a particular sport the certain personal qualities are formed, inherent for all athletes in general and for athletes involved in this type of sport. However, the choice of sports in many cases depends on the congenital personal qualities. The article presents the different approaches to the classification of sports, proposed by the sports psychologist from the Eastern Europe and the USA, as well as revealed how the particular temperament affects on yearning to be engaged in sports activities, belonging to a particular classification group.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF PERSONAL QUALITIES OF TODAY'S YOUTH

© 2015 Piskaykina Marina Nikolaevna

senior teacher

E-mail: [pmn-marina@yandex.ru](mailto:pmn-marina@yandex.ru)

© 2015 Surkova Dina Rasimovna

teacher

Samara State University of Economics

E-mail: [surkova-d@mail.ru](mailto:surkova-d@mail.ru)

**Keywords:** physical culture, physical education, individual, personality traits, society.

The concepts of physical culture and physical education are opened in the article on the basis of the theoretical analysis. The positive role of physical education on the development of personal qualities and their formation by means of physical culture and sports is shown.

## SOME ASPECTS OF INTERNATIONAL AND PATRIOTIC EDUCATION IN THE SPORTING CLUBS

© 2015 Popov Vasily Alexandrovich

senior teacher

Samara State University of Economics

© 2015 Mudatov Saken Sadirovich

coach, Vice President

West-Kazakhstan Taekwondo Federation (WTF)

E-mail: [mr-pva@yandex.ru](mailto:mr-pva@yandex.ru)

**Keywords:** patriotic education, international education, athletics, Taekwondo

Authors state recommendations on the organization of the educational process in sport based on the analysis of the current situation in the patriotic and international education of youth. Recommendations are given on the basis of current practice with the cooperation of the public sports organizations located in the city of Samara (Russian Federation) and the city of Uralsk (Kazakhstan).

## THEORETICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF GAMING TECHNOLOGIES ON PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS

© 2015 Savelyeva Olyga Victorovna

associate professor

© 2015 Zvonova Tatyana Aleksandrovna

senior teacher

Samara State University of Economics

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Keywords:** computer technology, computer games, psychoemotional disorders, motivational aggression, mental health of children.

The article discusses the impact of computer games on the psycho-emotional state of students. Plunging into the virtual world, children become to act as though they are fenced off from reality and cease to be interested in others. The most vulnerable to such impact - are children and adolescents who do not yet have a developed personality and are easy to fall under any influence. Regarding to some of the games teenagers seem to start living in dependence on those games which often results in the increase of direct and indirect aggression degrees. Many computer games cause aggressive attitude, but there are also the games that develop positive personal qualities.

**PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMATION  
THE BASES OF HEALTH SAVING COMPETENCE  
OF PRESCHOOL AGE CHILDREN**

© 2015 **Sardarova Zhannat Ismagulovna**  
doctor of pedagogics, associate professor  
The West Kazakhstan State University of M. Utemisov  
© 2015 **Demesheva Gulmira Utemisovna**  
master, teacher  
Atyrau State University of H.Dosmukhamedov  
E-mail: sardar. [Zh@mail.ru](mailto:Zh@mail.ru)

**Keywords:** bases of health saving competence, formation, preschool age, initial key competence.

Theoretical basics of formation of health saving competence for children of preschool age are covered. The essence of concept of "a basis of formation of health saving competence" is also defined by the authors.

**INTENSIFICATION OF ACADEMIC AND SELF-CONTAINED ACTIVITY  
OF THE STUDENTS IN "PHYSICAL CULTURE" SUBJECT BY A BASE  
OF THE WORKBOOK USE**

© 2015 **Shikhovtsov Yuri Vladimirovich**  
candidate of pedagogics, professor  
E-mail: [shihovcov.yuv@rambler.ru](mailto:shihovcov.yuv@rambler.ru)  
© 2015 **Nikolaeva Irina Valerevna**  
candidate of pedagogics, associate professor  
E-mail: [irina.nikolaeva@ro.ru](mailto:irina.nikolaeva@ro.ru)  
© 2015 **Nikolaev Petr Petrovich**  
associate professor  
Samara State University of Economics  
E-mail: [nikolaevpetr45@gmail.com](mailto:nikolaevpetr45@gmail.com)

**Keywords:** cognitive activity, motivation, interactive workbook, pattern, partition, sub-partition, intensification.

The interactive workbook of the student on subject "Physical culture" is presented in the article. Use of this notebook in academic and self-contained preparation will allow to **increase** cognitive activity of students while mastering the sections of their training program.

