

Самарский государственный экономический университет

*Международный научно-практический журнал*

# OlymPlus

№ 1 (2) - 2016

*Гуманитарная версия*

*Народное образование. Педагогика*

- ❖ Информационные технологии в сфере образования и воспитания
- ❖ Психология

*Физическая культура и спорт*

- ❖ Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорта
- ❖ Технические устройства и тренажеры
- ❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

*Экология человека*

- ❖ Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение
- ❖ Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

*Охрана окружающей среды*

Самара  
2016

## УЧРЕДИТЕЛЬ

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

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

**Заместитель главного редактора** - профессор кафедры физического воспитания,  
к.п.н., доцент *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, заслуженный 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 (Беларусь);  
*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.Самары;  
*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;  
*В.Н. Саяпин* - к.п.н., профессор, зав. кафедрой технологического образования  
Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;  
*Н.Н. Саяпина* - к.п.н., доцент кафедры методологии образования  
Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;  
*Е.В. Сухова* - д.п.н., профессор, профессор кафедры экономики труда  
и управления персоналом СГЭУ;  
*Ж.И. Сардарова* - д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии  
Западно-Казахстанского федерального университета;  
*В.Н. Беленов* - к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры и спорта ПГСГА;  
*И.В. Николаева* - к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания СГЭУ

Журнал включен в Российский индекс научного цитирования (**РИНЦ**) и будет размещен  
на платформе научной электронной библиотеки (**eLIBRARY.ru**) до **1 марта** 2016 г.  
(договор с ООО "Научная электронная библиотека" № 584-09/2015).

*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

# СОДЕРЖАНИЕ

## Народное образование. педагогика

<b>Городнова Т.А., Головина М.Е., Иванова Л.А.</b> Развитие речевой активности дошкольников в процессе игровой и исследовательской деятельности .....	5
<b>Иерусалимова М.В., Калинина Т.В., Казакова О.А.</b> Двигательная активность и ее влияние на состояние здоровья дошкольников .....	9
<b>Мокеева Л.А., Вдовина Ю.С.</b> Влияние личностных особенностей на выбор спортивной деятельности .....	13

## Информационные технологии в сфере образования и воспитания

<b>Савельева О.В., Бердников Г.Ю.</b> Информатизация образовательной сферы .....	16
---	----

## Психология

<b>Токер Д.С., Виноградова Е.А.</b> Психологические особенности студентов борцов: особенности проявления агрессии .....	19
--	----

## Физическая культура и спорт

<b>Асеева М.М., Соловьева И.В.</b> Проблема приобщения студентов вузов к ценностям физической культуры и возможности ее решения средствами фитнеса .....	23
<b>Данилова А.М., Красильников А.Н.</b> Управление мышечной работой на принципах биологической обратной связи .....	26
<b>Казакова О.А., Козьма Н.А.</b> Киберспорт - спорт будущего .....	29
<b>Кудинова Ю.В., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П.</b> К проблеме повышения защитного потенциала волейбольных команд .....	32
<b>Николаева И.В., Джулай Д.В.</b> Экстремальные виды спорта в жизни современной молодежи .....	35
<b>Паняшин А.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Кудинова Ю.В.</b> Волейбол: проблема совершенствования тактики защиты и пути ее решения .....	40
<b>Пискайкина М.Н., Смирнова У. В.</b> Баскетбол, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья людей всех возрастов .....	42
<b>Савельева О.В., Корнев А.С.</b> Динамика развития физической культуры и массового спорта в Самарской области .....	45
<b>Томилов В.В.</b> Об эффективности соревновательных упражнений в тяжелой атлетике .....	49
<b>Шеханин В.И., Паршин А.В.</b> От аутсайдера до победителя Формулы-1 .....	53

## Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорта

<b>Дроздова Е.К., Калашникова Е.Б.</b> Актуальные проблемы спортивного права .....	56
<b>Королев А.Г., Галкин А.А.</b> Правовое регулирование в сфере спорта и физической культуры в Российской Федерации .....	58
<b>Кашина А.В., Калашникова Е.Б.</b> Проблема современного спорта в Российской Федерации .....	62

<b>Стегалина К.С., Калашникова Е.Б.</b> Спортивное право как отрасль права .....	65
---	----

### **Технические устройства и тренажеры**

<b>Волосов В.В., Иванова Л.А.</b> Роль тренажерной подготовки в современной технологии тренировки самбистов .....	68
<b>Шиховцов Ю.К., Николаева И.В., Джиландзе Н.М.</b> Использование технических устройств в процессе подготовки волейболистов .....	74

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

<b>Батыркаев Р. Р., Фазлеев М.Т., Паначев В.Д.</b> Здоровье и стиль жизни студентов: социологический подход.....	79
<b>Савельева О.В., Чибров В.А.</b> Исследование влияния большой трудовой нагрузки и ограниченного свободного времени на здоровье населения .....	82
<b>Сухов В.М., Сухова Е.В.</b> Здоровое питание как составляющая индивидуального человеческого капитала .....	85

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

<b>Бугаевский К.А.</b> Особенности ряда антропометрических показателей у студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела, занимающихся адаптивной физической культурой в медицинском университете .....	91
--	----

---

# Народное образование. Педагогика

---

УДК 373.2

## РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2016 **Городнова Татьяна Александровна**

учитель-логопед, воспитатель

©2016 **Головина Марина Евгеньевна**

воспитатель

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

© 2016 **Иванова Лидия Александровна**

Научный руководитель, к.п.н., доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** речевая активность; совместная дидактическая игра; исследовательский метод; образовательная деятельность.

В данной статье представлено одно из направлений работы детского сада, способствующее активному речевому развитию дошкольников. Определены этапы создания совместной дидактической игры с описанием действий ребенка и взрослого. Описаны основные составляющие метода учебных исследований. Изложены этапы обучения исследовательской деятельности старших дошкольников с использованием методики проведения исследований Савенкова А.И., позволяющие включить ребенка в исследовательский поиск в образовательной деятельности ДОУ.

Китайская мудрость гласит: "Расскажи - и я забуду, покажи - и я запомню, дай попробовать - и я пойму".

Речь сопровождает все виды детской деятельности. Чем богаче и правильнее речь ребенка, тем безграничнее его возможности для налаживания полноценного развития во взаимоотношениях с окружающими. Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки навыков эффективного общения и формирования речевой активности у детей [1].

Проблема развития речи у детей особенно актуальна в настоящее время, так как из жизни ребенка "уходит" живая речь.

Критическая ситуация в развитии речевой активности детей обусловлена рядом негативных факторов:

- резкое ухудшение здоровья детей. По данным, приведенным РАО А.Г. Хрипковой, лишь 14% детей от общего количества в стране практически здоровы, 50 - имеют функциональные отклонения, 35 40% - хронические заболевания. Это означает, что более 80% детей имеют фактор риска по нарушению речи;
- глобальное снижение общего уровня культуры в обществе;
- существенное уменьшение объема общения взрослых и детей из-за занятости родителей и их неподготовленности в вопросах воспитания [2].

Развитие речи - одно из важнейших направлений педагогической работы нашего детского сада, обеспечивающее своевременное психическое и личностное развитие ребенка.

Работая с дошкольниками с общим недоразвитием речи (ОНР), изучая особенности их развития, мы отметили, что дети часто бывают, раздражительны, упрямы, плохо вступают в контакт. Активность детей в образовательной деятельности, в повседневной

жизни носит репродуктивный, воспроизводящий характер: взрослый показал, объяснил - ребенок добросовестно повторил. Дети почти не задают встречных вопросов. В результате, познавательный интерес и активность детей постепенно снижается. После занятий дети не пытаются продолжать разговор на данную тему, не используют полученные знания и умения в самостоятельной практической деятельности.

Игровые формы обучения с такими детьми приобретают первостепенное значение, так как чаще всего, именно в игре, возникают положительные эмоции у детей, возрастает познавательная активность и интерес.

Для того чтобы у детей с общим недоразвитием речи (ОНР) сформировать речевую активность - нужна мотивация. От мотива, как важнейшего компонента в структуре речевой деятельности, зависит качество речи и в конечном итоге мера успешности обучения. Важными задачами педагогов являются создание положительной мотивации в процессе игровой познавательной деятельности, а также организация ситуаций, вызывающих потребность в общении. При этом следует учитывать возрастные особенности детей, использовать разнообразные, интересные для ребенка игровые формы и приемы, стимулирующие их речевую активность и способствующие развитию творческих речевых умений.

В нашей работе мы активно используем такой метод - как создание совместной дидактической игры, в процессе которой происходит активизация речевой деятельности детей.

Приобретают еще более важное значение игры, изготовленные самим ребенком или группой детей при помощи взрослого, происходит обучение в процессе развлечения, более яркое эмоциональное восприятие игровой деятельности, чувство единения от совместной деятельности, бережное отношение к игре [4].

Свою работу по созданию совместной дидактической игры мы строим в несколько этапов:

#### **I. Выбор дидактической игры и ее содержания в соответствии с лексической темой недели в ДОУ.**

Задача педагога на данном этапе - помочь детям сделать согласованный выбор игры и самостоятельно распределить обязанности по сбору информации и материала.

#### **II. Совместное планирование.**

Педагог совместно с детьми обговаривает план действий по изготовлению игры, выслушивает их предложения, поддерживает инициативу и учитывает интересы каждого ребенка при выборе творческой группы для дальнейшей работы по ее изготовлению.

#### **III. Процесс изготовления игры.**

Педагог совместно с детьми определяет способы изготовления игры, дает детям возможность самостоятельно выбрать материал для своей творческой группы. В процессе работы педагог лишь направляет детей и выступает в роли консультанта.

#### **IV. Итоговый компонент образовательной деятельности.**

Дети обыгрывают игру: выбирают водящего, обговаривают и выполняют правила и действия игры, создают новые игровые варианты, вносят изменения не только в правила, но и в ее содержание. Это позволяет детям свободно мыслить, использовать полученные знания в различных ситуациях в соответствии с поставленной задачей.

К созданию дидактических игр часто привлекаем родителей воспитанников в форме "игры на дом". Советуем родителям во время игр не подменять ребенка, не отвечать за него на вопросы, не решать за него задачи, а дать подсказку, задать наводящий вопрос, показать способ выполнения. Совместная игровая деятельность позволяет сблизить семью, а также освоить новый интересный способ общения детей и взрослых. А главное, как отмечают родители, игры принесли несомненную пользу развитию ребенка: у детей увеличился словарный запас, расширился кругозор, они стали более самостоятельны и

активны. В процессе совместной деятельности дети научились задавать больше вопросов, стали интересоваться более "сложными" темами, строить сложные предположения, творчески мыслить.

Таким образом, используя метод создания совместных дидактических игр, мы развиваем речевую активность детей, а также формируем умение делать самостоятельно анализ и синтез изучаемого материала.

Также, для развития речевой активности мы используем метод учебных исследований детей дошкольного возраста Савенкова А.И., так как считаем, что в исследовательской деятельности формируется один из компонентов речевой активности - умение объяснять, рассуждать и доказывать.

Как отмечает Савенков А.И., исследовательский метод обучения следует рассматривать как один из основных путей познания, наиболее полно соответствующий природе ребенка и современным задачам обучения. "Исследовательский метод - путь к знанию через собственный творческий, исследовательский поиск"[5].

Всем известно, что ребенок рождается на свет - исследователем. Ему интересно как устроены окружающие предметы, игрушки. Маленький ребенок всегда находится в активном поиске и это является его основным естественным состоянием.

Самостоятельно исследуя окружающую среду, ребенок получает более прочные и надежные знания о предметах, так как поисковая деятельность носит спонтанный, свободный, не ограниченный какими-либо рамками характер.

Не следует постоянно запрещать ребенку активно изучать окружающую действительность. "Не лезь", "Не прыгай в лужу", "Не бери"...Необходимо просто создать безопасную обстановку, иначе все запреты приведут к нежеланию что-либо делать, к замкнутости, пассивности.

Ребенок постепенно теряет интерес к окружающим его предметам, явлениям природы.

Основными составляющими исследовательского метода является постановка проблемы, выработка гипотез и предложений, сбор материала, проведение исследовательского опыта, эксперименты, обобщение полученных данных, подготовка доклада, его защита. Этот метод учебных исследований нами используется как в совместной образовательной деятельности, так и индивидуально. Темы для исследований опираются на лексические разделы программы ДОУ, но сам объект исследования ребенок выбирает самостоятельно.

На первом этапе мы знакомим детей с разными способами сбора информации - "методами исследования" с помощью специальных карточек:

- "Подумать самостоятельно";
- "Спросить у другого человека";
- "Посмотреть в книге";
- "Посмотреть по телевизору";
- "Понаблюдать";
- "Провести эксперимент";
- "Получить информацию у компьютера";
- "Связаться со специалистом".

Поэтапно, следуя специальным символам-карточкам, дошкольники сами собирают информацию об изучаемом предмете, фиксируя символами и знаками - пиктограммами. На данном этапе педагоги подсказывают и направляют детей к самостоятельному пути исследования, формируют умение у детей смело высказываться, не боятся ошибиться, использовать все сенсорные ощущения, получать ответы на вопросы, выделяя необходимую для него информацию, проводить самостоятельно анализ и синтез исследуемого материала.

На втором этапе учебных исследований дошкольники работают самостоятельно, исследуя выбранную ими тему, используя "папку исследователя", на которой изображены "методы исследования"[3]. Педагоги лишь выполняют обязанности консультанта, но при этом педагог вопросами побуждает детей к самостоятельной речевой деятельности.

В конце исследований каждый ребенок выступает в роли докладчика. Воспитатель помогает ребенку структурировать информацию, выделить главное, дать определение основным понятиям и высказываться кратко и точно[3].

Поэтому мы считаем, что используемые в нашей работе вышеперечисленные методы способствуют возникновению речевой активности у детей дошкольного возраста, а также развитию, как познавательной потребности, так и творческой деятельности, учат самостоятельному поиску, открытию и усвоению нового, облегчают овладение методом научного познания.

---

1. Алексеева М.М., Яшина Б.И. Методика развития речи и обучения родному языку дошкольников: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений. - 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 400 с.

2. Красильникова Л.В. Развитие речевой активности детей 6-7 лет. Учебно-методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010. - 128 с. (Развитие речи шаг за шагом).

3. Савенков А.И. Методика проведения учебных исследований в детском саду. - Самара: Издательство "Учебная литература", 2007. - 32 с.

4. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/02/26/obobshchenie-opyta-tekhnologiya-ispolzovaniya-didakticheskoy-igry-v> (Дата обращения 10.10.2015).

5. [http://dob.1september.ru/view\\_article.php?ID=200702415](http://dob.1september.ru/view_article.php?ID=200702415)(Дата обращения 23.10.2015).

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

© 2016 **Иерусалимова Марина Владимировна**

заведующий МБДОУ детского сада №61

© 2016 **Калинина Татьяна Васильевна**

старший воспитатель

© 2016 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail:ds61@santel.ru

**Ключевые слова:** двигательная активность; детский черлидинг; дополнительные кружковые занятия по физической культуре; физическое развитие детей - шестилеток; особенности развития двигательной активности; особенности детского черлидинга.

В настоящее время в научной литературе мало изучен вопрос в ведении дополнительного двигательного режима, для роста двигательной активности и увеличения нагрузок в процессе физического воспитания детей шести лет. Поэтому, авторы статьи, рассматривают изменение и увеличение двигательной активности у дошкольников посредством организации дополнительных кружковых занятий детским черлидингом. Деятельность осуществляется в контексте реализации идей Стратегии комплексного развития Самары и ФГОС дошкольного образования по физическому развитию детей раннего и дошкольного возраста. Идея внедрения детского черлидинга в образовательный процесс сада заключается во включении элементов данного направления в образовательную деятельность дошкольников по направлению "физическая культура" и созданию дополнительных, кружковых занятий, с целью всестороннего развития у детей базы всевозможных движений; двигательной культуры; востребованных разносторонних жестов; умения формировать и воспроизводить двигательные образы, развивать воображение, фантазию и вместе с тем вырабатывать двигательные качества; воспитывать у дошкольников правильное отношение к здоровью, способствовать приобретению мотивации в постоянной двигательной активности.

В последние годы ведущими направлениями в исследованиях по физической культуре стали изучение эффективности двигательной активности детей, совершенствование количественных и качественных показателей развития движений. Исследования профессора И.А.Аршавского говорят о том, что у ребенка дошкольного возраста восстановление затраченной энергии характеризуется повышением исходного уровня, поэтому в результате движений масса тела не тратится, а приобретает. Одновременно возрастают и структурно-энергетические возможности организма. Общеизвестно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укреплению двигательного аппарата и повышают уровень физической подготовленности детей.

К сожалению, современная ситуация далеко не всегда способствует удовлетворению потребности дошкольников в двигательной активности, эмоциональных переживаниях, обогащению их яркими впечатлениями, неповторимыми образами окружающего мира. Многие явления и события, волнующие и оставляющие неизгладимый след в душе, остаются незамеченными со стороны педагогов и родителей. Сегодня утерян целый ряд семейных традиций, дающих ребенку исполненную глубоким духовным, смыслом эмоциональную жизнь, уходят в прошлое шумные компании сверстников во дворах, с присущей им эмоциональной насыщенностью игр, с сообща переживаемыми общественными событиями.

Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответ-

ствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья. Открытость организма ребенка внешним влияниям, высокая восприимчивость к движениям позволяют формировать у него приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности с момента рождения, используя при этом целенаправленный комплекс физической культуры (В.И. Усаков, 2000; Л.Н. Волошина, 2001).

Однако реальная практика доказывает, что традиционная методика физического воспитания дошкольников не обеспечивает должного физического развития детей и сохранения их здоровья.

Поэтому, очень часто воспитатели сталкиваются с нежеланием детей заниматься той или иной двигательной деятельностью. И только профессионализм и артистизм, умение педагога играть, эмоционально включаться в деятельность воспитанников, его готовность разнообразить формы проведения ПОД, их музыкальное и речевое сопровождение способны изменить сложившуюся ситуацию.

Таким образом, обнаруживается противоречие между потребностью государства и общества, в частности семьи, в формировании здорового поколения российских граждан и недостаточным использованием сенситивного периода физического развития детей в системе дошкольного воспитания.

В связи с этим представляется обоснованной и актуальной научно-экспериментальная работа, которая проводится на базе дошкольного учреждения МБДОУ детский сад комбинированного вида № 61 г. Самара под руководством педагогического коллектива по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенстве посредством организации дополнительных кружковых занятий детским черлидингом. Идея внедрения детского черлидинга в образовательный процесс сада заключается во включении элементов данного направления в образовательную деятельность дошкольников по направлению "физическая культура" и создании дополнительных, кружковых занятий, с целью всестороннего развития у детей базы всевозможных движений; двигательной культуры; востребованных разносторонних жестов; умения формировать и воспроизводить двигательные образы, развивать воображение, фантазию и вместе с тем вырабатывать двигательные качества; воспитывать у дошкольников правильное отношение к здоровью, способствовать приобретению мотивации в постоянной двигательной активности.

Черлидинг - это красочный увлекательный вид спорта, в котором спортсмены поддерживают других спортсменов и сплачивают болельщиков, меняя их эмоции.

Этот новый, для России, многогранный вид спорт, который состоит из элементов гимнастики, акробатики, спортивных танцев, хореографии и многого другого, что в свою очередь очень притягивает детей.

При занятиях черлидингом развиваются многие физические, психические и волевые качества, а именно: сила, выносливость, ловкость, координационные способности, двигательная память, внимание, мышление, умение работать в коллективе, мелкая моторика и речь, за счет разучивания кричалок. Поэтому черлидеры - это очень уверенные в себе люди. Чем раньше мы приобщим детей к черлидингу, тем выше вероятность вырастить из них профессиональных спортсменов-болельщиков.

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.

Программа составлена с учетом общих требований типовой программы "физическая культура в детском саду" (1984) и передового опыта работы по организации физкультурно-спортивных, оздоровительных и воспитательных мероприятий с детьми 3-6 лет. В целом она направлена на решение следующих вопросов:

а) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

б) комплексного использования разнообразных форм обучения, воспитания и оздоровления детей 3-6 лет в быту, при подготовке их к обучению в школе, при выборе спортивной специализации, при разработке комплексов физической культуры, корригирующей гимнастики и т. д.;

в) оптимального двигательного режима с учетом конкретных условий жизни ребенка, объема и интенсивности физических и психических нагрузок;

г) организации педагогического и медицинского контроля за физическим и психолого-физиологическим состоянием детей;

д) закаливания и воспитания устойчивых спортивных интересов.

На первом этапе (2014г.) опытно - экспериментальной работы происходило изучение и анализ философской, педагогической, психологической, литературы, посвященной различным аспектам оптимизации двигательного режима дошкольника в период подготовки к будущей школьной деятельности, знакомство с отечественными и зарубежными исследованиями, тематически близкими нашему, что позволило обосновать исходные позиции, выделить цель и задачи исследования. Результатом этого этапа явилось определение методологии и методов исследования, разработка его программы. Был проведен констатирующий эксперимент (с формированием контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, детей одного возраста). На начальном этапе было произведено тестирование физических качеств детей. Разработан примерный оптимальный суточный двигательный режим, предусматривающий организацию работы с воспитанниками в зависимости от уровня их физической подготовленности и вызывающий эмоциональный положительный отклик.

Организована творческая группа педагогов участвующих в проекте.

Началась совместная работа родителей и воспитанников через проведение физкультурных занятий и праздников на основе творческого подхода.

Закуплено специальное оборудование для реализации преобразующее - формирующего эксперимента.

Для определения исходного уровня физической подготовленности и физического развития детей, а так же с целью формирования однородных групп, участвующих в основной научно-экспериментальной работе, в начале эксперимента мы исследовали показатели физического развития испытуемых экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ). Далее на протяжении первых 8 месяцев мы контролировали их изменения.

В течение 2015 года осуществляется второй этап деятельности проектной площадки. В ходе экспериментальной работы, сочетавшейся с анализом и осмыслением опыта проделанной работы были выявлены общие закономерности по включению элементов детского черлидинга в образовательную деятельность дошкольников с целью формирования у детей базы разнообразных движений, двигательной культуры, умения создавать двигательные образы, развивать двигательное воображение и способствовать приобретению мотивации в постоянной двигательной деятельности. На этапе формирующего эксперимента экспериментальная группа занимается по программе "Детский черлидинг". Которая была разработана и внедрена в деятельность инструктором по физической культуре совместно с научным руководителем и педагогом дополнительного образования.

Работа педагогического коллектива характеризуется целостностью и предусматривает интеграцию между различными видами деятельности. С детьми экспериментальной группы так же проводят занятия учитель-логопед, учитель-психолог и музыкальный руководитель по программе физкультурно-оздоровительного кружка "Детский черли-

динг". В МБДОУ детский сад № 61 обеспечивается баланс между регламентированной деятельностью и свободным временем ребенка, все виды деятельности разумно чередуются.

Таким образом, проведенные исследования, на промежуточном этапе формирующего эксперимента, позволили сделать следующий вывод, разработанная нами модель двигательного режима дошкольника с оздоровительной направленностью, включающая в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания (кружковые занятия черлидингом), позволяет создать необходимый объем двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

Результатом наших занятий стало выступление детей экспериментальной группы на различных конкурсах и на Городском фестивале детского творчества "Росточек" среди воспитанников муниципальных образовательных учреждений городского округа Самара, реализующих образовательную программу дошкольного образования и роста показателей уровня развития интегративного качества "овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области "Физическая культура".

На третьем этапе - завершающая деятельность проектной площадки (2016г.) планируется теоретическое осмысление результатов экспериментальной работы которое послужит основой для определения показателей эффективности проектной площадки по формированию у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через новые формы физического воспитания дошкольников - занятия детским черлидингом.

Мы надеемся, что результаты нашего исследования будут использованы для работы с детьми дошкольного возраста в системе детских дошкольных образовательных учреждений по программе физического воспитания, а также на курсах повышения квалификации работников образования.

---

1. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошкол. учреждений/ Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И.Теленчи.- М.: Просвещение, 1987.- 143с.

2. Детский фитнес в ДОУ: учебно-методическое пособие. Составители: Л.А.Иванова, Е.В.Ненашева, Т.Н.Попова.- Самара.: Изд-во ООО "Порто-принт", 2013.-95с.

3. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие/отв. Ред. Р. А. Шабунин; Свердловский гос. пед. ин-т. - Свердловск: [б. и.], 1981. - 80 с.

4. Ермилова Е. Я. Роль двигательной активности в формировании личности детей дошкольного возраста [Текст] / Е. Я. Ермилова // Молодой ученый. - 2013. - №9. - С. 363-365.

5. Иванова Л.А. Формирование когнитивных способностей на занятиях в специальном учебном отделении [Текст] / Иванова Л.А., Казакова О.А., Звонова Т.А. // Вестник самарского Государственного Технического Университета. Серия "психолого-педагогические науки". - 2014.- №3(23). - С.70-80.

6. Казакова О.А. Особенности развития двигательной активности у детей-шестилеток// Интернет - журнал "Наукovedение" Том 7, №3(2015) <http://naukovedenie.ru/PDF/158PVN315.Pdf> (свободный доступ).

7. Маханева И.Д., Дышаль С.Д., Кузнецова М.И. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - СПб., 2000.-186с.

8. Фролов Ф.Г. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.- М.:Просвещение, 1984.- 156с.

9. Щебеко В. Н. и др. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 1998. - 192 с.

## ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ВЫБОР СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2016 Можева Людмила Алексеевна

доцент

© 2016 Вдовина Юлия Сергеевна

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, личностные качества, физиологические особенности, мотивация, воля, способности, психотип.

Раскрывается влияние психологических особенностей человека на адаптацию к конкретному виду спорта, характеризуются необходимые качества для различных спортивных направлений. Объясняются причины необходимости выявления индивидуальных личностных особенностей при отборе кандидатов, которые впоследствии могут оказать значительное влияние на результаты в конкретном виде спорта. При этом акцентируется внимание на мотивационных установках спортсмена, его базовых ценностях, которые закладываются с момента социализации, а также на формирование волевых качеств, позволяющих человеку выдерживать долгие нагрузки и психологическое напряжение. Учитывая истинные мотивационные установки, движущие спортсменом, говорится о необходимости постановки перед спортсменом долгосрочных целей. Упоминается о важности нравственного воспитания спортсмена, а также создании благоприятного социально-психологического климата. Оцениваются личностные качества основных психотипов человека, которые могут являться достоинствами и недостатками для отдельного спортсмена. Предлагаются рекомендации по выбору спортивной деятельности в зависимости от акцентуации характера человека.

Современная спортивная деятельность представлена множеством направлений, которые принципиально различаются между собой. На практике, внимание уделяется только отбору кандидата по его физическим способностям, хотя личностные характеристики человека оказывают существенное воздействие. Психологическая подготовка определяет настрой спортсмена, от которого, во многом, зависит исход соревнования.

Личностные качества в значительной степени влияют на адаптацию к конкретному виду спорта. Так, в циклических видах спорта наиболее важна эмоциональная устойчивость и низкая личностная тревожность. Эти особенности личности позволяют спортсменам проявлять силу, выносливость, выдерживать длительные и напряженные физические нагрузки. В игровых видах спорта, предполагающих соревнования между командами, большую роль в адаптации играют такие свойства, как возбуждение и подвижность нервных процессов, а также коммуникативные характеристики. Они позволяют приспособиваться к постоянно изменяющимся условиям игры и сохранять внутри команды благоприятный социально-психологический климат.

Большое внимание должно уделяться не только технической стороне тренировки, но и формированию нравственных ценностей спортсмена, воспитанию его в коллективе, приспособлению к социальному окружению.

Важно отметить, что спортсмены, добившиеся высоких результатов, характеризуются личностной целостностью, которая обеспечивается интеграцией мотивов, эмоций и воли. Мотивы и эмоции побуждают спортсмена к действиям, к проявлению определенных черт характера, воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности.

Мотивационные установки определяют конечный результат деятельности. Для их изучения необходимо проанализировать детство, состав семьи, а также внешнее окружение, т. е. определить сложившуюся систему базовых ценностей, заложенных на ранних этапах развития.

Важной задачей общей психологической подготовки спортсмена является совершенствование воли. Для ее развития необходимо, с одной стороны, выявить те трудности, с преодолением которых спортсменам приходится конкретно встречаться, а с другой - учесть субъективные переживания этих трудностей.

Как говорилось ранее, при отборе в спортивную секцию очень важно учитывать индивидуальные психологические особенности, которые, к сожалению, на практике, учитываются достаточно редко. Это приводит порой к неразумной трате времени со стороны тренеров, инструкторов и т. п. Часто человек, особенно ребенок, не понимая своих возможностей, наделенный только амбициями и сиюминутным желанием, выбирает тот или иной вид спортивной деятельности. Как следствие - превращение спортивной деятельности в обязанность, нежелание заниматься ей. В другом случае метание от одного вида спорта к другому.

Поэтому определять соответствие новичка специфическим для данного вида спорта физическим качествам и заводить документацию целесообразно лишь после проведения психолого-педагогических тестов.

Помимо текущей применимости, данные, полученные при изучении личностных характеристик новичков, могут пригодиться тренеру в дальнейшем, особенно, если данный спортсмен начнет показывать высокие результаты и участвовать в соревнованиях, а также при персонализации тренировочного процесса.

Значимым фактором, обуславливающим выбор определенного вида спорта, является характеристика особенностей характера, темперамента человека - его психотип личности.

Существует пять основных психотипов личности и акцентуации характера: паранояльный, эпилептоид, истероид, гипертим, шизоид. Каждому психотипу присущи определенные специфические черты, которые определяют его реакцию, поведение в той или иной ситуации, и, опираясь на эти данные, становится возможным подобрать индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Паранояльный психотип представлен следующими характеристиками: целеустремленность, развитая сила воли, высокая работоспособность, требовательность, способность внушения собственной точки зрения другим, способность преодолевать большие трудности и напряжения. Такие люди достаточно общительны, могут вести за собой команду. Поэтому, им, возможно, подходят игровые командные виды спорта, а именно, роль капитана команды. Паранояльный обладает такими значимыми качествами как: умение настроить команду на соревнования, внушить ее членам собственную значимость и необходимость. Они старательны и исполнительны, дисциплинированы и нацелены на результат, работают с полной отдачей сил.

Эпилептоид представляет собой человека, любящего наводить порядок в делах и отношениях между людьми. Он работоспособен, требователен, усидчив, нетерпим к нарушителям порядка, однако сдержан при конфликтах.

Данному психотипу более подходит одиночный вид спорта, где он самостоятельно сможет показать свои результаты. Он не приемлет ошибок и неподготовленности от других, так как сам всегда тщательно готовится к соревнованиям. Он очень трудолюбив, знает, что результаты даются не просто так, а через тяжелый труд, поэтому старается не терять времени зря.

Истероид демонстративен, артистичен, пластичен, но неусидчив. Он любит производить хорошее впечатление вне зависимости от того, какой поступок совершил. К сожалению, у истероидов слабо развита сила воли.

Как понятно из описания, в основном истероидный психотип представляют женщины. Им, несомненно, подходит такой вид спорта, как художественная гимнастика. Он считается самым женственным и грациозным, элегантным и гармоничным. Однако не-

обходимо развитие волевых качеств, ведь за внешней привлекательностью и простотой выполняемых движений скрывается тяжелый труд и упорные тренировки.

Главной чертой гипертима является двигательная гиперактивность. Он энергичен и энергетичен, неутомим, всегда находится в хорошем настроении. Однако мало выражена эмпатия, нечувствителен к чужому горю, быстро переключается с одного вида деятельности на другой.

В спортивной деятельности гипертимам подходят более всего командные виды спорта. Такой человек незаменим в команде, так как он будет снимать эмоциональное напряжение, создавать благоприятную атмосферу. Однако необходимо постоянно напоминать о тренировках, поощрять его стремления. Не следует забывать и то, что если ему поручено какое-либо серьезное задание, то лучше перепоручить его еще кому-нибудь или сделать самому.

Шизоид - деспотичен, неэнергичен, склонен к теоретизированию. Это "человек-формула", "человек-схема". Данному психотипу больше всего подходит такой вид спорта, как шахматы. Так как им необходимо обобщать, сравнивать, делать выводы, просчитывать шаги соперника наперед, логически мыслить и анализировать.

Эффективно оперировать способностями и возможностями спортсмена возможно лишь после детального изучения его личности, истинных мотивационных установок и потребностей. После проведения такого исследования можно спрогнозировать поведение и реакцию человека в конкретной ситуации.

Таким образом, выбор спортивной деятельности должен происходить на основе изучения персонализированных данных, представляющих собой совокупность психофизиологических факторов. Успешность выбранной спортивной деятельности обуславливается тем, насколько выбранная субъектом спортивная деятельность соответствует его способностям, мотивам и психофизиологической структуре личности.

---

1. Егидес А. П. Как научиться разбираться в людях. - М.: АСТ Пресс, 2002. [Электронный ресурс]: <http://www.lib.ru/DPEOPLE/EGIDES/egides.txt> [Дата посещения: 17.11.15]

2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 512 с.

3. Самыгин, С. И. Психология личности / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 575 с.

4. Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена : учеб. пособие для училищ Олимпийского резерва. - Мн. : ИПП Госэкономплана РБ, 2003. - 235 с.

---

# Информационные технологии в сфере образования и воспитания

---

УДК 37.01.544

## ИИФОРМАТИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

© 2016 Савельева Ольга Викторовна

доцент

© 2016 Бердников Герман Юрьевич

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** информационные и коммуникационные технологии, программа, информационная среда, удаленное обучение, информатизация, средства ИКТ, оборудование, интернет.

Данная тема была взята в связи с нарастающей популярностью информационных технологий среди студентов и преподавателей, а так же большим интересом к заочному отделению. В данной работе раскрывается понятие информационных и коммуникационных технологий и их средств, рассматривается удаленное обучение и применение ИКТ в сфере образования.

Информатизация разных форм образовательной деятельности - процессы улучшения и массового распространения нынешних информационных и коммуникационных технологий (ИКТ). Такие технологии все активнее используются для передачи информации и обеспечения взаимодействия студента и преподавателя в нынешних системах образования. Современные преподаватели должны являться специалистами по использованию их в своей профессиональной деятельности.

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) - это общее понятие, описывающее разнообразные устройства, механизмы, способы, алгоритмы обработки информации. Важными современными устройствами ИКТ для нас являются компьютеры, планшеты и телефоны, позволяющие взаимодействовать с данными технологиями, с помощью программного обеспечения и средства телекоммуникаций, включающие размещенную на них информацию.

Основным средством ИКТ для информационной среды каждой системы образования является персональный компьютер, возможности которого ограничены лишь установленным программным обеспечением. Основными категориями программных средств являются системные программы, прикладные программы и инструментальные средства для разработки программного обеспечения. К системным программам относятся операционные системы, позволяющие осуществлять взаимодействие всех остальных программ с оборудованием и взаимодействие пользователя с программами. В данную категорию также относят служебные или сервисные программы. Прикладные программы включают в себя программное обеспечение, которое является инструментарием информационных технологий - технологий работы с текстами, графикой, табличными данными и т.п.

В допускаемых системах образования большую популярность получили универсальные прикладные программы и средства ИКТ: электронные таблицы, текстовые процессоры, программы подготовки презентаций, системы управления БД(базами данных), органайзеры, графические пакеты и т.п.

С появлением компьютерных сетей и других, аналогичных им средств ИКТ образование приобрело новое качество, связанное с возможностью оперативно получать ин-

## **Информационные технологии в сфере образования и воспитания**

формацию из любой точки земного шара. Через глобальную компьютерную сеть Интернет возможен быстрый доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов, и т.п.).

В сети существуют и другие средства ИКТ, к числу которых относятся электронная почта(e-mail), списки рассылки, группы новостей, чат. Разработаны специальные программы для общения в режиме реального времени, с помощью которых можно передавать текст, звук, изображение и другие файлы. Такие программы позволяют организовать совместную работу разных пользователей с программой, запущенной на локальном компьютере. Благодаря специальному оборудованию и программному обеспечению через Интернет можно осуществлять аудио- и видеоконференции. Появляется возможность получить широкий доступ к учебно-методической и научной информации, организация оперативной консультационной помощи, моделирование научно-исследовательской деятельности, проведение виртуальных учебных занятий (лекций и семинаров) в режиме реального времени. ИКТ помогает найти решение некоторых задач:

- Улучшение организации преподавания, повышение индивидуализации обучения;
- Увеличение продуктивности самоподготовки учащихся;
- Индивидуализация работы преподавателей;
- Ускорение тиражирования и доступа к достижениям педагогической практики;
- Усиление мотивации к самообучению и обучению;
- Активизация процесса обучения, привлечение учащихся к научной и исследовательской деятельности;
- Создание гибкого процесса обучения.

Технологии удаленного обучения в виде заочного обучения зародилось в начале XX века. В настоящее время заочно можно получить высшее образование, изучить иностранный язык, подготовиться к поступлению в вуз и т.п. Но в связи с плохо налаженным взаимодействием между преподавателями и студентами и отсутствием контроля над учебной деятельностью студентов-заочников в периоды между экзаменационными сессиями качество подобного обучения оказывается хуже, чем при очном обучении.

Технология удаленного обучения (образовательного процесса) на нынешнем этапе - совокупность методов и средств обучения и администрирования учебных процедур, позволяющая проводить учебный процесс на расстоянии на основе использования современных информационных и телекоммуникационных технологий.

### **Статистические данные с 1993 по 2015 гг.**

	1993-1994	2000-2001	2005-2006	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Студентов зачислено, тыс. человек	590	1292	1640	1544	1399	1207	1298	1247	1192
Так же в образовательные учреждения: Муниципальные и государственные отделения:	543	1140	1372	1330	1195	1058	1112	1067	1021
очные	369	622	746	647	628	604	642	631	620
очно-заочные	31	69	66	49	41	33	33	29	27
заочные	143	430	530	607	516	418	433	404	374
Частные отделения:	47	152	268	215	204	150	187	180	171
очные	23	66	84	31	32	24	31	33	34
очно-заочные	4	13	20	11	11	7	8	6	6
заочные	16	74	158	167	157	115	145	139	132

При осуществлении удаленного обучения информационные технологии должны обеспечивать:

- получение обучающимися основного объема изучаемого материала;
- интерактивное взаимодействие студентов и преподавателей в процессе обучения;
- наличие возможности у студентов прохождения самостоятельной работы по усвоению изучаемого материала;
- оценку их знаний и навыков, полученных студентами в процессе обучения.

Для достижения данных целей используются следующие информационные технологии:

- предоставление учебников и других печатных материалов;
- пересылка изучаемых материалов по компьютерным телекоммуникациям;
- дискуссии и семинары, в виде конференций
- видеофайлы;
- кабельное телевидение;
- голосовая почта;
- односторонние видеотрансляции с обратной связью по телефону;
- компьютерные образовательные ресурсы.

Необходимая часть системы удаленного обучения - самообучение. В данном процессе студент может изучать материал, используя печатные издания, видео файлы, электронные учебники и справочниками. Также студент должен иметь доступ к электронным библиотекам и базам данных, содержащим большое количество разнородной информации.

Современные технологии улучшаются и совершенствуются постоянно. Можно сделать вывод, что информационные технологии уже занимают большую часть нашего образования, и точно расширят свое влияние в данной сфере, в ближайшем будущем. Поэтому студенты и преподаватели должны улучшать свои познания в использовании ИКТ и их средств в образовательном процессе, а также улучшать ранее созданные методы проведения занятий и создавать новые.

- 
1. Дистанционное обучение: Учебное пособие для вузов / Под ред. Е. С. Полат, 2006.
  2. Модернизация образования в современной России: тенденции и противоречия / Балабай С.В., 2006.
  3. Общие основы педагогики: учеб. для вузов / В.В. Анисимов, О.Г. Грохольская, Н.Д. Никандров, 2007.
  4. Влияние тенденций информатизации, массовой, глобальной коммуникации современного общества на профессиональное образование / Роберт И.В. 2004.
  5. Компьютерное образование с позиций системно-деятельностного подхода / Коротков А.М. 2004.
  6. [<http://www.gks.ru/>].

---

# Психология

---

УДК 159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БОРЦОВ: ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ

©2016 Токер Давид Семенович

доцент

©2016 Виноградова Евгения Андреевна

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: j.vinogradov@ro.ru

**Ключевые слова:** борьба, спорт, агрессия, эмоции, противостояние, достижение, студент.

В настоящей статье освещается проблема особенностей проявления агрессии студентами в возрасте от 18 до 22 лет как одной из наиболее актуальных проблем современной психолого-педагогической науки.

Актуальность выбранной тематики объясняется учащением агрессивных проявлений среди студентов. Опираясь на теоретическую базу фундаментальных работ, на опубликованные результаты исследований, которые раскрывают современные взгляды на состояние изучаемой проблемы, в статье раскрывается причина возникновения агрессивного поведения и влияния занятий борьбой на него. Кроме того, в данной статье рассмотрены гендерные аспекты агрессии студентов, а также подвергнуты анализу результаты исследований, которые констатируют стирание различий между представителями женского и мужского пола по некоторым психологическим параметрам.

Актуальность исследования заключается в том, что рост агрессивных тенденций в молодежной среде отражает одну из острейших социальных проблем. Напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении подрастающей молодежи. Среди них особенно видны не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность, но и цинизм, жестокость, агрессивность молодых людей. Эти проблемы затрагивают общество в целом, вызывают как глубокое беспокойство педагогов, родителей, так и острый научно-практический интерес исследователей. В этой связи актуализируются задачи изучения агрессивности молодых людей студенческого возраста. Студенты, не занимающиеся спортом, более подвержены влиянию стрессовых ситуаций и не способны управлять агрессией в той мере, в которой ей могут управлять студенты, активно занимающиеся активными видами спорта.

Методы исследования: методика изучения агрессии Басса-Дарки (Buss-Durkey-Inventory) (1957 г.); методика А. Ассингера (1993 г.).

Целью исследования было изучить особенности агрессии и проявления агрессивности у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Для достижения цели и проверки гипотезы в работе были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень и особенности проявления агрессии, ее виды и особенности у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

2. Выявить особенности агрессивности юношей и девушек.
3. Изучить агрессивность студентов в зависимости от социального статуса семьи.

Под агрессией следует понимать какое-либо конкретное физическое, вербальное, поведенческое действие, обычно определенное агрессивностью (личностным свойством) соответствующего субъекта, или ситуационными факторами. Агрессия обычно трактуется как неадекватное, деструктивное поведение по отношению к другим людям, что входит в противоречие с ожидаемыми общепринятыми нормами в обществе. При чем в понятии "агрессия" объединяются различные по форме и результатам акты поведения - от таких, как злые шутки, сплетни, враждебные фантазии, до деструктивных форм поведения [5].

Решение воспитательных задач в процессе профессиональной подготовки студентов является обязательным требованием. Это относится к студентам различных специальностей любого возраста и разных социальных групп. Невыполнение данного требования порождает отстранение от норм общечеловеческой этики, а иногда влечет криминал.

Одним из путей предотвращения этого, по-нашему мнению, являются занятия физической культурой и спортом. Потенциальные возможности для формирования и развития положительных свойств и качеств человека средствами физической культуры и спорта бесспорны и очевидны.

Агрессия весьма определенно проявляется в различных видах спорта. Но представляет ли агрессивность свойство, характерное именно для спортсменов? Тем более, очень важно различать агрессивность в быту, на службе, в семье и, например, агрессивность боксеров на спортивном ринге. Действительно ли спортсмены агрессивнее не спортсменов? И каковы виды агрессии?

Исследование проводилось на базе двух вузов: Самарского государственного экономического университета и Омской академии Министерства внутренних дел РФ. В эксперименте приняли участие студенты в возрасте 18-22 лет. Испытуемые были разделены на две группы. В первую группу вошли студенты СГЭУ. Вторую группу составили студенты Омской академии МВД РФ, занимающиеся единоборствами (борьба, тхэквондо, дзюдо). Для изучения агрессивности студентов была применена методика Басса-Дарки. Данный опросник позволяет выявлять различные формы агрессивных и враждебных реакций, от физической (прямое нападение) до косвенной - вербальной агрессии. В этот ряд вошли также склонность к раздражению, негативизм, обида, подозрительность, угрызения совести, чувство вины [2].