**Legal activity regulation  
in the sphere of education and sport**

**THE LEGAL REGULATION OF SPORT IN RUSSIAN FEDERATION:  
THEORY QUESTIONS**

© 2015 **Shikhovtsova Lyudmila Gennadyevna**  
associate professor  
© 2015 **Potnitsev Vladimir Vladimirovich**  
student  
Samara State University of Economics  
E-mail: [potnitsev@gmail.com](mailto:potnitsev@gmail.com)

**Keywords:** law, sport, sports law, system of Russian law, legislation on sport.

In this article authors provides a research of the legal regulation of sports and physical education in the Russian Federation. Author also considers theory questions of sports law.

# Technical devices and exercise machines

## TECHNICAL DEVICES AND EXERCISE MACHINES IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

© 2015 **Savelyeva Olga Viktorovna**  
associate professor  
© 2015 **Berdnikov German Yuryevich**  
student  
Samara State University of Economics  
E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Keywords:** exercise machines, technical devices, exercises, developing, young athletes.

The questions most of the efficient use of available simulators for students are reviewed in this article. It also reveals the level of importance of physical development and demonstrates an example of simulators and technical equipment use.

# Physical culture and sport

## PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES STUDENTS IN SWIMMERS A VARIETY OF MEANS OF NON-PHARMACOLOGICAL CORRECTION OF FUNCTIONAL STATE

© 2015 **Danilova Alla Mihaylovna**  
candidate of pedagogics, associate professor  
Samara State University of Economics  
© 2015 **Krasilnikov Alexey Nikolaevich**  
candidate of biological sciences, associate professor  
Samara State Technical University  
E-mail: [explode2010@yandex.ru](mailto:explode2010@yandex.ru)

**Keywords:** the degree of fatigue, nonpharmacological correction of the functional state of adaptive biocontrol, self-regulation of physiological functions, autonomic functions.

This article considers the biological principles of the research of using adaptive biocontrol of condition of student-athletes involved in swimming and the use of non-pharmacological means of correction of their functional state for the professional work.

## PHYSICAL EDUCATION AS THE MOST IMPORTANT COMPONENT OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE

© 2015 **Kazakova Ol'ga Alexandrovna**  
candidate of pedagogics, associate professor  
© 2015 **Shekhanin Viktor Ivanovich**  
associate professor  
Samara State Technical University

**Keywords:** health-care technologies; health-care competence; psychological and emotional health; psychological and physics health; a system, oriented on wellness Physical Education; student educational activity; prophylaxes of illnesses.

In this article, the problem of searching for modern health-care technologies, new Physical Education and sport directions that can solve fundamental socio-pedagogical tasks that are faced with physical education prevention of diseases.

## **HUMANIZATION OF HIGHER EDUCATION IN RUSSIA AND ISRAEL**

© 2015 **Kolesnikova Larisa Valerievna**

Israel, Karmiel

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Keywords:** humane, humanistic education, upbringing, self-correction culture forming the content of education.

The idea of humanization of the Russian society are reflected in the education system in General and in the system of physical culture and sport in particular: in professional and non-professional physical education, education of children and youth. Comparing the system of education in the field of physical culture and sports of Russia and Israel it should be noted that in Israel in the public education system of teaching physical education and sport is not included. This is a private matter of each citizen of this country.

## **THE POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISES PRACTICE FOR KEEPING OF PHYSICAL SHAPE IN HOUSE CONDITIONS**

© 2015 **Kudinova Yuliya Viktorovna**

senior teacher

© 2015 **Chernova Maria Vladimirovna**

student

Samara State University of Economics

E-mail: [lulu9625@mail.ru](mailto:lulu9625@mail.ru)

**Keywords:** physical exercises, physical qualities, physical culture, students, group, physical fitness.

The questions of efficiency of physical exercises for training at home are reviewed. The of pedagogical experiment results confirm the efficiency of the proposed exercises.

## **THE INFLUENCE OF AEROBICS ON THE DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN**

© 2015 **Lagutenkov Valery Georgievich**

senior teacher

© 2015 **Kudinova Yuliya Viktorovna**

senior teacher

Samara State University of Economics

E-mail: [lulu9625@mail.ru](mailto:lulu9625@mail.ru)

**Keywords:** aerobics, physical exercises, physical qualities, experiment, physical fitness, preschool child, health.

Issues of influence of engaging in aerobics on acquisition of necessary knowledge, abilities, skills and the main physical qualities of children are considered in this article.

## SWIMMING AS A MEANS OF HEALTH IMPROVEMENT OF PRESCHOOL AGE CHILDREN

© 2015 Lisina Ulyana Vyacheslavovna  
principal

MOU "SOSH № 18", Saratov

© 2015 Kudinova Yuliya Viktorovna  
senior teacher

© 2015 Kurochkina Natalya Evgenevna  
senior teacher

Samara State University of Economics

E-mail: [lulu9625@mail.ru](mailto:lulu9625@mail.ru)

**Keywords:** swimming, water, the child's physical development, cardiovascular system, heart rate, hardening, strengthening the body, physical fitness.

Questions impact of swimming on the health of preschool children and the cardiovascular system is analyzed in this article. The results of pedagogical experiment confirm positive impact of swimming on health of children.

## PHYSICAL TRAINING AS AN IMPORTANT PART OF EVERY STUDENT'S HIGHER EDUCATION

© 2015 Luchkov Sergei Fedorovich  
associate professor

© 2015 Korolev Alexey Georgievich  
senior teacher

Samara State University of Economics

E-mail: [ale-slam@yandex.ru](mailto:ale-slam@yandex.ru)

**Keywords:** physical culture, physical education, physical development, culture, values, general cultural training, physical training, levels.

In this article authors review the significance of physical training in the general cultural development of students and the core values of physical culture. The authors suggest a variety of recommendations, which can increase the interest of students in physical training.

## PHYSICAL CULTURE AT UNIVERSITY: INTERACTIVE TEACHING METHODS

© 2015 Mokeeva Ludmila Alekseevna  
associate professor

E-mail: [lamokeeva@mail.ru](mailto:lamokeeva@mail.ru)

© 2015 Shikhovtsov Yuri Vladimirovich  
candidate of pedagogics, professor

E-mail: [shihovcov.yuv@rambler.ru](mailto:shihovcov.yuv@rambler.ru)

© 2015 Nikolaeva Irina Valerevna  
candidate of pedagogics, associate professor

Samara State University of Economics

E-mail: [irina.nikolaeva@ro.ru](mailto:irina.nikolaeva@ro.ru)

**Keywords:** interactive technologies, problem method, self-assessment method, intensification, quality of knowledge, skills, work notebook.

This article discusses the use of interactive teaching methods in physical education of students. It also represents the functions of these methods, the teachers tasks in interactive method of teaching and its expected practical results.

## **VOLLEYBALL: QUESTIONS OF MATHEMATICAL SIMULATION OF THE TACTICAL DEFENCE ACTIONS**

© 2015 **Panyashin Anatoliy Afanasievich**  
coach

Grodno, Belarus

E-mail: [panyshina@grodno.net](mailto:panyshina@grodno.net)

© 2015 **Shikhovtsov Yury Vladimirovich**

candidate of pedagogics, professor

E-mail: [shihovcov.yuv@rambler.ru](mailto:shihovcov.yuv@rambler.ru)

© 2015 **Nikolaeva Irina Valerevna**

candidate of pedagogics, associate professor

E-mail: [irina.nikolaeva@ro.ru](mailto:irina.nikolaeva@ro.ru)

Samara State University of Economics

**Keywords:** volleyball, "attack-defence" system, probabilistic, mathematical simulation, tactical actions, optimum strategy, theory of games.

Questions of use of mathematical simulation method at research of tactical defense actions of volleyball players are considered in the article. The structure of model research and tasks which are solved at each investigation phase is presented.

## **TIME DEFICIT IS THE CHARACTERISTIC FEATURE OF DEFENCE ACTIONS IN MODERN VOLLEYBALL**

© 2015 **Panyashin Anatoliy Afanasievich**  
coach

Grodno, Belarus

E-mail: [panyshina@grodno.net](mailto:panyshina@grodno.net)

© 2015 **Shikhovtsov Yuri Vladimirovich**

candidate of pedagogics, professor

E-mail: [shihovcov.yuv@rambler.ru](mailto:shihovcov.yuv@rambler.ru)

© 2015 **Nikolaeva Irina Valerevna**

candidate of pedagogics, associate professor

Samara State University of Economics

E-mail: [irina.nikolaeva@ro.ru](mailto:irina.nikolaeva@ro.ru)

**Keywords:** volleyball, volleyball ground, effectiveness, defence actions, attack, duration of phase of flight of ball.

In this article the questions of optimization of defence actions of volleyball players that repulse attacks of opponents are considered. Also the authors compare the duration of phase of flight of a ball in different zones of volleyball ground and speed of players moving on short segments.