Физическая, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность - индекс враждебности.

Результаты исследования агрессии у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом, позволили определить типичные для испытуемых формы агрессивного поведения. Из полученных нами данных можно сделать вывод, что все показатели, характеризующие студентов, не занимающихся спортом, выше показателей признаков в группе спортсменов.

Анализ показателей индексов агрессивных реакций и враждебности у испытуемых выявил, что показатели этих индексов у студентов, не занимающихся и занимающихся спортом, находятся в пределах нормы. У не спортсменов он выше, чем у спортсменов. В то же время было выявлено, что индекс враждебности у не спортсменов выше нормы. У спортсменов этот показатель в соответствии с нормой. Различия в показателях индекса враждебности достигают достоверно значимых величин, это говорит о том, что люди, занимающиеся спортом, эмоционально более устойчивы (так как в период тренировок и

особенно соревнований им приходится испытывать сильное психоэмоциональное напряжение, которое в большинстве своем они преодолевают при помощи различного рода методик). Они сдержанны, так как любой вид спорта ограничен рамками правил, переступить которые нельзя, а все это сопровождается соблюдением принципов спортивной этики [1].

Спортсмены не эгоистичны по отношению к другим, их деятельность проходит в коллективе и зачастую, зависит от него, каждый спортсмен - часть коллектива.

Все это накладывает свой отпечаток на поведение в обществе в целом и свидетельствует о том, что спортсмены в большей степени благосклонны к окружающему миру. Занятия спортом позволяют студентам переключить свою агрессию на тренировки и соревнования, а также получить позитивные переживания в связи с достижением результатов, в некоторой степени получить также позитивные педагогические воздействия от своих тренеров. Студенты, не занимающиеся спортом, этой возможности не имеют и в большинстве своем с агрессией, иногда прямо просматривающейся как отклонение, пытаются справиться самостоятельно либо сдерживая негативные чувства в себе, либо "выплескивая" их на окружающих.

Для получения достоверных данных об агрессии и агрессивности мы в ходе исследования применили также методику Ассингера [4]. Целью исследования по данной методике студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, стала оценка их общей агрессивности, без дифференцирования по видам агрессии. Результаты повторили сведения об общей агрессивности, полученные в предшествующем исследовании. Агрессивность студентов, занимающихся спортом, выразилась, по Ассингеру критерием умеренной агрессивности. Результаты опроса студентов, не занимающихся спортом соответствовали умеренной агрессивности, но выше, чем у студентов-спортсменов на статистически значимом уровне. Данная характеристика связана с выбором предстоящей деятельности либо может проявляться в процессе обучения в качестве необходимой для дальнейшей профессиональной деятельности.

В результате исследования было выявлено, что проявление физической агрессии у юношей выше, чем у девушек. Эта особенность определяется физическим превосходством юношей, их большей уверенностью в собственных силах [3]. В группе девушек выявлены более высокие показатели по проявлению таких форм агрессии, как чувство вины и обида, чем у юношей. Важно отметить, что индекс враждебности у девушек превышает норму, в то время как у юношей данный показатель находится в ее пределах.

Анализ полученных данных позволяет отметить влияние социального статуса семьи на характер и уровень агрессивности студентов. Так, установлено, что уровень вербальной формы агрессивного поведения наиболее выражен у студентов из рабочей среды и среды коммерсантов по отношению к студентам из среды интеллигенции. Аналогичная картина наблюдается и в отношении такой формы проявления агрессивного поведения, как чувство вины. Вместе с тем студенты этих слоев населения менее раздражительны, в то время как у студентов - выходцы из интеллигенции - более раздражительны. Следует отметить также, что индекс враждебности менее выражен у студентов, чьи родители занимаются коммерческой деятельностью. Видимо, это связано не только с материальным благосостоянием, но и с выработанным в этой среде стремлением избегать конфликтов, сглаживать возникающие противоречия, не обострять ситуацию.

В ходе анализа результатов исследования выявлено следующее: Общий уровень агрессивности студентов, не занимающихся спортом, несколько выше по отношению к студентам, занимающимся спортом, это подтверждается и показателем, определяющим индекс враждебности, который у студентов - не спортсменов выше нормы. Многочис-

ленные примеры влияния воспитания как на рост агрессивного поведения молодежи, так и на его коррекцию посредством занятий спортом дает современная практика. Характерным признаком для юношей служит проявление физической формы агрессии, в то время как у девушек более выражены такие формы агрессии, как чувство вины и обида. Следует также сказать, что показатель индекса враждебности у девушек носит выраженный характер по отношению к юношам. Имеются особенности в проявлении различных форм агрессии в зависимости от социального статуса семьи.

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Гогунев Е.Н. Мартыанов. - М.: Академия, 2000. - 288 с.
2. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) // Большая энциклопедия психологических тестов . - М.: Эксмо, 2007.- 643с.
3. Ильин Е.П. "Психология общения и межличностных отношений" - СПб. : Питер, 2009. - С. 90-100.
4. Ярошенко Р.Д. Психологические тесты. - СПб.: 2003.- 5. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции : учебное пособие. М., 1998. - 96 с.

---

# Физическая культура и спорт

---

УДК 378.14

## ПРОБЛЕМА ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

© 2016 Асеева Мария Михайловна

преподаватель

© 2016 Соловьева Ирина Викторовна

старший преподаватель

Самарский государственный университет, Самара

E-mail: aseevamarija@mail.ru

**Ключевые слова:** ценности физической культуры, умственная и физическая работоспособность, творческий потенциал, аэробика, пилатес.

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Разнообразные популярные направления аэробики и фитнеса - это современное, актуальное, интересное для студентов средство воспитания и совершенствования физических способностей и развития гармоничной личности, что способствует выработыванию у студентов потребности в здоровом образе жизни.

В России существует широкий комплекс мер для создания благоприятных условий труда и быта, оздоровление внешней, в том числе производственной, среды, модернизации здравоохранения. И все же двигательная активность человека, средства физической культуры и спорта, в частности фитнес, являются незаменимыми методами профилактики заболеваний и важнейшими факторами совершенствования, укрепления здоровья населения, в том числе и учащейся молодежи, что в конечном счете повышает их творческую активность и работоспособность, а так же положительно сказывается на учебе.

Фитнес и танцевальная аэробика - это средства созидания гармонично развитой личности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. Установлено, что у студентов, систематически занимающихся физической культурой и фитнесом и проявляющие в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, коммуникабельность, наблюдается высокий жизненный тонус. Они в большей мере высококультурны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная лабильность, самообладание, им в большей степени свойственно бодрое и жизнерадостное мироощущение, среди них больше настойчивых, решительных энергичных людей, умеющих повести за собой коллектив.

Студентам, регулярно занимающимся физической культурой, в большей степени, присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в учебе, требующей постоянства, напряжения, раскрываются психофизические возможности, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Также доказано положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на гармоническое развитие

физических, интеллектуальных и духовных свойств личности студентов. Формирование физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течении которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

Физическое воспитание в СамГУ проводится на протяжении 3 лет обучения студентов и осуществляется в многообразных формах (специализации по видам спорта), которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Занятия студентов различными направлениями фитнеса и танцевальной аэробикой вызывает у них большой интерес, что способствует лучшему усвоению учебного материала, регулярным самостоятельным занятиям. Это позволяет увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряет процесс физического совершенствования, является одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Анализ работ отечественных и зарубежных авторов показывает, что угрожающий рост заболеваемости среди учащейся молодежи, снижение ее физической и умственной работоспособности на фоне неуклонного роста дефицита двигательной активности и падения интереса к занятиям физической культурой в последние десятилетия приобретает характер национального бедствия. Интенсификация, компьютеризация учебного процесса в высших учебных заведениях в сочетании с малоподвижным образом жизни, умственные и эмоциональные перегрузки, постоянные стрессы являются причинами снижения умственной и физической работоспособности и различных заболеваний.

Одна из причин ухудшения здоровья молодежи - неэффективное использование средств физической культуры. Дефицит двигательной активности зачастую не соответствует биологическим нормам, необходимым для развития молодого организма и как следствие, приводит к низкому уровню показателей физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности и психоэмоциональному перенапряжению юношей и девушек. Анализ учебного дня студентов показывает, что он насыщен значительными эмоциональными и умственными нагрузками. Вследствие вынужденной длительной статической рабочей позы, при которой долгое время в напряженном состоянии находятся мышцы, удерживающие туловище и шею в определенном положении, заторможены обменные процессы, что служит причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Для данного состояния характерны крайняя неустойчивость настроения, ослабление самообладания, нетерпеливость, утрата способности к длительным умственным и физическим усилиям. Все эти симптомы проявляются особенно остро в период экзаменационных сессий, которые являются факторами риска для здоровья студентов. Возникает необходимость поиска эффективных средств физической культуры, позволяющих решать данную проблему и тем самым поддерживать жизнедеятельность студентов на должном уровне. На наш взгляд, одним из путей повышения умственной и физической работоспособности студентов является внедрение в учебно-образовательный процесс по физической культуре современных направлений фитнеса, в частности пилатеса и танцевальной аэробики. Они отличаются от других видов физкультурно-оздоровительной деятельности большой популярностью среди молодежи, доступностью, эмоциональностью, многообразием средств и методов проведения, возможностью разнообразного воздействия на занимающихся и эффективным решением различных задач. Многие авторы указывают на то, что занятия пилатесом влияют не только на улучшение психических процессов занимающихся, но и на снижение психоэмоционального напряжения, повышение умственной и физической ра-

ботоспособности. Анализ литературы позволил определить, что занятия аэробикой содействуют развитию аэробной выносливости, повышают физическую работоспособность, интерес к учебным занятиям, улучшают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем организма и способствует развитию всех физических качеств

Считается что, сопряженное воздействие средств пилатеса и аэробики с учетом их целенаправленного подбора и грамотного распределения в учебных занятиях могут дать широкие возможности для обеспечения умственной и физической работоспособности студентов во время обучения в вузе. В основу исследования была положена гипотеза, что если разработать и научно обосновать технологию повышения умственной и физической работоспособности студентов на основе интеграции средств пилатеса и аэробики, то это позволит обеспечить умственную и физическую работоспособность студентов, а также положительно отразится на их соматическом здоровье и успешности обучения. Содержание технологии составили разнонаправленные средства пилатеса и аэробики, которые были специально отобраны и чередовались в учебно-образовательном процессе в определенной последовательности.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей - общение с людьми. Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности.

- 
1. Айзман Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования. Новосибирск, 1996.
  2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 1987.
  3. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для ВУЗов. 2002.
  4. Верхошанский Ю. Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. Физкультура и спорт, 1985.

## УПРАВЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ РАБОТОЙ НА ПРИНЦИПАХ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

© 2016 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

© 2016 Красильников Алексей Николаевич

кандидат биологических наук, доцент

Самарский государственный технический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

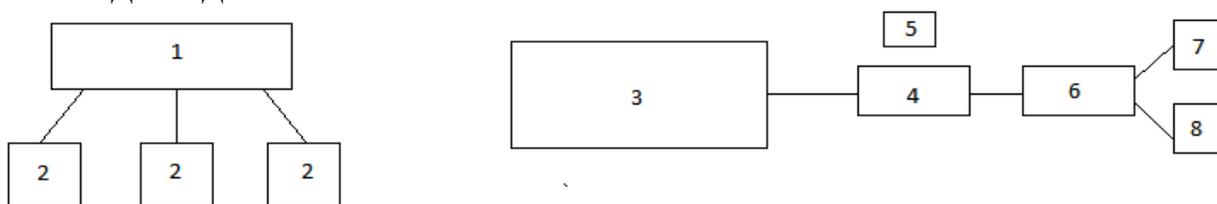
**Ключевые слова:** физиологические параметры, функции человеческого организма, индивидуальные различия, нагрузка, корреляция.

В этой статье представлены результаты исследования по использованию методики для повышения точности воспроизведения физиологических параметров при мышечной работе.

Повышение эффективности управления мышечной работой [1, 3, 4] основывается на введении в процесс управления вегетативными сдвигами в организме объективной срочной информации о точности улучшающейся самооценки различных физиологических параметров.

В качестве метода изучения точности самооценки различных физиологических параметров нами использовалась срочная обратная связь в виде информации о реальных (зарегистрированных инструментально) физиологических параметрах. Было проведено две серии исследований на специально созданной спироэргометрической установке (см. рисунок).

Нагрузка задавалась на велоэргометре "Монарх" (Швеция) путем изменения сопротивления на педали при постоянной скорости педалирования 30 км/ч. Проведено 320 исследований на четырех испытуемых в течение пяти недель. Испытуемые в случайном порядке выполняли различные по мощности нагрузки в течении трех минут. В одном исследовании задавались 2-3 нагрузки в диапазоне от 225 кг/мин до 2025 кг/мин, всего десять ступеней. Испытуемые не знали о реальной мощности нагрузки и при работе на специальном стенде отмечали по собственным ощущениям величины N, МОД, ЧД, ЧСС и ДО на третьей минуте работы в состоянии "steadystate". После окончания работы испытуемым сообщались реальные показатели, регистрируемые инструментально (срочная вербальная обратная связь). Величины физиологических показателей регистрировались инструментально: ЧСС - с помощью электрокардиографа "Салют-2", ЧД и МОД - с помощью спаренных волюметров (Германия), ДО - путем нахождения частного от деления МОД на ЧД.



*Рис. Схема установки для изучения точности самооценки различных параметров физиологических функций с использованием БОС при мышечной работе*

1 - электрокардиограф "Салют-2"; 2 - электроды ЭКГ; 3- велоэргометр "Монарх";

4 - дыхательная маска и шланги; 5 - стенд для отметки регистрируемых параметров;

6 - демпфер; 7 и 8 - волюметры

В исследованиях по изучению точности самооценки физиологических параметров при различных по мощности физических нагрузках с использованием каналов биологи-

ческой обратной связи приняло участие четверо спортсменов (КМС и МС), мужчины 21-23 лет. Проведено 320 исследований по изучению способности человека к самооценке показателей МОД, ЧД, ДО, ЧСС и N с использованием срочной вербальной информации о произошедших в организме изменениях.

Соответствие реальных физиологических показателей (регистрируемых с помощью приборов) и результатов самооценки производилась с помощью вычисления абсолютной и относительной ошибки, а также коэффициента корреляции Бравэ-Пирсона по результатам, полученным в начале и в конце исследования. При анализе учитывались только устойчиво повторяющиеся и статически достоверные результаты, обнаруживаемые у испытуемых при самооценке различных физиологических параметров.

Результаты показали, что использование срочной вербальной обратной информации в процессе обучения самооценке физиологических параметров позволяет значительно повысить ее точность.

К концу процесса обучения повысилась точность воспроизведения показателей, о чем свидетельствует усиление корреляционных связей между субъективными (сенсорными) и объективными (физиологическими) компонентами физиологических реакций работающего человека и уменьшение величины относительной ошибки при воспроизведении заданных параметров.

Таким образом, результаты данной серии исследований показали, что человек способен количественно воспринимать и оценивать величину различных физиологических параметров при мышечной работе. Индивидуальные различия в этой способности у нетренированных людей довольно значительны и достигают в среднем 42-45%. Особенно большой размах относительной ошибки наблюдается при самооценке параметров МОД (21,5% и 66,8%) и мощности выполняемой нагрузки (18,2 и 62,0%). С ростом количества исследований испытуемые с помощью БОС уменьшают процент ошибки, что позволяет говорить об улучшении восприятия сенсорной информации о состоянии организма по величине физиологических параметров при стабилизации величины ошибки через 3-4 недели.

Полученные данные согласуются с работами ряда авторов (2, 5, 6, 7), указывающими, что использование методики БОС, основанной на усилении сенсорного контроля над функциями человеческого организма, позволяет лучше оценивать изменения нервных, соматических и вегетативных функций.

Вместе с тем обращает внимание факт наличия существенных различий в точности самооценки некоторых из изученных показателей. Так испытуемый Т.Р. -параметр ЧД, а К.В. - параметр ЧСС не дифференцировали точно как вначале, так и в конце эксперимента, в то время как испытуемые Ш.Р. и С.А. "научились" хорошо оценивать динамику этих показателей (коэффициенты корреляции повысились соответственно от 0,822 до 0,987, статистически достоверные). При анкетировании испытуемые указали на ориентирование в различных случаях, то на степень одышки, то на степень общего утомления, то сразу на несколько показателей субъективных ощущений. Этот интересный факт потребовал дальнейшего исследования. С целью изучения способности человека оценивать динамику изменений различных физиологических параметров физиологических функций при мышечных нагрузках на принципах биологической обратной связи проведено пять серий исследований, в которых приняло участие пять мужчин 21-22 лет, спортсменов различной специализаций от 1 разряда до МС. Всего 225 измерений. Полученные данные были математически обработаны с определением абсолютной величины ошибки и коэффициента корреляции между показателями самооценки и реальными показателями, полученными в каждой серии исследования при выполнении физических нагрузок различной мощности.

Анализ результатов исследований показывает, что обучение с БОС прошло успешно. У всех испытуемых все физиологические показатели стали ощущаться точнее, на что указывает снижение процента ошибки. В среднем процент ошибки снизился при

самооценке ЧСС на 5,8%; МОД на 23%, ЧД на 15,9%; ДО на 11,66%; N на 1,9%. При этом можно отметить, что после 3-4 серий исследований величина процента ошибки самооценки всех физиологических показателей стабилизируется. При анализе корреляционных связей между величинами самооценки и реальными (регистрируемыми) параметрами так же можно отметить, что обучение с использованием принципов БОС прошло успешно. У всех испытуемых коэффициенты корреляции между величиной самооценки и реальными параметрами увеличился, что говорит о способности испытуемых более точно оценивать динамику физиологических сдвигов при работе различной мощности. Так, например, у испытуемого Л.В. коэффициент корреляции показателя ЧСС повысился с 0,461 до 0,560; МОД - с 0,813 до 0,976; ЧД - с 0,730 до 0,929; ДО 0,634 до 0,909; N - с 0,965 до 0,995, а у испытуемого К.В. следующие параметры: ЧСС - с 0,516 до 0,735; МОД - с 0,626 до 0,930; ЧД - с 0,683 до 0,848; ДО - с 0,426 до 0,762; N - с 0,608 до 0,980. Так же повысились коэффициенты корреляции у других испытуемых.

Здесь также можно отметить то, что у некоторых испытуемых уменьшение величины коэффициента корреляции между показателями самооценки и реальными параметрами ЧСС во второй серии исследований наблюдается одновременно с увеличением коэффициента корреляции параметров ЧД, МОД, ДО. Только в конце исследований все испытуемые смогли более точно оценивать динамику изменений между величинами самооценки и реальными параметрами. Это также связано с тем, что на начальных этапах обучения с БОС не все испытуемые могут одинаково точно осуществлять сенсорный контроль за всеми показателями и усиление сенсорного контроля над одним показателем ведет к ослаблению такового над другими физиологическими показателями.

Анализируя данные проведенной серии исследований, можно отметить следующее:

1. Испытуемые по разному оценивают динамику изменений показателей физиологических функций. Так одни испытуемые за основу ощущений берут степень отдышки, другие - степень утомления работающих групп мышц, третьи - анализируют сразу несколько субъективных ощущений.

2. Человек способен градуально или количественно оценивать величину различных физиологических параметров своего состояния, как в условиях покоя, так и при мышечной работе. Индивидуальные различия в этой способности у нетренированных людей довольно значительны и достигают в среднем 42-45%.

3. Обучение человека точности самооценки различных физиологических параметров путем введения срочной биологической обратной связи (зрительной или вербальной) об их величине уже через 3-4 тренировки значительно повышает ее точность не только в статических условиях (покой), но и в динамике (при мышечной работе различной относительной мощности).

---

1. Гедымин М.Ю., Соколов Д.К., Кандор И.С. Об интегральной оценке функционального состояния организма// Ж. Физиология человека. 1998. №6.С. 957-963.

2. Городничев Р.М., Дюбин В.В., Беляев М.А. Увеличение физиологических резервов мышечного аппарата с помощью методики биологической обратной связи// Пути оптимизации функциональных резервов организма спортсмена. Л. 1985.-С. 250.

3. Красильников А.Н., Кучкин С.Н. Управление тренировкой спортсменов на принципах биоуправления // Доклады 1 Всероссийского съезда физиологов. Ж. "Успехи физиологических наук".- 1994.- №3.- Том 25.-С. 73 -74

4. Красильников А.Н. Способность человека к самооценке параметров физиологических функций и управление ими на принципах обратной связи// Диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук. Краснодар: КГАФК,1995.- С. 142.

5. Schwartz M.S. Biofeedback.APractitioners Guide. Second Edition // TheGuilfordPress. NewYork, London. 1995.-P.242, 313-399.

6. Schwartz M.S. Biofeedback a practitioner's guide. 2nded// 1995. P.169.

7. Schwartz M.S. Biofeedback//New York. The GuilfordPress1995.P.141.

## КИБЕРСПОРТ - СПОРТ БУДУЩЕГО

© 2016 Казакова Ольга Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

© 2016 Козьма Никита Андреевич

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: alsobrut@gmail.com

**Ключевые слова:** киберспорт, спорт, трансляции, The International, РГУФКСМиТ

Раскрывается смысл киберспорта, происходит сравнение и анализ его с обычным спортом, делается аналитика успехов и прогрессов, дается прогноз на ближайшее будущее. Отчет о крупнейшем соревновании в сфере киберспорта. Предоставляется информация о существующих министерствах и кафедрах киберспорта.

Киберспорт (e-Sports) - игровые соревнования с использованием компьютерных технологий, где компьютер моделирует виртуальное пространство, внутри которого происходит состязание.

История киберспорта начинается с 1997 года, когда был основан CPL (Cyberathlete Professional League - профессиональная лига по компьютерному спорту), которая сделала первый турнир по Quake. Doot 2 стала первой игрой с возможностью кооперативной схватки.

На сегодняшний день становится актуальным проанализировать процессы становления киберспорта, сравнить его с обычным спортом, сделать аналитику успехов и прогрессов, а так же дать прогноз на ближайшее будущее.

Россия стала первой страной в мире, которая признала киберспорт официальным видом спорта 25 июля 2001 года. Однако, в связи с последующим введением в действие Всероссийского реестра видов спорта (ВРВС), потребовалось 12 марта 2004 года повторить процедуру признания компьютерного спорта и к сожалению, в 2006 году, киберспорт был исключен из Всероссийского реестра видов спорта вследствие того, что он не соответствовал критериям, необходимым для включения в этот реестр.

Тем не менее в США игра League of Legends была признана официальным видом спорта. Игроки одной из компьютерных игр в жанре MOBA "League of Legends" признаны правительством США профессиональными спортсменами. Теперь они могут получить "индивидуальные визы атлетов", чтобы беспрепятственно посещать чемпионаты в Соединенных Штатах Америки.

Несмотря на большое количество игр, не каждая игра подходит для киберспортивных соревнований, как и в спорте здесь существуют мировые общепризнанные дисциплины, такие как: *Quake Live*, *Counter-Strike*, *Star Craft*, *Dota 2*, *League of Legends*, *World of Tanks*, *Heroes of the Storm*, *Hearthstone: Heroes of Warcraft*. Выбирают игры по определенным критериям, т.е. выбираются игры, где минимизирован процент случайности, преобладающий над фактором умения игрока. Поэтому чаще всего встречаются игры жанра MOBA и RTS. Ярким примером послужит игра Warcraft 3, она являлась самой зрелищной дисциплиной в свое время.

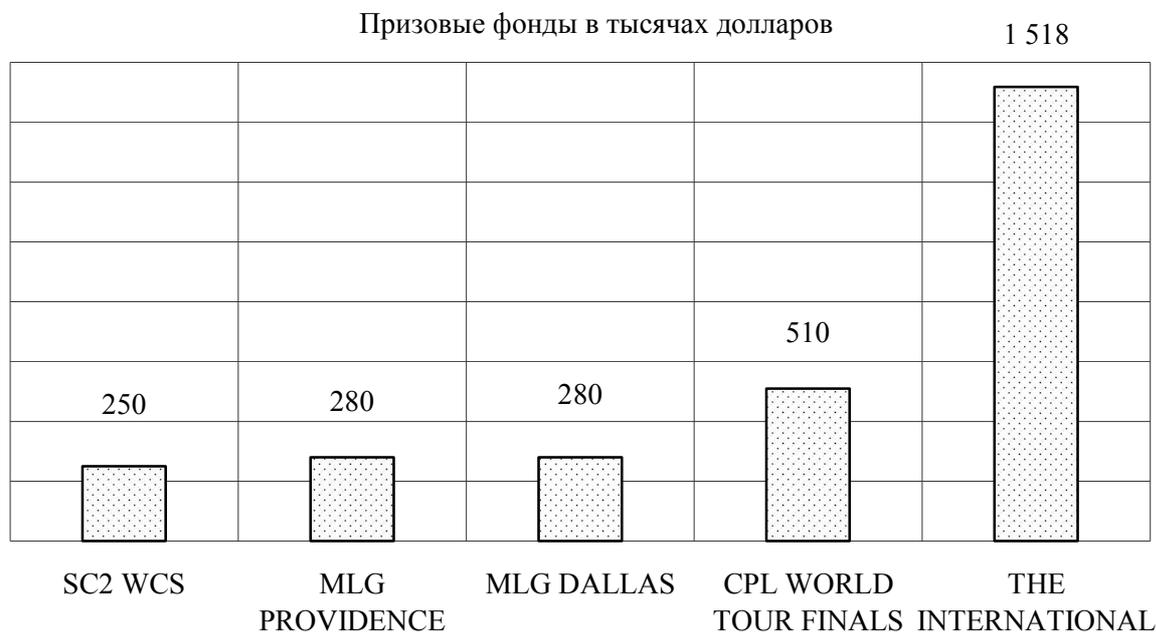
Соревнования по киберспорту проводятся в специальных местах, где публика может наблюдать за игроками, а ход соревнования могут отслеживать на большом экране, куда транслируются изображения с экранов игроков. Отдельно можно выделить Южную Корею, где к киберспорту относятся достаточно серьезно, там, из-за большого числа зрителей, соревнования проводятся на стадионах.

К наиболее крупным и известным турнирам по киберспорту, которые проводятся каждый год можно отнести :The International (о нем мы поговорим далее), ESL, Leagueof Legends World Championship, ESWC, Dream Hack, Starladder.

Так же, как и в спорте, киберспортивные игры транслируются по ТВ. Так, например, в 2007 году на канале 7ТВ прошла трансляция Counter-Strike: Source сезона Чемпионата России, каждая игра которой транслировалась раз в неделю. А в 2015 года состоялась трансляция финала чемпионата мира по Leagueof Legends по 2x2.

Многие профессионалы считают, что 25-26 лет, это максимум для киберспорта, потому что, начиная с 27 лет, ваша реакция значительно уменьшается, рука не успевает сделать нужное количество действий в это возрасте. В своем интервью Александр "eL`Xander" Оводков, известный спортсмен киберспорта, для сайта Team-Empire отмечает следующее: "Для начала установим границы современного понимания киберспорта. Многие люди считают его спортом, однако у последнего есть свои критерии оценки. Сравнивая спорт и киберспорт можно сделать следующие выводы, что спорт - организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. В свою очередь киберспорт, как и спорт, требует так же определенной подготовки к деятельности. Вы когда-нибудь интересовались, сколько профессионалы, например, CS тренируются каждый день? Даже мне не известны точные цифры, я лишь знаю, что некоторые личности каждый день проводят в любимой игре до 6 часов. Может быть физические способности не имеют непосредственной связи с киберспортом, но интеллектуальные - безусловно. "

International - самый крупный киберспортивный турнир по Dota 2 своего времени. Все турниры такого уровня имеют свои призовые фонды. На рисунке наглядно показана эволюция призового фонда с 2011г.



*Рис. Эволюция призового фонда с 2011 г.*

Поэтому, Dota 2 перестала быть просто игрой, где ты можешь немного заработать, появилась цель, появилось возможность доказать, что ты лучший.

Компания Valve не остановилась на достигнутом и в 2015 году прошел The International 2015, призовой фонд которого составлял 18,429,613 \$. Для сравнения можно отметить, что призовой фонд чемпионата мира по легкой атлетике в 2015 году, составил около 7 000 000\$.

В России официально существует Федерация Компьютерного спорта. Она была уполномочена собрать и создать сборную России, для того чтобы она смогла выступать на ежегодных главных соревнованиях. Ее целью является укрепление Российских "спортсменов" на киберсцене, завоевание первенства, воспитание патриотизма.

Кроме того, РГУФКСМиТ создал Кафедру информационных технологий, где происходит набор на специализацию киберспорта, а именно: "Теория и методика компьютерного спорта (киберспорта)" в рамках направления "Физическая культура". РГУФКСМиТ предлагает нам сделать очень серьезный шаг в данном направлении - параллельно участвуя в соревнованиях, получить высшее образование и работать в общественных, коммерческих и государственных структурах, развивающих эту область физической культуры и спорта.

Немаловажную роль в киберспорте занимает трансляция, ведь не у всех есть возможность посетить место встречи игроков, а распространение на ТВ киберспорт получил не такое громадное. Поэтому интернет - идеальный вариант для трансляций киберспортивных состязаний. Бродкасты проходят на различных площадках, таких как Twitch, Justin, Livestream и другие. Более того, интернет предоставляет возможность присутствовать и смотреть игру на одном сервере с игроками, в качестве зрителя, иными словами, компьютер создает пространство, где соревнуются игроки, а ты можешь со своего компьютера находиться с ними в непосредственной близости.

Некоторые компании практикуют онлайн продажу билетов на эти самые зрительские места, взамен они обеспечивают всем необходимым: профессиональные комментаторы, транслирующие на разных языках, определенный режим в игре для просмотра и другие мелочи, которые способствуют серьезному просмотру киберспортивных соревнований.

Аналитики пророчат большое будущее киберарене и киберспорту в целом. Уже сейчас крупные бренды, такие как Samsung, Intel, nVIDIA, ASUS, A4tech, RAZER, AMD, Qrad и прочие, получают большие прибыли от кибериндустрии, они финансируют чемпионаты и лиги, где рекламируют свои товары. Это компании-инноваторы, которые подарили нам много интересных и полезных технологий, именно они смотрят в будущее, благодаря чему они так успешны. У киберспорта - огромное будущее.

Сейчас начать играть проще чем было раньше, а вот начать профессионально этим заниматься, по прежнему осталось сложным. Все большее развитие технологий открыло двери и в киберспорте. Сейчас собрать свою команду, ежедневно тренироваться и пробовать себя в роли "спортсмена", а не просто игрока, стало проще, из-за того, что киберспорт, как дисциплина, стал более развитым. Киберарена набирает популярность, в эту сферу вкладываются немалые деньги, команды ищут новые молодые таланты, все это упрощает задачу будущему профессионалу. В скором времени мы можем увидеть все большую заинтересованность, как и со стороны инвесторов, государства, компаний, так и со стороны геймеров.

Поэтому авторы этой статьи считают, что киберспорт имеет место и должен быть. В условиях развития технологий и киберсферы это стимулирует игроков заниматься своим увлечением профессионально, дает им возможность зарабатывать деньги, занимаясь любимым делом. Киберспорт, как и обычный спорт, развивает в тебе волевые качества, оттачивает твои навыки, учит не сдаваться, побеждать, только теперь все это, в более доступной и привычной форме для молодежи.

- 1) [www.navi-gaming.com](http://www.navi-gaming.com).
- 2) [www.vk.com](http://www.vk.com).
- 3) [www.virtus.pro](http://www.virtus.pro).
- 4) [www.sc2tv.ru](http://www.sc2tv.ru).
- 5) [www.Divite.ru](http://www.Divite.ru).
- 6) [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org).

## **К ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ЗАЩИТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД**

© 2016 **Кудинова Юлия Викторовна**

старший преподаватель  
E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2016 **Шиховцова Людмила Геннадьевна**

доцент  
E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2016 **Николаев Петр Петрович**

доцент  
E-mail: nikolaevpetr45@gmail.com  
Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** волейбол, техника, тактика, защитные действия, командные действия.

В статье рассматривается проблема повышения защитного потенциала волейбольных команд. На основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью определены причины низкой эффективности защитных действий волейболистов.

С момента своего изобретения до настоящего времени волейбол потерпел значительные изменения, превратился из игры для отдыха и развлечения в высокоатлетичный Олимпийский вид спорта, изобилующий множеством остроумных тактических комбинаций, проводимых на высоких скоростях с привлечением к атаке, не только игроков передней, но и задней линии (зон 1,5,6). Причем значительно возросла мощь нападающих ударов. Кроме того, если на ранних этапах развития волейбола исход поединка могли решить 2-3 игрока за счет высокого индивидуального мастерства, то уже в середине 30-40 годов прошлого столетия закладываются основы коллективной игры, награвываются групповые и командные связи, разрабатываются тактические комбинации и успех в соревновании решают эффективные командные действия. Анализ выступления команд высокой квалификации в международных соревнованиях, а также в Чемпионате России, сделанный на основе изучения видеозаписей, позволил прийти к заключению, что на протяжении всего пути развития волейбола в СССР и в России (особенно в последние 40-50 лет) наблюдается тенденция более значительного роста тактического мастерства игроков атакующего плана по сравнению с мастерством защитников. Игроки нападения не встречают должного сопротивления со стороны защищающейся команды. Это касается таких компонентов тактики защиты как прием подачи [1,2] и нападающих ударов соперника.

При изучении специальных литературных источников по данной проблеме также отмечена подобная закономерность. Большинство специалистов в волейболе отдают предпочтение исследованию техники и тактики атакующих действий [1,2,3,4,7,8]. Несмотря на то, что важную роль защитных действий для достижения победы в волейбольных соревнованиях отмечали в своих работах такие специалисты как А.В. Макагонов 2008, тщательному изучению факторов, определяющих эффективность защиты в поле и разработке рациональных тактических построений игроков, принимающих подачи и отражающих нападающие удары соперника посвящено малое количество научных работ. [5, 9].

Проведенное нами исследование эффективности защитных действий волейболистов мастеров на соревнованиях "Кубок Победы" (с 8 по 11 сентября 2015 г., г. Новокуйбышевск, Самарская обл.) показывает, что эффективность приема нападающих ударов со-

ставляет всего лишь 38,5%. Низкие показатели результативности приема нападающего удара соперника снижают зрелищность и привлекательность волейбольных матчей, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на их посещаемости.

Кроме того, к вышесказанному следует добавить, что волейбол, как вид спорта, имеет некоторые специфические особенности, которые затрудняют процесс освоения как техники, так и тактики игры. К таким особенностям следует отнести следующие факторы:

- во-первых, в волейболе отсутствует голевой центр (ворота, баскетбольная корзина), который необходимо "поразить" игрокам, что снижает уровень мотивации занимающихся в овладении тактико-техническими приемами;
- во-вторых, невозможность достижения спортсменом высоких индивидуальных результатов в игре без соответствующего уровня подготовленности партнеров по команде;
- в-третьих, быстротечность развития игрового процесса, наличие временного дефицита (доли секунды) владения (контакта) мячом создает дополнительные трудности при освоении техники и тактики игры.

Таким образом, имеющееся в современном волейболе преобладание атаки над защитой, а также существующее в волейболе объективные трудности, встречающиеся в процессе обучения игре приводит к снижению популярности волейбола среди населения и, как следствие, сокращают приток молодежи в спортивные школы и перспективных молодых спортсменов - в команды мастеров.

Как отмечалось в ряде научных работ [1, 2, 7, 8] на современном этапе развития волейбола для достижения победы в поединке необходимо использование наиболее эффективных тактико-технических средств ведения игры при активном противоборстве соперника.

Причиной низкой эффективности защитных действий волейболистов при приеме нападающих ударов является, по нашему мнению, являются, нерациональные тактические построения игроков, отражающих атаки соперника, использование несоответствующих атакующему потенциалу команд расстановок игроков при организации тактических действий на приеме нападающих ударов, неправильный выбор места на площадке для приема нападающих ударов.

Выше изложенное свидетельствует о слабой теоретической разработанности данной проблемы и острой необходимости в научно обоснованных практических рекомендациях по оптимизации тактических действий игроков защищающейся команды.

Следовательно, необходимость научного поиска путей и способов повышения эффективности тактико-технических действий в защите на современном этапе развития волейбола не вызывает сомнения и является актуальным [3].

Результаты таких исследований, несомненно, приведут к росту тактико-технического мастерства, как отдельных игроков, так и команды в целом и повысят защитный потенциал команд.

---

1. Вертель А.В. Современные технологии управления подготовкой спортсмена в волейболе / Слобожанський науково-спортивний вісник. - Харьков, 2012. - № 2. - С. 32 - 36.

2. Демиденко О.В. Моделирование процесса развития точности движений у волейболистов массовых разрядов: Дис... канд. пед. Наук. - Ульяновск, 2007 - 174с

3. Дорошенко Е.Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов / Физическое воспитание студентов. - Харків: ХХІІІ. - 2013. - № 5. - С. 41 - 45.

4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Учебник, 2000. - 188 с.

5. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий / Дис... канд. пед. наук. - Смоленск, 2003. - 153 с.

6. Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите / Статья, 2008.сайт. - <http://shkolasavina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>.

7. Сайфулин С.В. Компьютерное моделирование тактических действий в нападении квалифицированных команд по волейболу и методика их совершенствования / Дис... канд. пед. наук. - М., 1999. - 192 с .

8. Синиговец И. В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15 - 17 лет с учетом игрового амплуа / Автореф. дис... на соиск. уч. степ.канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01 / И.В. Синиговец. - К.: НУФВСУ. - 2007. - 25 с.

9. Шиховцов Ю.В. Оптимизация тактических действий волейболисток в защите на основе математического моделирования / Дис... канд. пед. наук. СПб., 1995. - 170 с.

10. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П., Мокеева Л.А. Резервы повышения тактических действий волейболисток в защите / Научно-теоретический журнал "Ученые записки", № 11 (117) - 2014, СПб., 2914. - С. 166 - 171.

## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

© 2015 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2015 Джулай Дарья Вячеславовна

студент

E-mail: dashajuly343@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** экстрим, экстремальные виды спорта, исследование, студенты, анкетирование.

Работа посвящена исследованию влияния экстремальных видов спорта на жизнь студенческой молодежи. Были рассмотрены причины популярности экстремальных видов спорта и их положительные и отрицательные стороны.

Задумываясь о популярности экстремальных видов спорта, не возникает сомнений в том, что они набирают все большую популярность в наши дни среди современной молодежи. В том числе и среди молодежи студенческого возраста. Но стоит понимать, что эти виды спорта являются достаточно опасными. Актуальность темы состоит в том, что увлечение экстримом приобретает повсеместный характер и отражает определенную тенденцию, которая заключается в том, что современная молодежь ищет способы получить новые ощущения, избавиться от переполняющей их энергии.

Однако, многие люди также выступают против таких видов спорта, ведь они напрямую связаны с возможностью получения тяжелых травм и зависимости от риска.

Добровольное подвержение влиянию экстремальных видов спорта, так называемый экстремал нацеливает на тренировку реакций на внезапные, неординарные события с помощью повышения нормы физиологических и психологических реакций [2].

Экстремальная деятельность человека трактуется как "вид его деятельности, который для него трудновыполним или в данный момент невыполним, связан с решением многих вопросов безопасности в социальной, бытовой, природной среде, а также в сфере активного отдыха и требует предельного или околопредельного напряжения психофизических сил" [3].

Экстремальные виды спорта - это те виды спорта, которые наиболее опасны для жизни спортсменов. Для них характерны огромное количество акробатических элементов, большая скорость (высота, глубина и т.п.), а также высокий уровень адреналина, который выделяется у экстремалов во время очередного трюка. Экстремальный спорт - это предел человеческих возможностей, это желание противостоять стихии, испытать острые ощущения, перебороть страх.

Экстремальные виды спорта - это явление, которое уже успело привлечь к себе внимание огромного количества людей и найти применение в различных сферах человеческой деятельности. Так например, некоторые разновидности экстремальных видов спорта уже входят в программу олимпийских игр: сноуборд, фристайл - зима, лето - кросс-кантри (велосипедные гонки по пересеченной местности) и гребной слалом.

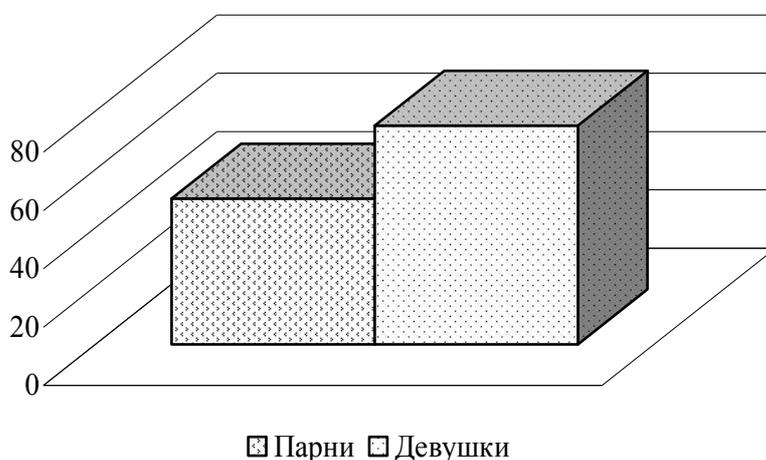
Как известно, мозг каждого человека вырабатывает, так называемые "гормоны радости", эндорфины. Такие вещества отвечают за состояние эйфории, удовольствия, обезболивания и расслабления, или, как обозначил американский психолог Маслоу, "пиковые состояния сознания"[1].

Прежде всего, стоит сказать о том, что приверженность к чему-либо зависит от многих психологических и физиологических факторов человеческой жизни. Этот же принцип оказывает влияние и на отношение молодежи к экстремальным видам спорта.

С целью выявления значения и влияния экстремальных видов спорта на современную молодежь, было проведено анкетирование на заданную тему. Характеристики опрашиваемого контингента оказались следующими: в опросе приняли участие 125 студентов Самарского государственного экономического университета. Все они являются студентами 1-2 курсов в возрастном промежутке от 17 до 20 лет.

Студентам были заданы основные личные вопросы, а также вопросы, связанные с темой исследования. Из результатов личных вопросов было выяснено, что 60% опрошенных оказались девушками, а 40% - юношами. При этом соотношение студентов 1 и 2 курса оказалось 30 и 95 студентов соответственно.

Далее шли вопросы второго блока, которые помогли решить одну из поставленных задач. Чтобы говорить об экстремальных видах спорта, нужно иметь о них представление. Поэтому респондентам был задан вопрос о том, слышали ли они об экстремальных видах спорта? Результат оказался предсказуем, ведь все 100% опрошенных ответили, что имеют представление о них.



**Рис. 1. Соотношение количества опрошенных парней и девушек**

Но также было выяснено, что лишь 20 % когда-либо пробовали заниматься экстремальными видами спорта. Среди них оказались такие виды спорта, как дайвинг (9 студентов), парашютный спорт (5 студентов); скалолазание(4 студента) и сноубординг (2 студента). Стоит отметить, что большинство из них оказались юношами, что говорит о закономерности, которая состоит в том, что парни более предрасположены к экстремальным видам спорта. Скорее всего, это обусловлено тем, что, по общему мнению, парни должны быть сильнее и выносливее девушек. К тому же, считается, что парни также более смелые, чем девушки.

Далее, необходимо было выяснить, какие из экстремальных видов спорта являются самыми популярными и почему же столь большое количество людей так стремятся ими заниматься. Респондентам был предложен список видов спорта, относящихся к экстремальным. Требовалось расставить их в порядке уменьшения их популярности.

В списке находились такие виды спорта, как дайвинг, скалолазание, парашютизм, парапланеризм, мотофристайл, сноубординг, дельтапланеризм, спидвей и так далее. Оказалось, что первое место по популярности занимает парашютизм, за ним следует сноубординг, на третьем месте спидвей, ну а самым непопулярным оказался дельтапланеризм. Скорее всего, это обусловлено тем, что некоторые виды спорта преобладают в нашей местности, а другие напротив, являются редкостью. И, как следствие, относятся к разряду непопулярных.