## **THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN SAMARA STATE UNIVERSITY OF ECONOMICS**

© 2015 **Piskaykina Marina Nikolaevna**  
senior teacher

E-mail: [pmn-marina@yandex.ru](mailto:pmn-marina@yandex.ru)

© 2015 **Eschenko Tamara Ivanovna**

senior teacher

Samara State University of Economics

E-mail: [pmn-marina@mail.ru](mailto:pmn-marina@mail.ru)

**Keywords:** institute, academy, university, physical education, teacher, the department of physical education, sports work, competition.

The paper describes a brief history of Samara State University of Economics, and the history of the development of the Department of physical education from its beginning to the present day.

## BASKETBALL AS A MEANS OF PHYSICAL AND CORPORATE EDUCATION OF STUDENTS

© 2015 Piskaykina Marina Nikolaevna

senior teacher,

E-mail: [pmn-marina@yandex.ru](mailto:pmn-marina@yandex.ru)

© 2015 Smirnova Ulyana Valerievna

senior teacher,

E-mail: [pmn-marina@mail.ru](mailto:pmn-marina@mail.ru)

Samara State University of Economics

**Keywords:** student basketball, association of student basketball, a healthy lifestyle, corporate culture, professional qualities.

Basketball, like a number of other team games, provides the basis for fundamental factors of cohesion, physical and spiritual development of the nation. Basketball trainings not only provides physical development of young people, but also develops cohesion, ability to work in a team and respond quickly to the situation in a particular time period.

## THE USE OF RECOVERY MEANS IN THE SYSTEM OF FOOTBALL PLAYERS' SPORTS TRAINING

© 2015 Savchenko Oleg Grigorievich

candidate of pedagogics, associate professor

© 2015 Demchuk Anatoly Gennadievich

senior teacher

Samara State University of Economics

E-mail: [savoed15@rambler.ru](mailto:savoed15@rambler.ru)

**Keywords:** recovery, sports training, fatigue.

This scientific article describes the substantive content and substance use of recovery means in the system of sports training of football players. Special attention is paid to the study of a problem of restoration in football.

## INTERRELATION OF PARTNERS IN PAIR FIGURE SCATING

© 2015 Subeev Tagir Menneshavkatovich

senior teacher

© 2015 Subeeva Tatyana Yurevna

senior teacher

© 2015 Galkin Alexander Alekseevich

senior teacher

Samara State University of Economics

E-mail: [soubeev72@list.ru](mailto:soubeev72@list.ru)

**Keywords:** psychophysiological interrelation, emotional interrelation, compatibility of partners, figure skating.

The paper considers the issues of improving the quality of group activity of sports pairs. Criteria and methodological apparatus of evaluation and forecasting psychological compatibility are suggested. The question of the influence of the level of interconnectedness and the combination of the relevant individual psychological properties of the partners on their psychological compatibility is reviewed in the article. The article also discusses the formation "of the feelings of the partners". Authors also propose to conduct a comprehensive search of the sensorimotor and psychological characteristics of athletes in the.



## **THE FORMATION OF THE WEIGHTLIFTING MOVEMENT STRUCTURES IN THE INITIAL TRAINING**

© 2015 **Tomilov Vladimir Viktorovich**  
President of the Weightlifting Federation, Samara  
E-mail: [sfws@mail.ru](mailto:sfws@mail.ru)

**Keywords:** the structure of the movement, model characteristics, reliability, asymmetry.

The article considers the problem of technical training in weightlifting. Dynamics for the development of the biomechanical structure of competitive exercises at the initial stage of learning has been revealed.

## **ORIENTAL DANCE: HISTORY, PSYCHOLOGICAL AND TRAINING EFFECT**

© 2015 **Shikhovtsova Ludmila Gennadiyevna**  
associate professor  
© 2015 **Kudinova Yuliya Viktorovna**  
senior teacher  
© 2015 **Surkova Dina Rasimovna**  
teacher  
Samara State University of Economics  
E-mail: [lulu9625@mail.ru](mailto:lulu9625@mail.ru)

**Keywords:** oriental dance, "belly dance", styles: Ghawazee, Baladi.

This article is about the history of Oriental dance development and its modern styles. The article also examines some features of the psychological impact of oriental dance on a person and its positive influence on one's health.