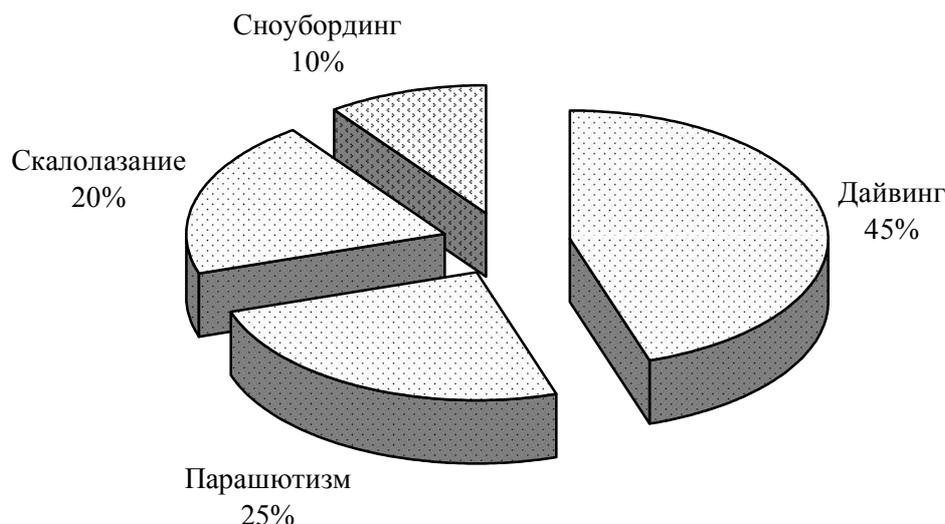


Рис. 2. Распределение студентов, занимающихся экстремальными видами спорта

Так почему же люди подвергают риску собственную жизнь? Чтобы определить, с какой целью люди решают заниматься экстремальным видом спорта, были выдвинуты несколько гипотез:

1. Они занимаются этим ради острых ощущений.
2. Они хотят приобрести опыт в этой области и получить от этого новые эмоции. В этом случае экстрим является неким противодействием для скуки.
3. Они идут на риск из желания казаться смелыми.

Для подтверждения или опровержения выдвинутых гипотез, респондентам было предложено выбрать ответ из предоставленных утверждений или предложить свой вариант ответа. Оказалось, что 82% опрошенных считают, что люди занимаются экстремальными видами спорта ради острых ощущений, которые зачастую очень трудно получить другим путем. Другие 10% считают, что экстремальные виды спорта являются хорошей основой для приобретения нового опыта и новых эмоций. А 13% респондентов убеждены, что занятия таким спортом используются как способ показать свою смелость, но 5% считают, что это лишь средство от скуки.

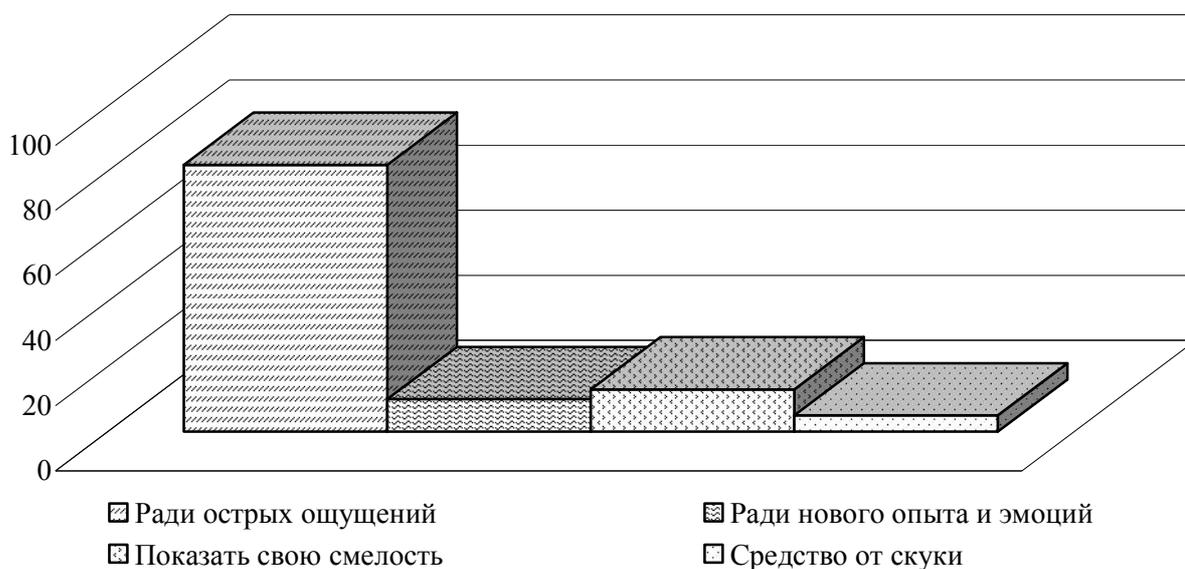
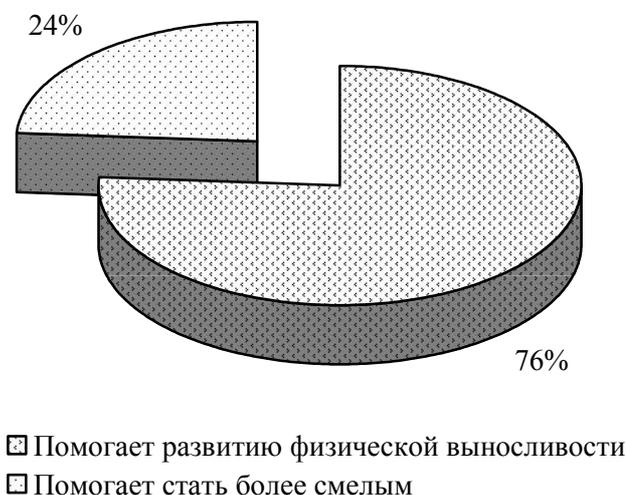


Рис. 3. Почему люди выбирают экстремальные виды спорта?

Последним был вопрос о том, какое влияние оказывают экстремальные виды спорта на жизнь молодежи. 76% опрошенных ответили, что экстремальные виды спорта помогают в развитии физической выносливости и скорости реакции, а 24% считают, что они способны помочь стать более смелыми.



**Рис. 4. Влияние экстремальных видов спорта на жизнь молодежи**

По результатам опроса можно сделать выводы о том, что экстремальные виды спорта являются популярной составляющей спортивной жизни молодежи, но не многие решаются ими заниматься из-за высокой травмируемости. При этом, большинство опрошенных убеждены, что экстремальные виды спорта являются источником получения острых ощущений, и, в то же время развивают физическую выносливость и скорость реакции.

Необходимо отметить, что экстремальные виды спорта благодаря своей специфике имеют некоторые положительные и отрицательные стороны, которые оказывают существенное влияние на их популярность.

Среди положительных сторон можно выделить следующие:

1. Экстремальный спорт требует хорошей физической формы, а значит, тело будет сильным и тренированным.
2. Занятия такими видами спорта вызывают ускоренную работу сердца и повышение дыхательной активности, что тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
3. Экстремальный спорт дает чувство свободы, ощущение вызова окружающему миру.
4. Экстремальные виды спорта дают возможность выхода негативных эмоций. К тому же они являются в некотором роде "тренировкой" экстремальных, критических ситуаций, в которых человек становится более собранным и реагирует быстрее.

Также, стоит отметить и отрицательные моменты:

1. Опасность для жизни и здоровья.
2. Тренируясь чрезмерно много, спортсмены не только перегружают мышцы и связки, но и изнашивают сердце.
3. Высокая стоимость.

По итогам проведенного исследования можно сказать, что экстремальные виды спорта все больше и больше внедряются в жизнь современной молодежи. Эта их популярность обеспечивается многими возможностями, которые открываются для молодежи благодаря экстриму. Возможность улучшить свою физическую форму, стать более вы-

носливым и в то же время избавиться от негативных эмоций - это то, что привлекает молодежь к экстремальным видам спорта. К тому же это один из способов, благодаря которому можно получить острые ощущения.

Следует отметить, что экстремальные виды спорта имеют много негативных проявлений. Большинство из них, связаны со здоровьем человека. Таким образом, нужно стремиться минимизировать или нейтрализовать риски для здоровья различными способами. Например, правильная техника и хорошее оборудование сводят риск получения травм к минимуму.

---

1. Маслоу А.Х. Психология бытия. Пер. с англ. О.О. Чистякова. Рефл-бук, Ваклер, 1997. С.102-138.

2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М.: "Мысль". - 2013. - 196 с.

3. Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения / А.А. Федякин, Г.Р. Авсарагов. - Saarbrücken, Germany: LAP LAMBERT AcademicPublishing, 2012. - 163 с.

## **ВОЛЕЙБОЛ: ПРОБЛЕМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ЗАЩИТЫ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ**

© **2016 Паняшин Анатолий Афанасьевич**

тренер г. Гродно, Беларусь  
E-mail: panyshina@grodno.net

© **2016 Шиховцов Юрий Владимирович**

кандидат педагогических наук, профессор  
E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

© **2016 Николаева Ирина Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© **2016 Кудинова Юлия Викторовна**

старший преподаватель  
E-mail: lulu9625@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** волейбол, проблема, привлекательность, атака, защита, педагогические наблюдения, действия, эффективность, пути решения.

В статье рассматривается проблема совершенствования тактики защиты в волейболе. На основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью волейболистов высокой квалификации определена командная эффективность защитных действий. Приведены пути решения проблемы оптимизации тактики защиты в поле.

Известно, что большая доля зрелищности волейбольных встреч состоит в результативных защитных действиях отдельных игроков и команды в целом. Самоотверженная, эффектная игра в защите, "спасение" безнадежных мячей, отражение сильных нападающих ударов соперника привлекает широкие слои публики различных возрастов, профессий и социальных групп на волейбольные корты, "поболеть" за любимые команды, что является отличным стимулом для организации их досуга, здорового образа и стиля жизни. Следовательно, чтобы высоко эмоциональная игра в "летающий мяч" не превратилась в скучный обмен ударами, следует постоянно наращивать защитный потенциал команд в целом и игроков, защищающих в поле, в частности [3].

К сожалению, в современном волейболе наблюдается существенное преобладание атакующих действий над защитными [1; 2]. Это связано с значительным повышением мастерства игроков атакующего плана, ростом их антропологических показателей, стремительными темпами совершенствования техники и тактики нападения, изменениями в официальных правилах судейства соревнований.

Данная тенденция, наметившаяся в середине прошлого столетия, продолжает прогрессивное наступление и в наши дни и имеет ряд негативных последствий:

- снижение зрелищности и привлекательности игрового процесса отрицательно сказывается на популяризации волейбола среди населения и, как следствие, на сокращении притока молодежи в спортивные школы;
- дефицит пополнения команд мастеров перспективными молодыми спортсменами;
- некоторая утрата ведущих позиций Российского волейбола на мировой арене.

Материал, изложенный выше, послужил основанием для проведения нами исследования, а именно, педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью волейболистов-мастеров. Цель нашего исследования - определить эффективность защитных действий высококвалифицированных волейболистов в условиях соревнований.

Педагогические наблюдения осуществлялись на волейбольных соревнованиях мужских команд - "Кубок Победы", которые проходили в г. Новокуйбышевске (Самарская обл.) в период с 8 по 11 сентября 2015 г. При проведении исследования использовались следующие методы: видеозапись, стенография.

Анализ результатов педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью позволил установить, что из всех нападающих ударов, выполняемых соперником в процессе встречи, непосредственную угрозу для защиты в поле противоборствующей стороны представляют только 65,4% нападающих ударов. Остальные 34,6% ударов распределяются следующим образом: 20% выполняются в блок соперника, 14,6% в сетку, аут или с техническими ошибками, которые допускают атакующие игроки (касание сетки, задержка мяча и др.).

**Распределение нападающих ударов по зонам атаки и эффективность игры в защите (%)**

Зона атаки	Выполнено нападающих ударов	Эффективность защитных действий
2	30,9	32,9
3	21,6	36,5
4	47,5	46,0
Средняя эффективность		38,5

Изучение материалов видеозаписи привело к заключению, что наибольшее число нападающих ударов производится из зоны 4 - 47,5(см. таблицу).

При этом эффективность защитных действий при их приеме равна 46%. Из зоны 2 соперник атакует в 30,9% случаев при эффективности защиты равной 32,9%. Наименьшее количество атак соперник завершает в зоне 3 - 21,6%. Эффективность приема нападающих ударов из зоны 3 составляет 36,5%. Следует отметить значительный диапазон эффективности защитных действий. В некоторых встречах эффективность защиты не превышает 30%. Максимальная зарегистрированная нами эффективность приема нападающих ударов - не более 48%.

Таким образом, в исследовании установлено, что средняя эффективность защитных действий в поле (прием нападающих ударов) в условиях соревновательной деятельности составляет 38,5%.

Низкие показатели эффективности защитных действий требуют дальнейшего тщательного исследования условий и факторов ориентировочной деятельности волейболистов, играющих в защите. Авторы предлагают следующие пути совершенствования тактики защитных действий в поле:

- 1) выявление типовых игр ситуаций, характерных для защитных действий в поле;
- 2) определение вероятностного распределения попаданий мяча в площадку при атаках соперника в типовых игровых ситуациях;
- 3) изучение длительности фазы полета мяча после выполнения нападающих ударов в различные зоны волейбольной площадки в типовых игровых ситуациях;
- 4) исследование скоростных возможностей волейболистов при перемещении на короткие отрезки (2-5 м) различными способами (лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами и др.).

При таком подходе и решению проблемы оптимизации тактики защиты возможна разработка рациональных тактических построений волейболистов, отражающих атаки соперника. Использование оптимальных расстановок защищающихся игроков в спортивной практике будет способствовать качественному приросту эффективности игры в защите.

1. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий / Дис... канд. пед. наук. - Смоленск, 2003.-С.153.

2. Шиховцов Ю.В. Оптимизация тактических действий волейболисток в защите на основе математического моделирования / Дис... канд. пед. наук. СПб., 1995. -С.170.

3. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П., Мокеева Л.А. Резервы повышения тактических действий волейболисток в защите / Научно-теоретический журнал "Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта" № 11 (117) - 2014, СПб., 2014.-С.166-171.

## **БАСКЕТБОЛ, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ**

© 2016 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

© 2016 Смирнова Ульяна Валерьевна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

**Ключевые слова:** спортивные игры, баскетбол, физическое воспитание, физическая нагрузка, укрепление здоровья, население.

В статье показано значение игры в баскетбол в повышении уровня функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья человека. Систематические занятия баскетболом всесторонне влияют на жизнедеятельность человека: развивают духовно-нравственные качества личности, усиливают мотивацию ее саморазвития, осуществляют социальную адаптацию, помогают адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формируют потребность в здоровом образе жизни, обеспечивают сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения.

Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры, в частности баскетбол.

Баскетбол является одним из эффективных средств физической активности, целенаправленное использование, которого с людьми разного возраста приобретает сегодня особую актуальность [5].

С целью изучения влияния игры в баскетбол в сохранении и укреплении здоровья людей разного возраста был проведен теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты исследования. Как средство физического воспитания, баскетбол нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольного, общеобразовательного среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста широко используются различные подвижные игры и мини-баскетбол. Школьники среднего и старшего возраста занимаются баскетболом на уроках и в секциях баскетбола, а также в детско-юношеских спортивных школах. В высших учебных заведениях баскетбол используется на академических занятиях и факультативно.

Игра получила широкое распространение в профсоюзных организациях, объединяющих рабочих и служащих заводов, фабрик, различных учреждений [3].

Сегодня появляется достаточное количество работ, освящающих занятия спортивными играми, в частности баскетболом, с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов, восстановлению функций организма после чрезмерных физических нагрузок и нервно-психических напряже-

ний, восстановления организма после болезней, травм, предупреждения возрастных изменений, улучшения настроения, самочувствия, сна [1;6].

Важно, что игра в баскетбол помогает физическому развитию молодого организма. Постоянная борьба за мяч и связанные с этим многочисленные прыжки интенсифицируют рост тела; броски мяча развивают мышцы рук и спины, что формирует правильную осанку.

По мнению врачей, баскетбол следует отнести к числу наиболее важных, с гигиенической точки зрения, физических упражнений для полноценного развития молодого организма. Ценность игры особенно велика в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [7].

Специфическая моторная деятельность человека во время игры в баскетбол связана с анаэробным, анаэробно-аэробным процессами и большим удельным весом гликолитических реакций. Соответственно, комплекс различных по содержанию нагрузок оказывает дифференцированное воздействие на деятельность дыхательной системы [7]. Частота совершения дыхательных движений во время игры в баскетбол достигает 50-60 циклов за одну минуту, а минутный объем дыхания варьирует в пределах 120-150 литров, тем самым способствуя увеличению жизненной емкости легких. Такая интенсивная нагрузка, несомненно, совершенствует дыхательную систему у занимающихся.

Физическая нагрузка, которую выполняет мускулатура человека во время игры в баскетбол (сочетание высокого динамизма и замедленного темпа, постоянные остановки, паузы, резкие мощные выпрыгивания), является важным фактором для укрепления и улучшения физиологического состояния сердечнососудистой системы. Так, ЧСС в процессе игрового матча колеблется в пределах 160-230 уд/мин, в среднем - 199 уд/мин. Внешняя работа сердца возрастает в 4 раза, а индекс минутного объема сердца - в 7 раз.

Помимо всего прочего установлено, что по степени влияния на развитие и функциональную деятельность организма баскетбол превосходит многие другие виды двигательной деятельности[4].

Так во время занятий баскетболом у тренирующихся людей вырабатываются умения принимать более быстрые самостоятельные решения, совершенствуется способность видоизменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности. Влияние занятий спортивными играми на здоровье человека выражается также в развитии выносливости, быстроты и ловкости, поддержания тонуса мышечной мускулатуры, формирования повышенной устойчивости к простудным заболеваниям вследствие укрепления иммунитета. И это далеко не все преимущества спортивных игр.

Особое значение занятия баскетболом приобретают в совершенствовании двигательного аппарата и улучшение зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов. В игре возникает множественно быстро меняющихся игровых ситуаций, в которых игроки должны видеть, распознавать ситуацию, быстро оценить ее и принять решение, своевременно и точно распорядиться мячом - все это способствует увеличению объема поля зрения, реакции на движущийся объект, совершенствованию кинестетических и пространственных ощущений.

Еще одной важной особенностью игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на органы и физиологические системы, а также на все группы мышц, но и на морально - волевые качества. Необходимость подчиняться установленным правилам игры оказывает большое воздействие на психику человека. Игры, регламентирующие деятельность играющих специальными правилами, несут в себе принцип сознательности. Соревнование не только с соперниками, но и с самим собой позволяет человеку повышать уровень физических возможностей, нравственных и морально-волевых качеств, совершенствовать свою социальную природу [3; 6].

В целом, педагогически грамотно построенное учебно-тренировочное занятие баскетболом, позволяет выявить большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на организм человека, которая зависит от ряда факторов: это оптимальная величина физиологической нагрузки, способ ее распределения в занятии, изменение методики проведения занятия, индивидуальный подход к занятию игровой направленности с людьми разного возраста [2].

Возможность игры в баскетбол круглогодично открывает доступ населения к регулярным занятиям спортом. Привлекательность, доступность и разносторонность спортивных игр при организации занятия игровой направленности позволяет в полной мере решать задачи двигательных навыков, физического развития и укрепления здоровья.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются экономической доступностью игры (небольшие средства для приобретения инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки и сравнительная простота ее содержания), высокой эмоциональностью игры и большим зрелищным эффектом.

Главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания, заключается в его ценности как комплексного средства физического развития и воспитания всех категорий населения [3].

Выводы. В результате проведенного анализа учебной и научно-методической литературы последних лет установлено, что имеется большое количество научных материалов по теоретическому обоснованию и практическому применению спортивных игр, направленных на развитие и поддержание физических и психических качеств, повышение функциональных возможностей организма и укрепление здоровья в целом. В итоге можно говорить о том, что большинство авторов подчеркивают приоритетность игры в баскетбол как эффективного средства физического воспитания, что делает ее универсальным подходом к физическому совершенствованию человека. Однако, несмотря на достаточную степень разработанности данной проблемы в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки, значение спортивных игр, в частности баскетбола как средства сохранения и укрепления здоровья людей разного возраста имеет широкие перспективы для дальнейшего изучения.

---

1. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб.пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009. - 168 с.

2. Баскетбол. Начальный этап обучения. / В.В.Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136с.

3. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Баскетбол, как средство физического и корпоративного воспитания студентов. Международный научно-практический журнал OlymPlus СГЭУ. № 1 (1) - 2015. С. 95-97.

4. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Формирование личности учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы международной научно-практической конференции. 2015. С. 154-156.

5. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В., Лагутенков В.Г. Мотивация здорового образа жизни. Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1 (11). С. 61-64.

6. Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи. Международный научно-практический журнал OlymPlus СГЭУ. № 1 (1) - 2015. С. 34-38.

7. Тизул А.А. Болезни человека, обусловленные дефицитом двигательной активности, и здоровье. - М.: "Совет.спорт", 2001. - 248 с.

УДК 796.011(470.43)

## **ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

© 2016 Савельева Ольга Викторовна

доцент

© 2016 Корнев Артем Сергеевич

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, стратегия развития спорта, финансовое обеспечение спорта, инфраструктура физической культуры и спорта, стратегические ориентиры развития спорта.

В данной статье рассматривается стратегия развития физической культуры и спорта в Самарской области на период до 2020 года, приводится характеристика состояния сферы физической культуры и спорта Самарской губернии, которая, в целом позволяет решать задачи развития массового спорта и спорта высших достижений.

Физическая культура и спорт это залог физически и морально здорового молодого поколения. Многократно доказано, что занятия физической культурой и спортом оказывают позитивное влияние на многие функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию физических и морально-волевых качеств личности.

Работа субъектов спортивной деятельности направлена на развитие следующих направлений: инновационные технологии в системе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, пропаганда спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни, физическая активность молодого и старшего поколений, мониторинг физического здоровья учащейся молодежи как инструмент качества образования, организация работы физкультурно-спортивной направленности по месту жительства, развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки спортивного резерва, развитие студенческого спорта.

В Постановлении Правительства Самарской области от 03.02.2010 №16 "О стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области на период до 2020 года" приводится характеристика состояния сферы спорта в нашем регионе.

Сфера физической культуры и спорта Самарской области характеризуется следующими показателями.

Физкультурно-оздоровительную и спортивную работу проводят 139 учреждений дополнительного образования детей, в том числе 86 детско-юношеских спортивных школ, 187 физкультурно-оздоровительных клубов по месту жительства, 458 клубов физической культуры предприятий и организаций, более 80 спортивных федераций по видам спорта.

По данным министерства спорта Самарской области в 2014 году численность занимающихся физической культурой и массовым спортом в 63 регионе составляет 808887 человек, в том числе: женщин- 329098 человек, инвалидов - 5080 человек.

По сравнению с прошлым годом количество занимающихся выросло на 90271 человек, в том числе женщин на 222670 человек, число занимающихся инвалидов изменилось незначительно. А по сравнению с 2012 годом количество постоянно занимающихся выросло на 200203 человека, в том числе: женщин на 86574 человек, инвалидов на 300 человек.

В сфере физической культуры и спорта в 2014 году занято 7055 человек (2013 год - 6754 человека, 2012 год - 6877 человек), преимущественно из них с высшим специальным образованием - 4211 чел. (66,2% от общей численности), со средним специальным образованием - 1133 чел. (17,8%). В сельской местности работают 1173 специалиста (18,4%). Подготовку кадров в сфере физической культуры Самарской области осуществляют ПГСГА, ТГУ и СДЮШОР г. Самары.

В структуру материально-технической базы физической культуры и спорта входят и эффективно используются 4484 спортивных сооружений (2013 г - 4318, 2012 г. - 4177 единиц), в том числе 41 стадион (2013 г - 41 единица, 2012 г- 41 единица), 1446 спортивных залов (2013 г - 1430 спортзалов, 2012 г - 1405 спортивных залов), 88 плавательных бассейнов (в 2013 году- 75 единиц, 2012 г - 72 единицы), 2253 плоскостных сооружений (в2013 году- 2154 единицы, 2012 год- 2054 единицы), 18 лыжных баз (2013г- 18 единиц, 2012 год - 17 единиц), 106 стрелковых тира (2013 г - 106 единиц, 2012 г - 104 единицы). В сельской местности находится 1703 спортивных сооружения (42,8% от общего числа спортивных сооружений). Единовременная пропускная способность спортивных сооружений в 2014г. составляла 123591 человек при пропускной норме в 569744 человека, что составляет всего 21,7% от нормативных показателей, в 2013 г. ЕПС (фактическая) равнялась 118303 человек, при ЕПС(норма) 550910 ч., что составляет 21,5% от нормативной пропускной способности. В 2012 году ЕПС (фактическая) составляла 113628 ч., а пропускная норма 610524 ч., что составляет 18,6% от нормы.

Количество лиц, занимающихся физкультурой и спортом, нуждающихся в ежегодных обязательных углубленных медицинских осмотрах, составляет 16471 человек в год. Существующая пропускная способность данного учреждения 5961 человек в год. Это связано с тем что структура учреждений врачебно-физкультурной службы устарела и нуждается в существенном обновлении.

Состояние сферы физической культуры и спорта в Самарской губернии в целом позволяет решать задачи развития массового спорта и спорта высших достижений.

Финансовое обеспечение физической культуры и массового спорта в Самарском регионе осуществляется за счет бюджетных и внебюджетных средств, основная доля финансирования приходится на средства областного бюджета и составляет 75%, небольшая доля из бюджетов муниципальных образований примерно 6%, 2,5% - из федерального бюджета и 17% - за счет средств предпринимательской деятельности. Расходы на сферу физической культуры и спорта в Самарской области в 2014 году по данным министерства спорта Российской Федерации составило 10241070 млн рублей, что в сравнении с 2013 годом выросло на 266856 тысяч рублей, а по сравнению с 2012 годом на 4134753 млн. рублей. Финансовое обеспечение ФкиС на одного жителя нашего региона в 2014 составляло 3415 тысяч рублей, что немного ниже, чем в 2013 году (2013 год - 3439 тыс. рублей, 2012 год - 1900 тыс. рублей) Недостаточное финансирование спорта негативным образом отражается на организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства, в учебных заведениях, в трудовых коллективах. В 19 из 27 муниципалитетах Самарского региона непосредственные функции по организации спорта выполняет только один штатный специалист, только в каждом четвертом поселении введены ставки инструкторов-методистов по физической культуре. По многим причинам Самарская губерния занимает 62-е место по числу жителей систематически занимающихся физической культурой и спортом.[4]

Правительством Самарской области была разработана стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, утвержденная в Постановлении №129. Целью данной стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность жителей Самарской губернии систематически заниматься спортом, получить доступ к развитой инфраструктуре спорта.[5] К числу основных задач, требующих решения для дос-

тижения поставленной цели, относятся: создание современной системы физкультурно-спортивного воспитания населения Самарской области, модернизация системы физического воспитания населения с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование нормативно-правового регулирования сферы физической культуры и спорта, разработка и реализация мер по пропаганде физической культуры и массового спорта, совершенствование кадрового обеспечения сферы спорта.[5]

В качестве основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта Самарской области на первом этапе (2009-2015 г) и на втором этапе (2016-2020 г) определены:

1. увеличение доли граждан региона, систематически занимающихся физической культурой и спортом ( на первом этапе-с 12,5 % в 2009 году до 22 % в 2015 году и на втором этапе- до 40 % в 2020 году);

2. увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся спортом ( на первом этапе - с 28,4 % до 50 % и на втором этапе до 80 %)[3];

3. увеличение доли граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях ( на первом этапе- с 20 % до 30 % и на втором этапе до 50 %);

4. повышения уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности (на первом этапе- с 17,6 % до 22 % и на втором этапе до 40 %) [1].

Основными направлениями развития спортивной инфраструктуры и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности являются:

- разработка мер по обеспечению инновационного характера создания и развития спортивной инфраструктуры, определение показателей эффективности использования объектов спорта, улучшение оснащения спортивных объектов необходимым спортивным оборудованием для занятия спортом;

- обеспечение беспрепятственного доступа для инвалидов в спортивные объекты.

Для развития спортивной инфраструктуры и совершенствования финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности необходима реализация следующих мер:

- улучшение материально-технического обеспечения организаций физической культуры и спорта;

- развитие системы оценки эффективности деятельности органов местного самоуправления, на основе показателей развития инфраструктуры физической культуры и спорта;

- ведение реестра объектов спорта всех видов собственности;

- создание в рекреационных зонах условий для активного отдыха населения[3];

Ожидаемыми результатами развития спортивной инфраструктуры и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности является: повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями: на первом этапе - до 22% , на втором этапе - до 40%.

Развитие спорта и физической культуры является одним из приоритетных направлений социальной политики Самарской губернии.

Реализация стратегии позволит привлечь к систематическим занятиям спортом и приобщить к здоровому образу жизни большую часть населения Самарской области, что в последующее время положительно скажется на улучшении здоровья граждан региона. Важнейшими элементами стратегии, во многом определяющими развитие физической культуры и спорта в Самарской области на перспективу, станут обеспечение инновационного характера создания и развития спортивной инфраструктуры, обеспечение кадрового и пропагандистского обеспечения сферы спорта.

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала Самарской губернии, в укрепление и улучшение здоровья граждан.

---

1. Об утверждении государственной программы Самарской области "Развитие физической культуры и спорта в Самарской области на 2014 - 2018 годы".
2. Изаак С.И. Анализ проблем организации физической культуры и спорта на муниципальном уровне: Материалы VI Международной научно-практической конференции "Физическая культура, спорт и туризм. - 2013. - 157 с.
3. Изаак С.И. Характеристика развития и проблем организации физической культуры и спорта в Самарской области: Материалы VII Международной научно-практической конференции "Физическая культура, спорт и туризм. - 2015. - 267 с.
4. Официальные данные Министерства спорта Самарской области
5. Постановление Правительства Самарской области от 03.02.2010 N 16 "О Стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области на период до 2020 года".
6. Официальные данные Министерства спорта Российской Федерации.

## ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

© 2016 Томилов Виктор Владимирович

преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: sfws@mail.ru

**Ключевые слова:** спортивные качества; структура движения; асимметрия; ритм; время двигательной реакции.

Рассматривается проблема выбора прогрессивных способов выполнения соревновательных движений в тяжелой атлетике. Отмечается, что такие способы формировались в ходе развития данного вида спорта в силу необходимости повысить эффективность развития и оценки силовых качеств спортсмена.

Данные экспериментальных исследований указывают на взаимообусловленность эффективности движения и его биомеханической структуры, которая отражает характер распределения усилий во времени и положение звеньев тела в пространстве.

Одной из главных задач подготовки в том или ином виде спорта является развитие определенных спортивных качеств человека. Эти качества могут быть весьма разнообразными. Например, Н.А. Бернштейн понимал ловкость как интегральное качество, содержащее как необходимые компоненты основные физические качества: выносливость, силовые и скоростные качества, гибкость, координационные способности [1]. Потребность учета всего многообразия качеств приводит к постоянному обновлению системы спортивной подготовки - появлению новых видов спорта.

Спортивная подготовка реализуется посредством соревновательных упражнений. Как правило, на начальном этапе развития отдельных видов спорта используется большое количество соревновательных упражнений и способов их выполнения. Важнейшими функциями таких упражнений, помимо развития и совершенствования тех или иных физических качеств спортсмена, является оценка и контроль состояния этих качеств. Количеством оцениваемых качеств определяется количество и состав соревновательных упражнений.

В период становления тяжелой атлетики как самостоятельного вида спорта использовались 9 соревновательных упражнений, которые позволяли развивать и оценивать, главным образом, скоростно-силовые качества.

С ростом рекордных достижений и поиска более выгодных способов подъема штанги их количество постепенно сокращалось. Исторически, в ходе выбора эффективных движений в первую очередь были вытеснены такие упражнения как жим, рывок и толчок штанги разными руками. Оставшиеся 3 упражнения (классическое троеборье) заменили все разнообразие прежних упражнений. На этом этапе закончилась первая качественная перестройка системы подготовки в тяжелой атлетике. Классическое троеборье на протяжении длительного времени обеспечивало развитие этого вида спорта.

Дальнейший рост результатов привел к исключению из программы соревнований жима двумя руками. Он приобрел структуру движения, подобную структуре другого упражнения - толчка и фактически взял на себя функции последнего. Оставшиеся два упражнения - рывок и толчок двумя руками, существенно отличаются друг от друга по структуре движения.

Одновременно с изменением количества упражнений изменился и способ подъема штанги. Широко применявшийся на начальном этапе способ "ножницы" был вытеснен более выгодным способом "разножка".

Таким образом, повышение эффективности системы подготовки в тяжелой атлетике, т.е. рационализация распределения энергии, затраченной на эту подготовку, внешне выразилась как в уменьшении количества соревновательных упражнений, так и в усовершенствовании способов их выполнения.

Понять механизм такой рационализации помогает анализ времени двигательной реакции (ВДР) спортсмена при выполнении различных движений. Согласно результатам экспериментов, проведенных В.С.Степановым [2] на величину ВДР может оказать влияние необходимость существенной перестройки двигательной программы, формирующейся в высших отделах ЦНС. Это время связано с пространственной перестройкой звеньев опорно-двигательного аппарата и зависит от степени нарушения исходной позы. Подобное нарушение проявляется в двух взаимосвязанных формах асимметрии - пространственной и временной.

Оба соревновательных упражнения в тяжелой атлетике (рывок и толчок штанги двумя руками) содержат в своем составе различные стадии и фазы движения. Их количество и состав во-многом определяются целями и задачами исследования. Здесь будем рассматривать начальную стадию разгона штанги, содержащую 3 фазы: тягу, подведение коленей и подрыв. После подрыва следует подсед под штангу. При последовательном переходе из одной фазы в другую происходит перестройка взаимоположения звеньев тела с целью подготовки к подседу. Эффективность выполнения этого перехода разными способами определяет и эффективность движения в целом.

Таблица 1 дает представление об особенностях расположения звеньев тела в фазе подседа для способов "ножницы" и "разножка" в рывке.

Основное отличие в пространственном расположении звеньев тела в этой фазе заключается в том, что при выполнении "ножниц" ноги разбрасываются в передне-заднем направлении строго в сагиттальной плоскости, а при подседе "разножка" в стороны, перемещаясь во фронтальной плоскости. Руки при любом способе перемещаются во фронтальной плоскости.

*Таблица 1***Особенности расположения звеньев тела в фазе подседа под штангу**

<b>Способ "ножницы"</b>	<b>Способ "разножка"</b>
Разброс ног в передне-заднем направлении строго в сагиттальной плоскости	Разброс ног в стороны, во фронтальной плоскости
Коленный сустав передней ноги максимально согнут (острый угол). Коленный сустав задней ноги максимально разогнут (угол приближается к 180°)	Коленные суставы обеих ног максимально согнуты

Подсед способом "ножницы" характеризуется асимметричным расположением нижних конечностей относительно фронтальной плоскости. Движение верхних и нижних конечностей происходит во взаимно - перпендикулярных плоскостях: фронтальной и сагиттальной.

При выполнении подседа способом "разножка" все звенья тела имеют зеркально симметричное расположение относительно сагиттальной плоскости и их движение осуществляется в одной плоскости - фронтальной. Таким образом, при использовании способа "разножка" происходит меньшее нарушение пространственной симметрии, чем в случае использования способа "ножницы".

Влияние такого нарушения на временную асимметрию оценивалось по данным эксперимента в подъеме штанги. Выполнялся рывок двумя руками мастером спорта двумя различными способами: "ножницы" и "разножка". В табл. 2 представлены данные по распределению максимальных усилий F1, F2 и F3 соответственно в трех фазах движения при рывке штанги.

Максимальные усилия [Н] при подъеме штанги в рывке

Способ подъема	Усилия в отдельных фазах	Вес штанги, кг			
		60	70	80	90
"разножка"	F1	1500	1500	1650	1600
	F2	1000	1000	1250	1200
	F3	1900	2200	2050	2000
"ножницы"	F1	1450	1650	1550	
	F2	1050	1250	1150	
	F3	1400	1700	1600	

Временная асимметрия движения выражена соотношением (F1:F2:F3) величин усилий по фазам движения. При выполнении рывка способом "разножка" для малых масс (60 и 70 кг) и для больших (80 и 90 кг) она различна и соответственно равна 1,5:1:2 и 1,3:1:1,6. При использовании способа "ножницы" величина отношения практически всегда постоянна и равна 1,3:1:1,3.

На рис. 1, 2 представлен характер зависимости величины составляющей реакции опоры от времени выполнения движений (по вертикальной оси указано усилие в килограммах, по горизонтальной - время в секундах). Вес на штанге составляет в обоих случаях 95% от максимальных результатов в этих упражнениях.

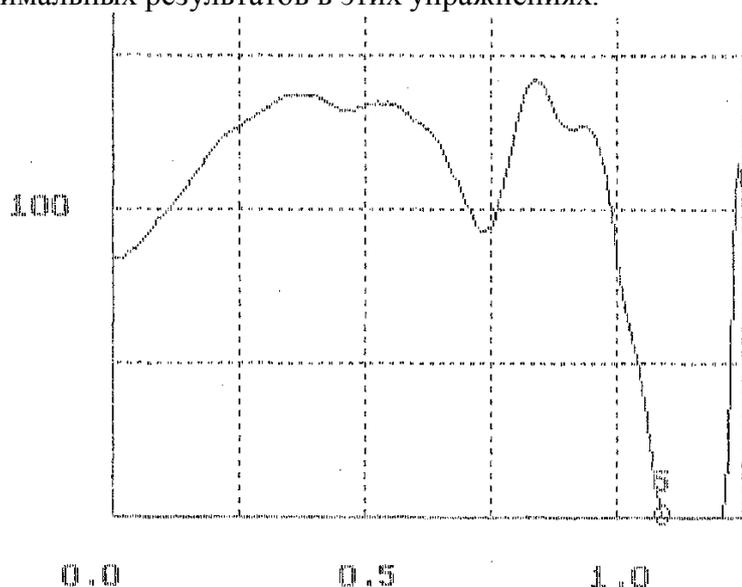


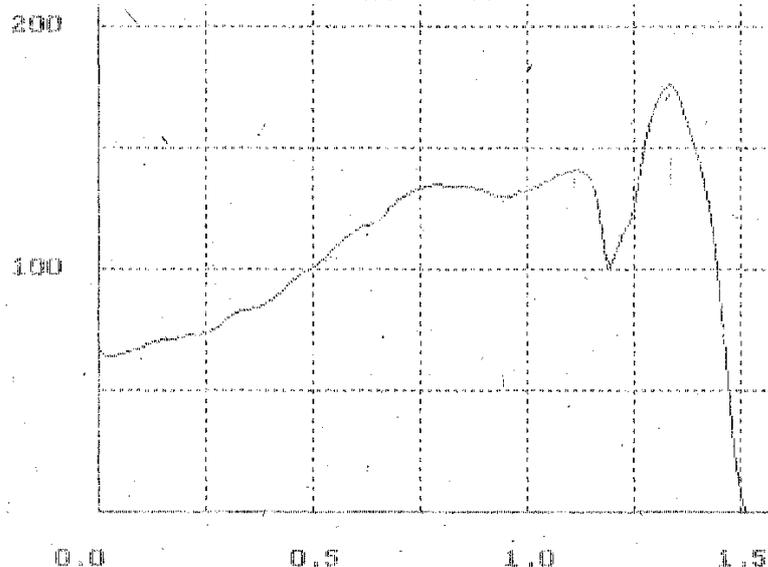
Рис. 1. Вертикальная составляющая реакции опоры при подъеме штанги в рывке двумя руками способом "ножницы"

При использовании способа "разножка" выделяется фаза подрыва, которая в стиле "ножницы" выражена не столь ярко. Смена позы на более симметричную позволяет подключить к разгону снаряда большее количество мышц - увеличить величину усилия. Здесь усиление акцента есть результат использования более прогрессивного способа подъема, основанного на минимальном нарушении симметрии расположении звеньев тела относительно исходной (стартовой) позы.

В связи с этим можно предположить, что эффективность способа выполнения соревновательного упражнения определяется его способностью к минимальной перестройке двигательных программ ЦНС в отдельных фазах движения.

Современные способы выполнения соревновательных упражнений при более высоком темпе выполнения движения отличаются меньшим уровнем морфофункциональной асимметрии. С увеличением соревновательных скоростей остается меньше времени на перестройку биокинематических цепей ОДА. Снижение асимметрии способствует наи-

более выгодной реализации анатомических особенностей ОДА, позволяя одновременно подключать большое количество мышц для создания максимального ускорения.



**Рис. 2. Вертикальная составляющая реакции опоры при подъеме штанги в рывке двумя руками способом "разножка"**

Таким образом, анализ структур двигательных действий прогрессивных способов выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике позволяет сделать следующие выводы:

1. Использование прогрессивных способов способствует повышению эффективности взаимодействия мышц, которое в конечном итоге направлено на усиление акцентирования движения в его заключительной части.

2. Увеличение степени акцентирования обеспечивается меньшим нарушением пространственной симметрии тела, плавной перестройкой и подготовкой звеньев ОДА к финальному усилию. Более тщательная подготовка движения, проводимая в начальных фазах, оптимальная временная асимметрия позволяет эффективнее выполнять главную, заключительную фазу.

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.

2. Степанов, В.С. "Симметрия - асимметрия" биомеханической структуры движений / В.С. Степанов.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000.- 94 с.

## **ОТ АУТСАЙДЕРА ДО ПОБЕДИТЕЛЯ ФОРМУЛЫ - 1**

© 2016 **Шеханин Виктор Иванович**

доцент

© 2016 **Паршин Александр Вадимович**

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** аутсайдеры, чемпион, победитель, формула-1, молодежные формулы, молодые гонщики, болид, погодные условия, гоночная трасса, Гран-при, GP2.

Данная статья показывает факторы, которые необходимо учесть молодому и начинающему гонщику, чтобы достигнуть успеха, психологию становления новичка в качестве гонщика и сравнение аутсайдеров и чемпионов Формулы-1.

Пятнадцатого октября 2015 года Льюис Хэмилтон, ныне действующий чемпион Формулы-1, выложил фотографию, где можно увидеть двух разных Льюисов: один из них еще ребенок, который выиграл самую первую в своей жизни гонку, а второй, уже взрослый, держащий в руке последний кубок Формулы-1, необходимый для абсолютно го чемпионства.

Вследствие чего становится познавательно исследовать его путь восхождения не только как гонщика, но и как победителя. Подробнее остановимся на его личности и достижениях, а так же на факторах, которые влияют на качество заезда, и на молодых гонщиков в целом.

Самая основная сложность состоит в том, чтобы попасть в Формулу-1. Огромное количество молодежных формул ослепляют молодых пилотов, где они способны без особого труда побеждать и могут "вывезти" заезд за счет собственных умений управлять транспортным средством, однако уже в самой Формуле - 1(Ф1) бывшие чемпионы молодежных лиг сталкиваются с рядом проблем, к которым их просто не смогут подготовить гонки в более молодых лигах

Молодые пилоты, без особых трудностей, могут обучаться практически во всех молодежных "школах", в особенности GP2, после чего они становятся непосредственно участниками знаменитых команд Формулы 1. Однако разнообразные факторы не позволяют любому желающему пробиться к пьедесталу и исполнить звездный заезд на мировой трассе. К примеру, если гонщик "выходец" из лиги GP2, то в реальных условиях, он будет совершенно не готов к тем условиям, которые предоставит ему Формула 1.

Первое чувство, которое может посетить молодого гонщика - это страх, который не позволит сделать заезд на профессиональном уровне.

Далее - болид или автомобиль, который будет предоставлен пилоту командой, должен быть, как минимум в прекрасном состоянии, чтобы гонщик смог "чувствовать" не только машину, но и ее поведение на трассе. Помимо этого, необходимо еще очень внимательно контролировать расход горючего, рассчитывать износ резины на трассе, предельную скорость, выше которой он может потерять управление, погодные условия, напрямую влияющие на исход гонки.