## **SPORT BALLROOM DANCES IN RUSSIA AND EUROPE**

© 2015 **Shikhovtsova Ludmila Gennadiyevna**  
associate professor  
E-mail: [shihovcova.lg@rambler.ru](mailto:shihovcova.lg@rambler.ru)  
© 2015 **Nikolaev Petr Petrovich**  
associate professor  
E-mail: [nikolaevpetr45@gmail.com](mailto:nikolaevpetr45@gmail.com)  
Samara State University of Economics

**Keywords:** sports ballroom dances, history, sports federation, performers, tournament, skill, competition, Championship, choreography.

The history of emergence and development of the sports ballroom dances in Russia and Europe is presented in this article. The prerequisites, main stages, versions, countries and persons promoting development of dance sport are also considered.

## **FEATURES OF DAILY REGIMEN AND STUDENTS' SPORTS PRIORITIES**

© 2015 **Shikhovtsova Ludmila Gennadyevna**  
associate professor  
© 2015 **Chepurnova Valeria Igorevna**  
student  
Samara State University of Economics  
E-mail: [chepurnovigor@yandex.ru](mailto:chepurnovigor@yandex.ru)

**Keywords:** time budget, daily regimen, planning, time frames, sports activity, emotional interest, questioning, student youth, physical culture, sport, priorities.

This article addresses the issues of balancing the time that students have, as well as the influence of main factors on the priorities of sports activities. The main fields of activity of students are also defined in the article.

# **Ecology. Health and safety. Health-saving**

## **THERAPY BY MUSIC IS PERSON'S EFFECTIVE REMEDY OF RECOVERY OF HEALTH**

© 2015 **Bonnici Maria**

English school "Clubclass", Malta-London,  
administrator

E-mail: [maria@clubclass.com](mailto:maria@clubclass.com)

**Keywords:** health, noise, sound, irritant, influence, treatment, disease, melody, decibel, recommendation.

Questions of influence of sound irritant on health of the person are considered in the article. It is noted positive and negative impact of sound on health. Practical recommendations about use of various melodies as treatment of some diseases are provided.

## **REALIZATION OF HEALTH SHAPING TECHNOLOGY IN PRE-SCHOOL THROUGH THE NEW FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY**

© 2015 **Ivanova Lidiya Aleksandrovna**

candidate of pedagogics, associate professor

© 2015 **Kazakova Olga Aleksandrovna**

candidate of pedagogics, associate professor

© 2015 **Gavrish Galina Ivanovna**

senior teacher

Samara State University of Economics

Email: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Keywords:** health shaping technologies, the developing environment, physical activity, cheerleading for preschool children.

The problem of health maintenance of preschool age children constantly excites the minds of modern scientists. Authors of this article offer the solution of a problem in a separately taken preschool institution of the city of Samara. But other educational institutions also can adopt this experience, and for that purpose no big material investments are required.

## **RECREATIONAL TECHNOLOGIES OF STUDENTS OF PERM STATE POLI TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS**

© 2015 **Korepanova Julia Aleksandrovna**

associate professor

© 2015 **Opletin Anatoliy Aleksandrovich**

candidate of the pedagogics, associate professor

© 2015 **Panachev Valeriy Dmitrievich**

doctor of sociology, professor

Perm national research politechnical university

E-mail: [panachev@pstu.ru](mailto:panachev@pstu.ru)

**Keywords:** psychophysiology, physical culture, author's program, complex estimation of health, student.

In this article technologies that shape and strengthen students' health used in universities on the basis of experimental program, which uses traditional and nontraditional methods of the physical education are reviewed.

## **HEALTH TECHNOLOGIES AS A CONDITION FOR INCREASING THE QUALITY OF KNOWLEDGE ON THE LESSONS OF THE GERMAN LANGUAGE**

© 2015 **Panteleeva Galina Valerievna**

teacher

GBOU SOSH "OC" s. Aleksandrovka M. R. Kinel-Cherkassy, Samara region

E-mail: [galina3.70@mail.ru](mailto:galina3.70@mail.ru)

**Keywords:** wellness activities, health students, health educators, relaxation, imitation game, emotional discharge, listening.

The pedagogical experience of teachers of German in the implementation of health technologies in their classrooms is reviewed. In the article many examples of such technologies and training methodologies are stated. Most importantly, the author considers the creation of children's positive emotional attitude to class by the means of such implementation. Positive emotions may fully remove the negative effects on the body of a schoolchild. The teacher should try to bring a positive attitude to the subject. The friendly tone of the teacher is an important part of the implementation of health technologies in teaching.