Считается, что самая "тяжелая" погода для пилотов - это дождь. Контролировать противников на трассе очень тяжело, поэтому условия становятся равными для всех: даже аутсайдер способен конкурировать с чемпионом в такую погоду. В свое время, очень известный гонщик - Айртон Сенна - получил прозвище "Человек дождя". Он проводил превосходные заезды в дождевую погоду, за что его "крестили" именно челове-

ком дождя. Именно в дождевую погоду в 1984 году, когда Сенна только пришел в Формулу-1, его первой дождевой гонкой бы Гран-при Монако - гонка, считающаяся трудной даже в хорошую погоду, за счет того, что она проходит по улицам города, принесла ему признание. Айртон, стартовавший с тринадцатого места, завершил гонку вторым. Для данного Гран-при - это серьезная заявка, если учесть, что обгоны серьезно затруднены даже на сухой трассе и поэтому большая редкость, но это не остановило, тогда молодого пилота.

Каждая трасса в Формуле-1 уникальна хотя бы тем, что имеет специфические особенности, которые необходимо знать гонщикам. Так в Сингапуре заезды проходят в ночное время, что создает свою, определенную сложность, вдобавок, болиды едут против часовой стрелки, что тоже создает некие трудности пилотам. Все это говорит о том, что каждая трасса нуждается в анализе, каждый заезд необходимо обдумать "от и до", чтобы пилот знал, что делать. Это создает дополнительную нагрузку на его нервную систему и определяет степень его психоэмоциональной устойчивости в данных условиях.

Во многом, пилотов подкупает большое количество адреналина, которые они получают во время гонок. Можно сказать, что пилот перед каждым Гран-при проходит своеобразные испытания, чтобы понять не только свои возможности, но и потенциал противника. Для этого существует три серии свободных заездов. Как выложиться пилоту - это либо его персональное решение, обговоренное в команде, либо чисто решение команды, потому что квалификационная гонка, как правило, показывает, какие на самом деле будут использованы тактики обгона, траты топлива и контроля болида. Обычно, прочитав противника, не составляет особого труда, если он не первый сезон выступает за определенную команду.

Если рассмотреть современные гонки Ф-1, опираясь на наш личный анализ гонок, то сейчас борьба не заключается в том, чтобы совершить переход из команды в команду, где больше финансирование, лучше болид, а скорее в том, чтобы быть верным той команде, с которой ты начинал. Переходы сейчас бывают, но они не имеют такой тенденции, как ранее.

Однако возможности у всех команд разные: у действующих чемпионов действительно конкурентно-способный болид, а у других, чаще всего, характеристики оставляют желать лучшего. Это зависит не только от финансирования команды, но и от желания победить. Поэтому если пилот, оказавшийся в команде аутсайдеров, сможет достойно провести сезон, то финансирование команды будет увеличено, следовательно, на эти деньги можно улучшить болид, сделать его конкурентным для других команд. Такую тактику можно наблюдать у Red Bull Racing и Ferrari - единственные команды, способные бороться за титул с чемпионом из Mercedes AMG Petronas.

Рассматривая королевские гонки, можно с полной уверенностью сказать о том, что пилот проходит определенные этапы "становления гонщика". Большая часть нынешних пилотов оказалась в основной формуле не случайно, таким примером является Льюис Хэмилтон, который давно мечтал о том, чтобы хотя бы приблизиться к своим кумирам в этом году он сравнялся с Айртоном Сенной, знаменитым гонщиком, по количеству титулов чемпиона формулы. Льюис долго шел к этой мечте, еще в далеком детстве, когда отец спонсировал его, чтобы тот принимал участие в картинге, он ждал того дня, когда это произойдет. В своем инстаграм, Хэмилтон очень часто упоминал о том, что Сенна - его кумир и когда он смог сравняться с ним по количеству титулов, он сказал: "Возможно все".

Однако формула не прощает ошибки по определению, ошибка может стоить кубка. В одном из неудачных Гран-при, Хэмилтон допустил ошибку, из-за которой его напарник - Нико Росберг - сумел блестяще завершить гонку первым. Помимо того, что напарник сумел взять кубок, Себастьян Веттель так же обогнал его, поэтому Хэмилтон

финишировал лишь третьим. Преодолевая себя, он вышел на подиум, опустив голову. С одной стороны, досадно за действующего чемпиона, а с другой - это прямой показатель того, насколько внимателен должен быть пилот, потому что любая ошибка может наказываться именно таким, не совсем красивым, но справедливым образом.

Льюис часто упоминает Михаэля Шумахера, наверное, самого известного мирового гонщика, единственного в мире пилота, имеющего семь чемпионских титулов Формулы 1. В свою очередь, Шумахер, давал свою оценку молодым гонщикам формулы. Так, пятнадцать лет назад, он выделил Джонсона Баттона, который выступил очень зрело, несмотря на двадцатилетний возраст. Его заезд впечатлил Михаэля, и он предсказал ему большое будущее в одно из интервью: "Люди были слишком критичны к Дженсону, когда он приходил в Ф1 без особого опыта. Но мне всегда казалось, что если кому-то удастся быть быстрым и не попадать часто в аварии, то у него есть полное право гоняться в Ф1. Дженсон именно это и показал - скорость, он не попадал часто в аварии и не совершал ошибок. Попросту говоря, он - звезда будущего".

В заключение, хочется сказать немного об аутсайдерах. Аутсайдеры формулы в прямом смысле борются за выживание, потому что такие гиганты, как Mercedes AMG Petronas, Ferrari и Red Bull Racing не позволяют другим командам раскрыться не более чем на четверть. Попасть на формулу не так трудно, как побеждать в ней, а для побед просто необходимо, чтобы пилот показал все, на что он способен, научился справляться со своими страхами, мыслями и эмоциями, мешающими ему побеждать.

- 
1. [http://www.f1-portal.ru/index.php?id\\_notes=2876](http://www.f1-portal.ru/index.php?id_notes=2876) (дата обращения 30.12.2015).
  2. <http://f1report.ru/drivers/ayrton-senna.html> (дата обращения 30.12.2015).
  3. <http://f1report.ru/tables/2015/> (дата обращения 30.12.2015).

---

# Правовое регулирование деятельности в сфере образования и спорте

---

УДК34.06

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ПРАВА

© 2016 Дроздова Екатерина Константиновна

преподаватель

© 2016 Калашникова Елена Борисовна

кандидат исторических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, проблемы спортивного права, борьба, профилактика, допинг.

В статье рассмотрены актуальные проблемы спортивного права в России, такие как: необходимость совершенствования законодательства о спорте, борьба с политизацией спорта, развитие спорта как профилактики вредных привычек, совершенствование системы подготовки кадров, профилактика спортивного хулиганства, повышение эффективности борьбы с употреблением допинга, защиты прав спортсменов на международном уровне, развитие спорта как средства воспитания детей и др. Проанализированы действующие спортивные нормативно-правовые акты, мнения спортивных критиков, рассмотрены статьи и диссертации о спорте в России. В соответствии с чем подведены итоги и сформулированы выводы.

Основой модернизации современной системы физической культуры и спорта, развития массового и большого спорта в России является совершенствование системы норм, т. е. нормативно-правовой базы, регулирующей данную сферу общественных отношений. Спортивное право - это новейшее направление российской юриспруденции, охватывающее общественные отношения, возникающие в сфере физической культуры и спорта. По мере развития физкультурно-спортивной деятельности, укрепления рыночной экономики в России все более значимым становится механизм ее правового регулирования.

30 марта 2008 г. вступил в силу Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон). Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации. В связи с принятием Федерального закона в ряде субъектов Российской Федерации были приняты новые законы о физической культуре и спорте. За время действия Федерального закона в него внесен ряд изменений.

Однако перечень актуальных проблем спортивного права никогда не может быть признан исчерпывающим. Каждый конкретный специалист, отталкиваясь от своих взглядов и оценок, предлагает свой перечень проблем спортивного права, считая необходимым оказать внимание той или иной проблеме. Поэтому, можно провести краткое перечисление таких наиболее актуальных проблем спортивного права в России на данный момент.

1. Необходимость существенного совершенствования и кодификации законодательства Российской Федерации о спорте.

2. Необходимость законодательного закрепления отсрочки или освобождения от службы по призыву для профессиональных спортсменов.

3. Кардинальное изменение государственной политики по борьбе с коррупцией в сфере спорта. Как справедливо отмечает С.И. Нагих, спорт стал заметным обществен-

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

ным явлением и не может отгородиться от социально-экономических и политических процессов. [2, с. 132-133] Финансово-экономический статус спорта, спонсорство, лицензионная деятельность несут в себе серьезную опасность распространения коррупции, трансформации ценностных приоритетов спорта.

4. Необходимость борьбы с политизацией спорта.

5. Развитие спорта как средства профилактики употребления наркотиков и алкоголя. По мнению специалистов, ребенок, который систематически увлечен занятиями спортом с самого раннего детства, к 12 годам вырабатывает уже иммунитет к вредным привычкам.

6. Создание и закрепление действенного отраслевого правового института защиты на международном уровне интересов Российской Федерации в области спорта и прав участников спортивных правоотношений. [1, с. 121]

7. Необходимость существенного совершенствования системы подготовки кадров и повышения квалификации работников сферы физической культуры и спорта.

8. Развитие спорта как средства гражданско-патриотического воспитания детей и молодежи.

9. Необходимость существенного улучшения и расширения материально-технической базы спорта, обеспечения доступности спортивных площадок, сооружений и помещений для массового спорта.

10. Необходимость создания системы профилактики спортивного хулиганства, экстремизма и иных противоправных действий спортивных болельщиков. [3, с. 25-29]

11. Необходимость совершенствования законодательства в целях дополнительного урегулирования использования средств обязательного социального страхования для обеспечения функционирования профсоюзных детско-юношеских спортивных учреждений. [4, с. 332]

12. Необходимость повышения эффективности борьбы с употреблением допинга в спорте с одновременным повышением гарантий исключения ошибки в определении факта употребления допинга и исключения необоснованного привлечения спортсменов к ответственности.

13. Необходимость законодательного повышения роли и ответственности государства в сфере физического развития и оздоровления нации, повышения и четкой регламентации персональной ответственности чиновников федерального и региональных органов исполнительной власти в области спорта за состояние дел в этой области.

14. Разработка профессиональных стандартов - квалификационных требований для всех управленческих должностей в спорте.

Таким образом, для построения эффективно работающей правовой системы спорта в РФ необходима четкая реализация "Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года". Очевидно, что без серьезной "перезагрузки" российского спортивного права, без внедрения инновационных технологий и подходов устранить проблемы в данной сфере не удастся.

---

1. Актуальные проблемы спортивного права. Кодификация законодательства о спорте. Спорт и вузы. / Соловьев А.А. - М., 2008. - 156 с.

2. Нагих С.И. Основные акты Совета Европы о физической культуре и спорте и борьба с коррупцией в сфере спорта // Социология и коррупция. Научно-практическая конференция, 20 марта 2003 г., г. Москва. - М.: РНОПЭ, 2003. - С. 222-223

3. Понкин И.В. Правонарушения спортивных болельщиков на массовых зрелищных спортивных мероприятиях: зарубежные подходы к формулированию сути деяний // Спортивное право. - М.: Статут, 2013, № 6. - С. 25-29

4. Соловьев А.А. Систематизация законодательства о спорте (российский и зарубежный опыт): Дис. докт. юридич. наук: 12.00.01 / РАНХиГС. - М., 2012. - 440 с.

## ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

© 2016 **Королев Алексей Георгиевич**

старший преподаватель

© 2016 **Галкин Александр Алексеевич**

Старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** законодательство, нормы, регулирование, спорт, физическая культура, государство.

В данной статье приведены исследования правового регулирования в сфере спорта и физической культуры в Российской Федерации. В настоящее время российское государство ориентировано на поддержку и на развитие данных сфер. Более того, введение различных улучшений и применение инноваций в спорте и физической культуре можно определить как одну из приоритетных функций государства. Однако, в сфере правового регулирования деятельности в спорте и физической культуре имеются проблемы, которые можно связать с отсутствием определенных норм международных договоров и конвенций в национальном законодательстве. Эти нормы содержат основополагающие принципы, ориентирующие на совершенствование существующего законодательства в спортивной области. В качестве решения проблемы предлагается рассмотрение концепции развития спорта и физической культуры в России в последнее десятилетие. Данная концепция имеет своим содержанием основные задачи и цели, а также предполагаемые результаты в развитии, принципы и нормы международного права по отношению к спорту.

От того, на каком уровне находятся физическая культура и спорт в стране, несомненно, зависит не только физическое, но и интеллектуальное развитие отдельного индивида и российского общества в целом, его способностей, состояние здоровья человека и формирование здорового образа жизни всей нации. Из этого следует, что российское государство в своей деятельности в немалой степени должно быть ориентировано на развитие спортивной сферы.

Реализация данной ориентации напрямую зависит от правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации. По этой причине исследование законодательных предпосылок в сфере спорта и физической культуры является актуальным для настоящего времени.

Законодательство, которое регулирует спорт и физическую культуру, включает в себя Конституцию РФ, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, федеральные конституционные законы, федеральные законы, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты высших органов государственной власти субъектов Российской Федерации, нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти, нормативные правовые акты органов местного самоуправления, локальные нормативные акты, общепризнанные нормы и принципы международного права и международных договоров Российской Федерации.

Согласно ч. 4 ст. 15 Конституции РФ составной частью правовой системы РФ являются общепризнанные нормы и принципы международного права и международные договоры Российской Федерации. Если международным договором Российской Федерации установлены правила, не предусмотренные законом, то применяются правила международного договора. Эти принятые наднациональными органами нормативно-правовые акты являются структурными элементами в системе правового регулирования спорта и физической культуры.

Основным правовым источником, который занимается регулированием физической культуры и спорта, выступает закон Российской Федерации. Ч. 2 ст. 41 Конституции РФ

гласит, что в России финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта. Вместе с тем положение п. "е" ч. 1 ст. 72 Конституции РФ относит регулирование общих вопросов физической культуры и спорта к совместному ведению Российской Федерации и ее субъектов. По мнению М. Г. Вулах, депутата Совета муниципального образования города Балаково, именно второе из приведенных конституционных положений в совокупности с нормами ч. 2 ст. 76 Конституции РФ, устанавливающей, что по предметам совместного ведения России и ее субъектов издаются федеральные законы и принимаемые в соответствии с ними законы и иные нормативные правовые акты субъектов Федерации, предопределили структуру законодательства о физической культуре и спорте.

Согласно части 1 соответствующей статьи выделяются следующие уровни данного законодательства: 1) акты федерального законодателя (Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"); 2) законодательные акты субъектов РФ, принимающиеся в соответствии с указанным законом о спорте и другими федеральными законами, которые образуют сферу спортивного законодательства. А.П. Затеев отмечает, что при анализе ч. 1 ст. 4 Закона о спорте необходимо обратить внимание на такое обстоятельство: понятие "законодательство" используется в строгом его понимании, т. е. как совокупность только законодательных актов, в отличие от широкого понимания, охватывающего не только непосредственно законодательные акты, но и иные нормативные правовые акты. Плюс ко всему, в ч. 2. ст. 4 говорится и о других нормативных правовых актах, которые содержат регулирующие отношения в области физической культуры и спорта нормы.

На федеральном уровне такими актами: являются постановления Правительства РФ и указы Президента Российской Федерации, нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти, а на региональном - нормативные акты органов исполнительной власти субъектов Федерации.

Президент РФ представил следующий уровень системы правового обеспечения физической культуры и спорта, представленный актами, которые направлены на решение вопросов по совершенствованию федеральной политики в исследуемой области, мер гос. поддержки и материального обеспечения работников физической культуры и спорта, а также устранению прочих проблем, связанных с упорядочением управленческих отношений в области физической культуры и спорта.

Часть 2 данной статьи предусматривает, что указы и распоряжения Президента обязательны для исполнения на всей территории России. В свою очередь, указы и распоряжения Президента РФ не должны противоречить Конституции и федеральным законам, согласно ч.3 той же статьи. Нормативные правовые акты Российской Федерации можно рассматривать как отдельную группу источников правоотношений в области физической культуры и спорта. Правительство РФ принимает постановления и издает распоряжения по вопросам, непосредственно связанным с реализацией положений действующего законодательства в рассматриваемой области общественных отношений. Важным моментом является то, что утверждаемые его постановлениями положения о государственных органах управления физической культурой и спортом и их полномочиях, а также федеральные целевые программы и концепции в исследуемой области социальной сферы занимают особое место в системе нормативных правовых актов Правительства РФ.

Программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы" является одной из наиболее важных федеральных целевых программ. Цель программы - создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта и привлечения различных слоев общества к регулярным занятиям спортом. Из всего множе-

ства задач можно выделить растущий интерес населения страны к занятиям физической культурой; развитие инфраструктуры, способствующей занятиям спортом в образовательных учреждениях и по месту жительства; создание и внедрение в процесс образования эффективной системы физического воспитания, которая ориентирована на особенности развития детей и подростков; развитие материально-технического обеспечения спорта высших достижений, также для подготовки олимпийского резерва.

Положения, закрепляющие ожидаемые конечные результаты реализации Программы могут вызвать определенный интерес. Например, среди них можно выделить такие как: увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 30% от всего населения страны; увеличение количества тренеров должной квалификации; ежегодный прирост граждан, которые занимаются в специализированных спортивных учреждениях, на 30%; обеспечение стопроцентного охвата российских спортсменов антидопинговым контролем; снижение количества российских спортсменов, дисквалифицированных на международных соревнованиях в связи с выявлением употребления допинговых препаратов, до нуля; обеспечение снижения среднего числа дней временной нетрудоспособности по всем причинам на 15 %.

Нормы ч. 3 и 6 ст. 7, ст. 23, ч. 7 ст. 29 и ч. 3 ст. 35 Закона о спорте предусматривают регулирование отношений в области физической культуры и спорта. До того, как приняли Федеральный закон "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием осуществления полномочий Правительства Российской Федерации" этих норм было намного больше. Также данным законом предусмотрено закрепление более 500 полномочий Правительства РФ за иными федеральными органами исполнительной власти в таких сферах общественных отношений, как государственное управление и местное самоуправление, образование и наука, охрана здоровья граждан, градостроительство, строительство и жилищные отношения, сельское хозяйство, пенсионное обеспечение, культура и социальная защита.

Благодаря изменениям, внесенным указанным законом, возможно издание нормативных правовых актов, регулирующих отношения в области спорта, федеральным органом исполнительной власти, уполномоченным Правительством РФ. Стоит заметить, что соответствующие изменения были приняты наперед при издании Постановления Правительства РФ "О Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации", которым утверждено Положение о Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Помимо всего, Положение устанавливает, что Минспорт России является федеральным органом исполнительной власти, в чьи полномочия входит осуществление функции по выработке и реализации государственной политики и правовому регулированию в сфере физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики, а также по оказанию государственных услуг (включая противодействие применению допинга) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, что основано на положении п. 2 Указа Президента РФ "Вопросы системы и структуры федеральных органов исполнительной власти", в соответствии с которым и образован Минспорт России с возложением на него функций по выработке государственной политики и правовому регулированию в этой сфере, но и указывает, что Минспорт России принимает ряд нормативных правовых актов.

Ключевое место в системе источников регулирования физической культуры и спорта занимают нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти, основную роль в которых играют акты специально уполномоченного органа исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта - Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

В систему нормативных актов, регулирующих отношения в сфере физической культуры и спорта, входят законодательные и иные акты субъектов РФ, а также нормативные

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

правовые акты органов местного самоуправления, принимаемые по вопросам, отнесенным к их компетенции.

Источниками регулирования отношений в области физической культуры и спорта в Российской Федерации являются также корпоративные нормативные акты физкультурно-спортивных организаций и их объединений, которые принимаются в соответствии с порядком, закрепленным в их учредительных документах. Отметим, что в настоящее время регулирования в области спорта и физической культуры корпоративные акты приобретают особое значение.

Таким образом, наиболее отлаженной является система корпоративных нормативных актов, регулирующих отношения в сфере профессионального спорта. Также к источникам правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта можно отнести нормативно-правовые договоры, к примеру соглашения, заключаемые между федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов РФ.

Проведя исследование структуры нормативных правовых актов, регулирующих развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, напрашивается вывод о том, что на данном этапе развития определенный интерес представляют Концепции федеральных целевых программ, основанные на нормативном уровне. В частности в них отражены конкретные предложения и ожидаемые результаты, что также является достаточно эффективной мерой в реализации пропаганды здорового образа жизни в российском обществе, формирования спортивного потенциала. Более того необходимо заострить внимание на нормах международных договоров и конвенций, которые содержат основополагающие принципы и цели совершенствования законодательства в исследуемой области.

В заключение отметим, что в целом совершенствование правового регулирования одной из приоритетных функций Российского государства (развития и всесторонней поддержки физической культуры и спорта) является важной задачей Российской Федерации, от которой зависят жизнь и здоровье не только отдельного индивида, но и общества в целом.

1. Конституция Российской Федерации // СЗ РФ. - 2009. - № 4. - Ст. 445.
2. Постановление Правительства Российской Федерации "О Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации" с изменениями и дополнениями от 15 мая 2012 г. № 444 // СЗ РФ. - 2012. - № 40. - Ст. 3466.
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями от 3 ноября 2015 г. № 329-ФЗ // СЗ РФ. -2015. - № 51. - Ст. 4169.
4. Вулах, М.Г. Конституционные основы физической культуры и спорта /М.Г. Вулах.- М. : Пресс,2012.
5. Скоблин, И.Т. Особенности применения закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" / И. Т. Скоблин. : Ника, 2013.
6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 1 сентября 2013 г. // СЗ РФ. - 2013. - Ст. 84.

## ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

© 2016 **Кашина Анелия Владимировна**

студент

E-mail: Kashin.anelu@mail.ru

© 2016 **Калашникова Елена Борисовна**

кандидат исторических наук, доцент

E-mail: Kalashnikova-helen@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** спорт, финансирование, профессионалы, криминальный бизнес, спортивный допинг, Олимпийское движение, Всемирный антидопинговый кодекс.