## **SOCIAL INTEGRATION AND SOCIALIZATION IN ADAPTIVE SPORTS AT HIGH SCHOOL**

© 2015 **Savelyeva Olga Viktorovna**

associate professor

© 2015 **Ivanova Lidia Aleksandrovna**

candidate of the pedagogics, associate professor

© 2015 **Okuneva Ludmila Borisovna**

senior teacher

Samara State University of Economics

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Keywords:** healthy lifestyles, rehabilitation, adaptation, disabled peoples correction work, post-traumatic period, social integration.

The article deals with the problem of disabled peoples and their integration into society, their interactions and relationships, social integration. This problem is quite relevant and very serious today. There is a question of formation of the "accessible environment" for disabled people are analyzed in this article.

## **HEALTHCARE TECHNOLOGIES USED FOR WORK WITH THE CHILDREN OF PRESCHOOL AGE**

© 2015 **Sayapin Vasilii Nikolaevich**

candidate of pedagogics, professor

© 2015 **Sayapina Nanalia Nikolaevna**

candidate of pedagogics, associate professor

Saratov State University, Saratov

E-mail: [sayapinanat@mail.ru](mailto:sayapinanat@mail.ru)

**Keywords:** healthcare technologies, preschool age, culture of health, the health care process.

The article is devoted to the health-technology according to the outlined changes at the federal level in the system of preschool education. Groups of health-technology used in the pre-school educational institutions, each of which is represented by a set of appropriate measures aimed at preserving and improving the health of children are distinguished.

## FACTORS AND THE PRIORITY DIRECTIONS OF FORMATION OF STUDENTS HEALTHY LIFESYLE

© 2015 **Surkova Dina Rasimovna**  
teacher

E-mail: [surkoeva@mail.ru](mailto:surkoeva@mail.ru)

© 2015 **Shikhovtsova Ludmila Gennadievna**  
associate professor

E-mail: [shihovcova.lg@rambler.ru](mailto:shihovcova.lg@rambler.ru)

© 2015 **Nikolaev Petr Petrovich**  
associate professor

E-mail: [nikolaevpetr45@gmail.com](mailto:nikolaevpetr45@gmail.com)

Samara State University of Economics

**Keywords:** healthy, lifesytle physical culture, wants, priority directions, physical activity, preferences, optimum, health, factors.

Factors and the priority direction of forming of need for a healthy lifesytle are considered. The optimum of physical activity of the student is set.

## Economics and management in sport and education

### ANALYSIS OF AVAILABILITY OF SERVICES FOR THE PRACTICE BY MASS SPORTS IN SAMARA

© 2015 **Popova Anastasia Olegovna**  
teacher

© 2015 **Savelyeva Olga Viktorovna**  
associate professor

Samara State University of Economics

E-mail: [kfv2012@mail.ru](mailto:kfv2012@mail.ru)

**Keywords:** healthy lifestyle, sports infrastructure, universal sports grounds, mass sports, the target program.

The recent trend of the movement for a healthy way of life of the population in our country has received wide distribution. In this article, the authors analyze the services of mass sports and accessibility of the population of the Samara region, with not a great monthly income. Compare the economic costs of sports facilities in a variety of sports facilities.

### SPORTS MARKETING IN THE RUSSIAN FEDERATION AS A SOCIO-LEGAL INSTITUTION

© 2015 **Savchenko Oleg Grigorievich**  
candidate of pedagogics, associate professor

© 2015 **Samsonov Alexander Dmitrievich**  
student

Samara State University of Economics

E-mail: [savoed15@rambler.ru](mailto:savoed15@rambler.ru)

**Keywords:** sports marketing, public relations, sports law, sports and sporting events, marketing law.

In this scientific article the subject content and the essence of sports marketing as a fairly new institution for Russia is reviewed. Particular attention to the marketing of preparation and holding of athletic and sport events is paid.

*International science and practice journal*

**"OlymPlus"**

№1 (1) 2015

*Materials of the international correspondence  
science and practice conference*

**"Health of the nation - modern points in education  
and upbringing of the studying youth"**

**Chief editor - Head of Physical Education Department,  
candidate of Pedagogics, associate professor L.A. Ivanova**

**Materials are presented in author's edition**

**Publishing group: O.A. Kazakova, Yu.V. Kudinova**

Approved for publishing 16/07/2015. Format 60x84/8.  
Offset paper. Type "Times New Roman". Offset printing.  
Printed signatures 2,09 (2,25). Publisher s signatures 2,92.  
Circulation 100 copies. Order № 0984  
Samara State University of Economics  
443090, Samara, ulitsa Sovetskoi Atmii, 141.