В ходе прошедшей Олимпиады, открылись многие проблемы присутствующие в нашем спорте: использование допинга спортсменами, проблема процедуры трансфера, неразвитость законодательно саморегулирующихся спортивных организаций, исходя из чего, в рамках данной статьи будут предложены некоторые действия для решения обозначенных проблем.

На сегодняшний день в Российской Федерации (далее РФ) наблюдается устойчивое возрастание интереса к спорту, что непосредственно связано с прошедшими Олимпийскими играми, для проведения которых, было совершена огромная деятельность по развитию как нормативно-правовой базы на уровне субъекта, а именно Краснодарского края, так и организаторско-соревновательной базы.

Также, помимо "олимпийского" эффекта, развитие спорта можно связать с фактом того что цели и задачи, которые встают перед министерством спорта РФ строго курируются руководителями нашего государства. Так, в своем выступлении в Совете по развитию физической культуры и спорта Президент В.В.Путин отметил<sup>1</sup>, что одной из важнейших государственных задач является подготовка спортивного резерва, строительство спортивных баз, решение вопросов по тренерским кадрам, развитие спортивной науки и пропаганда массового спорта. Президент, в рамках Совета, задал несколько вопросов, как министерству спорта, по вопросам подготовки уже имеющихся спортсменов, так и министерству образования, по вопросу необходимости вовлечения детей в спорт, из чего логично сделать вывод о непосредственном контроле за спортивной отраслью.

Поднимая тему спорта в РФ, нельзя не сказать о базовых положениях, закрепляющих основы государственно-правового обеспечения здоровья населения, закрепленные: в части 2 статьи 41 Конституции РФ<sup>2</sup>, исходя из которой, любая деятельность, способная укрепить здоровье человека, а также, положительно повлиять на развитие физической культуры, поощряется, а также, пункта "е" части 1 статьи 72, устанавливающего, что общие вопросы физической культуры находятся в совместном ведении Российской Федерации и ее субъектов, из которых следует, что спорт возможно и необходимо развивать всячески и на всех уровнях, с одной лишь оговоркой, о необходимости соблюдать рамки заданные нормативно-правовыми актами.

Помимо, правовой базы логично отметить наличие природного, территориального, политического и финансового факторов. Каждый из которых, влияет на спорт, в разных соотношениях и с помощью различных методов, так, к примеру, финансовый фактор заключается в том, что финансирование спортивной деятельности напрямую ложиться на плечи бюджетов различных уровней, а политический фактор включает в себя зависимость побед в отдельных видах спорта и взаимосвязанный рост авторитета государства на мировой арене.

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

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что в РФ имеется универсальная система регулирования и содержания спорта, как отдельного направления государственной политики, не имеющей особых минусов и недочетов. Однако, данный вывод будет не совсем верен, так как в спорте имеется множество проблем, что подтвердилось в ходе проведения Олимпиады 2014 года.

Так, одной из проблем можно назвать связь с криминальным и подпольным бизнесом. В первую очередь в рамках данной проблемы, речь идет о ставках на тотализаторах и так называемых "договорных" матчах. Также, к данной проблеме можно отнести не совсем легальные доходы у спортивных агентов от продаж игроков за рубеж.

Данную проблему, возможно решить, если взять за пример зарубежный аналог. Так если поменять структуру спорта, позволить создать профсоюзы игроков и поддержать экономически и с точки зрения права саморегулируемые спортивные организации, статус которых будет закрепляться нормативно, то возможно было бы достичь как минимум отсутствие давления на команды и игроков, а также, фактическую прозрачность всех действий управления команд<sup>3</sup>.

Помимо борьбы с описанной проблемой, также, необходимо уделить внимание к нормативной базе по регулированию вопроса о допинге. В данный момент в вопросе о допинге существуют противоречия, так как сама процедура проверки порой становится нелегальна в связи с действием норм о правах человека, а значит, было бы логично четко разграничить, возможно с помощью Федерального закона, где оканчивают действия нормы о правах человека и где берет начало обязательность и обоснованность проверки на допинг.

На фоне озвученных проблем значимым и вполне логичным шагом, необходимо отдельно выделить вопрос, о создании какого-либо нормативно-правового акта, с помощью которого можно было регламентировать все ныне существующие в РФ виды спорта. С его помощью было бы несложно решить проблему с регламентацией порядка разрешения споров спортивными арбитражами, указать нормы контролирующие пределы коммерциализации спорта.

Обосновывая выдвинутые проблемы и предложения по их решению, стоит отметить все же, что нет острой необходимости корректировать российскую спортивную систему, однако, разумное заимствование некоторых практически полезных аспектов за рубежом приемлемо, но в свою очередь оно не должно идти в конфликт с особенностями развития спорта в нашем государстве. Так, к примеру, некоторые виды спорта, широко распространенные в западных странах, такие как: гольф, поло, в нашей стране не смогут получить достойное внимание со стороны населения, а значит и большая опека со стороны государства по внедрению подобных видов спорта в российскую практику нелогична, непрактична, да и к тому же требует большие затраты с финансовой точки зрения, в то время как классические для России виды спорта: хоккей, конькобежный и лыжный спорт, в этой связи представляются нуждающимися в поддержке и распространению.

Если говорить о совершенствовании спортивного законодательства, необходимо указать Федеральный закон от 4 декабря 2007 года "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"<sup>4</sup>, который является фактически основным, конечно же, после Конституции, нормативным правовым актом, регулирующим спортивную сферу в РФ. Однако, проанализировав данный акт, становится ясно, что он неполон, так как в него необходимо добавить нормы, регулирующие трансфер спортсменов, а также регулирующие сопутствующие трансферу получение и распределение денежных средств.

Таким образом, анализируя представленные нормативно-правовые акты, опыт и практику иностранных государств, по вопросу спорта, можно сделать вывод, что изме-

нения в системе спорта необходимы, но они должны в большей степени касаться "отечественно" близких видов спорта и не являться бездумным копированием зарубежных аналогов. Также, было бы логично выделить все существующие нормы касательно спорта, добавить к ним новые, регулирующие законодательство в тех аспектах, в которых сейчас имеются пробелы и создать обособленный Федеральный закон "О спорте на территории Российской Федерации", опираясь на нормы которого можно было бы решать проблемы возникающие в правоотношениях спорта.

---

1. Российская газета // Электронный ресурс: <http://www.rg.ru/>
2. Конституция Российской Федерации // Российская газета. 1993. 25 декабря.
3. Алексеев С.В. Международное спортивное право. М.: Юнити-Дана. 2008. С. 10, 55.
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп.) // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст.6242.

## **СПОРТИВНОЕ ПРАВО КАК ОТРАСЛЬ ПРАВА**

© 2016 **Стегалина Ксения Сергеевна**

студент

© 2016 **Калашникова Елена Борисовна**

кандидат исторических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kalashnikova-helen@yandex.ru

**Ключевые слова:** право, спорт, здоровье, Конституция Российской Федерации, культура, исполнительная власть, здравоохранение, нормативный акт, психологические потребности, физиологические потребности, допинг, спортивные отношения, люди с ограниченными возможностями, параолимпийские игры, тренировка, троеборье, пауэрлифтинг, Международная федерация пауэрлифтинга, дисквалификация, законодательство.

Показывается значимость спорта в жизнедеятельности человека, его влияние на психологические и физические потребности, необходимость становления спортивного права как отдельной отрасли. Показано действие международных правовых актов на примере пауэрлифтинга.

Право - система обязательных общепределенных правил поведения, которая регулирует общественные отношения. Право - единство норм, принятых на государственном уровне. Оно присутствует практически в каждой сфере общественной жизни, ведь человек с самого рождения обладает правами, которые никто не может отменить, например, право на жизнь и свободу.

Спорт - вид деятельности, без которого человек перестает жить в полную силу, превращается в некую субстанцию, видящую мир лишь в серых тонах. Он лишь существует, изредка переползая с работы домой. Конечно, можно найти смысл своего нахождения в мире в алкоголе и подобных ему веществах, постепенно загнивая. Это легко и действенно, но нельзя не учитывать, что спорт - это не просто развлечение и отдых, а еще и один из лучших способов улучшить свое здоровье, насыщающий жизнь смыслом. В соответствии с 41 статьей Конституции РФ [1] каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Деятельность, способствующая развитию культуры и спорта, укреплению здоровья поощряется государством, ведь благодаря ей укрепляется здоровье населения. На сегодняшний день совершенствование физической культуры и спорта в России является преимущественным назначением государства.

Спортивное право - одна из самых молодых отраслей права, выраженная в базовом нормативном правовом акте - Федеральном законе "о физической культуре и спорте в Российской Федерации" [2]. Он осуществляет функцию системообразующего центра, регулирующего принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения России, устанавливает основы деятельности физкультурно-спортивных организаций с помощью различных положений. Данный Федеральный закон рассматривает спорт как средство укрепления здоровья и работоспособности граждан, которое воспитывает в них патриотизм, что способствует улучшению отношений разных народов. Согласно статье 21 ФЗ "о физической культуре и спорте в Российской Федерации" [3] Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, федеральный орган исполнительной власти в области здравоохранения, федеральный орган исполнительной власти в области образования, физкультурно-спортивные объединения, средства массовой информации обеспечивают раскрытие социальной значимости фи-

зического воспитания. Предметом спортивного права является комплекс спортивных отношений, направленный на удовлетворение психологических и физиологических потребностей человека с помощью тренировок, способствующих улучшению показателей в соревновательной деятельности, а также участия иных юридических лиц в деятельности, связанной с организацией и проведением спортивных мероприятий. Предмет спортивного права выступает в сфере спортивной травматологии и противодействия применению допинга, международных и процессуальных отношений, регулирующих спортивные споры. Повышенную существенность имеет Конвенция против применения допинга [4], регулирующая отношения, связанные с его употреблением, упорядочивающая меры, направленные на ограничение его общедоступности, а также положения международного сотрудничества в этой сфере. К международным нормативным актам, регулирующим отношения в сфере спорта, относятся международные документы общего характера, специальные международные документы, посвященные напрямую в области спорта.

Также физическая культура является одним из главных направлений восстановления людей с ограниченными возможностями. Занятие инвалидов спортом можно учитывать не исключительно как метод реабилитации, но и как беспрестанную форму жизненной действенности - общественной занятости и свершений. Плановые тренировки людей с ограниченными возможностями не только оздоравливают организм, но и положительно влияют на психику, возвращая им ощущение социальной огражденности и общепольности. Специально для этих людей были созданы параолимпийские игры - межнациональные спортивные состязания для людей с ограниченными возможностями.

На примере силового троеборья рассмотрим действие международных правовых актов. Международная федерация пауэрлифтинга [5] признает движения, которые должны выполняться в указанной очередности на всех соревнованиях: приседания, жим лежа, тяга. Каждому участнику дается три попытки в отдельном движении. Всякое исключение из этого разъясняется в соответствующих разделах правил. Лучшая удачная попытка атлета в каждом движении входит в сумму, набранную на данном соревновании. Победителем категории считается спортсмен, набравший наибольшую сумму [6]. Остальные атлеты располагаются в соответствии с их суммой в нисходящем порядке. Любые несоответствия внешнего вида, костюма и личного снаряжения несогласованные заранее наказываются дисквалификацией. Это касается и нарушений порядка соревнований, взвешивания участников, несоблюдения сигналов старшего судьи при выполнении или завершении движения. В разделе "причины дисквалификации" строго указаны причины, по которым спортсмена могут исключить из квалифицированного зачета. В "Кодексе Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 03.11.2015) [7] сказано, что дисквалификация может быть применена к тренерам, специалистам по спортивной медицине или иным специалистам в области физической культуры и спорта, занимающим должности, предусмотренные перечнем, утвержденным в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Исходя из рассмотренного материала, можно сделать вывод о том, что на данный момент, как в России, так и в других странах образовалась система законодательства о спорте, имеющая сопряженный характер, символизирующая собой обусловленный массив правовых норм, регламентирующих отношения, сформировывающиеся в сфере спорта. Взаимоотношения, складывающиеся в спорте, беспредельно разносторонни. В зависимости от вида отношений в сфере спорта применяются средства правового управления разнообразных ответвлений права. Значение спортивного права коорди-

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

нируется с общественной важностью спорта. Сфера спорта в целом - это тип социальных отношений, который призывает признать спортивное право как совокупную отрасль права.

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ), статья 41.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", статья 21.
4. Конвенция против применения допинга (принята 16 ноября 1989 года).
5. "Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье". Журнал "Олимп" № 21997, с. 26-27.
6. "Тяжелая атлетика". Львов. Изд. Львовского университета, 1965, с 11-19.
7. "Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 03.11.2015).

---

# Технические устройства и тренажеры

---

УДК 796.015

## РОЛЬ ТРЕНАЖЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВКИ САМБИСТОВ

© 2016 **Волосов Владимир Васильевич**  
ректор Всемирной академии самбо, Заслуженный тренер СССР  
г. Кстово Нижегородской области,

© 2016 **Иванова Лидия Александровна**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** тренажерная подготовка самбиста; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; учебно-тренировочная, соревновательная деятельность; сила, выносливость, спурт.

Раскрывается специфика тренажерной подготовки самбистов, даются понятия специфических видов силовой подготовки и развития специальной выносливости, разъясняются неординарные методы тренажерной подготовки, разработанные заслуженным тренером СССР В. В. Волосовым, основанные на личном изучении подготовки высококвалифицированных борцов СССР и России.

Методы тренажерной подготовки в различных видах спорта не открытие в спортивной науке. Если взглянуть на историю, то еще в древности люди искали способы, как стать сильнее, выносливее и морально выдержаннее. Еще в древней Руси силу развивали при помощи поднимания камней, мешков, наковален, переноски бревен, жерновов, что помимо кулачных боев было любимым развлечением простого народа. На основании опыта многих поколений стали строить различные методики тренировок и появились разные для этого приспособления, да и сам вид спорта самбо вышел из наиболее эффективных упражнений различных народных единоборств.

В поддержании высокой спортивной формы у спортсменов - самбистов важную роль играет хорошая физическая и специальная подготовка, основными задачами которой являются развитие и совершенствование физических качеств, формирование специфических навыков борца. Кроме того, в процессе подготовки к соревновательному периоду у спортсмена должна быть сформирована хорошая психическая устойчивость и высокие морально-волевые качества.

Одним из современных и перспективных направлений совершенствования тренировочного процесса самбистов по нашему мнению, является широкое внедрение специфических тренажеров и тренировочных устройств для ведения борьбы. Тренажеры в немалой степени повышают интенсивность процесса тренировки, расширяют ее возможности в специальных условиях, приближенных к специфике борьбы при особых режимах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Процесс развития физических качеств должен быть максимально связан с формированием двигательных навыков борца. Решение этой проблемы мы видим в максимальном приближении развития физических и психических качеств к их реальной спортивной деятельности, с тем чтобы максимально повысить степень взаимодействия системы "борец-партнер-ковер". В связи с этим при оценке эффективности развития физических качеств спортсмена необходимо учитывать не только показатели силы, быстроты при-

нения решения, выносливости, выраженные в килограммах, темпе и ритме движений, минутах или секундах, но и уровень взаимодействия самбиста с партнером и ковром.

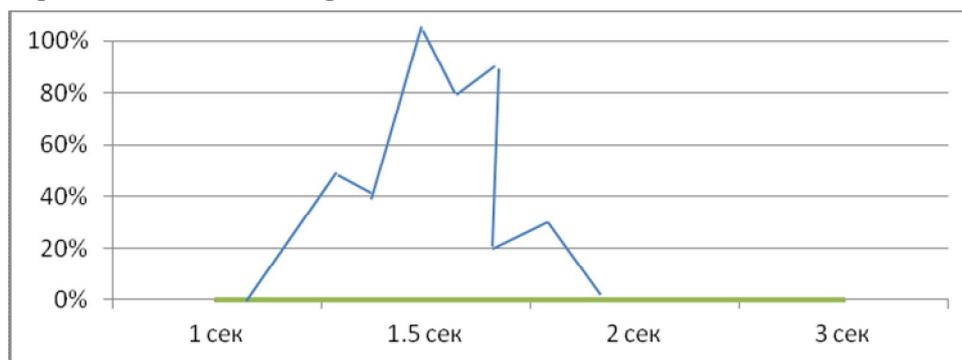
За тренажерной подготовкой самбиста, по нашему мнению, будущее. Поэтому, на базе центра Олимпийской подготовки спортсменов в г. Кстово автором были разработаны и активно применяются не стандартные тренажеры для подготовки борцов самбо, дзюдо.

Мы считаем, что знание видов, форм и закономерностей занятий на специальных тренажерах - дело первостепенное. В борьбе величайшую значимость обретает индивидуальность самбиста, ведь сколько у одного борца на его спортивном пути неповторимых по стилю, по набору тактико-технических действий соперников, не счесть. Борьба перенасыщена техническими действиями, где особенно важна сила (статическая, динамическая, тяговая и др.) и силовая выносливость. Поэтому, тренажерная подготовка должна отвечать всем требованиям борьбы, включая защитные реакции соперников, создавая противодействия по скорости, по напряжению, по выносливости, намного превосходящие те, что способен преподнести самый сильный соперник.

Прежде чем рассматривать формы и методы тренажерной подготовки, ознакомимся кратко с типами силы, выносливости и видами спуртов самбистов:

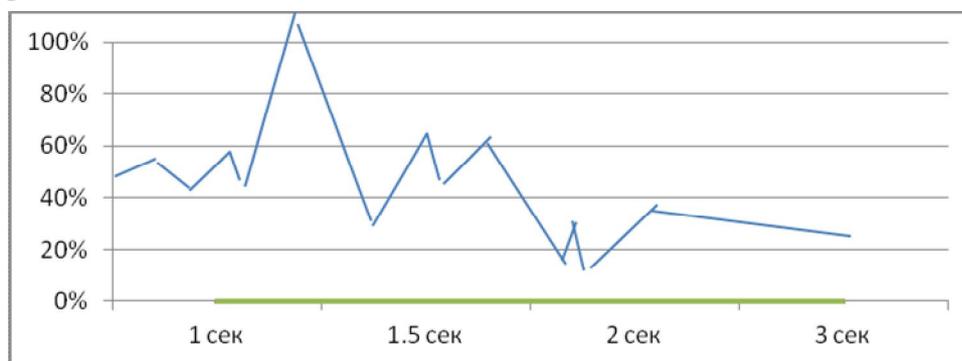
1. Виды силы: Для борьбы характерно многообразие силы борца:

- *Взрывная сила* (продолжительность от 0,5 - 0,8 сек до 1-2 сек) определяется по степени и времени силового напряжения.



**Рис. 1. Одиночный взрыв**

Одиночный взрыв обычно выполняется при рывке соперника, броске, подбиве, при входе в прием.



**Рис. 2. Взрыв по форме предварительного и последующего напряжения, характерного для борьбы**

Действительно, при становлении любого вида силы самбиста, тренажерами создаются противодействия порой в несколько раз превышающие те, что создаются в схватке с самым сильным соперником в этом легко убедиться, встав под тяги трехуровневого тренажера, где тяги только нижнего уровня создают нагрузку на ноги в несколько сот килограммов (рис. 4).

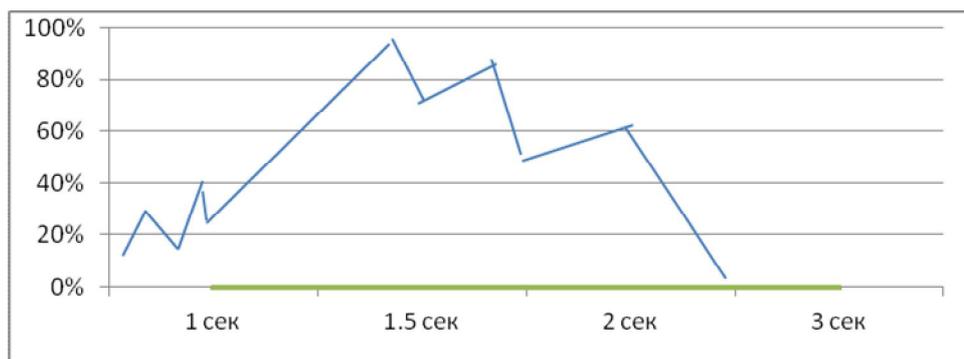


Рис. 3. Взрыв с напряжением, превышающем усилия борца в самой жесткой схватке, с самым сильным соперником, но достижимый на тренажере



Рис. 4. Трехкруговой тренажер изобретенный В.В. Волосовым

- *Силовая пульсация* - это перемещения по коврику, атаки, ложные атаки и защиты и т.д. На специальных тренажерах такой вид силы тренируется, например, в подтягивании на перекладине с размахом. Именно в борьбе борцы очень легко, быстро сменяют и степень усилия и его направление, свободно строят атакующую комбинацию по реакции соперника. Хорошее овладение таким навыком является пренеприятнейшей способностью борца для его соперников. Именно таким даром обладал восьмикратный чемпион СССР по самбо Олег Степанов, бронзовый призер Олимпийских игр по дзюдо в Японии. Степанов в ответ на атаку японца подножкой, еще находясь в воздухе, заложил захват на болевой прием на руку, а при первом прикосновении к татами сразу выполнил его. Соперник Степанова сдался раньше, нежели японские судьи объявили тому оценку за бросок.

- *Тяговая сила* - сила, которой самбист тянет руку соперника на болевой прием, а дзюдоист дотягивает такой силой удушение. Собственно, именно это качество силы как раз успешнее всего и отрабатывается на тренажерах, потому что какой партнер может вытерпеть много часовую отработку на себе, да еще в том положении, когда нагружается позвоночник.

- *Статистическая сила.* Даже такой вид силы имеет место в партерной борьбе. На статическую мощь борцы испытывают друг друга особенно часто в борьбе за ковер и в наибольшей степени у края ковра. Этот вид силы успешно тренируется на трехуровневом тренажере и на плавающем татами.

Общеизвестно, что силу можно наращивать посредством увеличения мышечной массы, но можно ее увеличивать без увеличения мышц в объеме, что достигается с помощью силового исполнения технического действия в пределах 95-98 % максимально возможного усилия, когда в одном подходе выполняется всего 2-3 силовых действия, а

число подходов как в серии, так и серий в полном силовом упражнении колеблется от двух до четырех. Добиться такого противодействия в условиях тренировки, тем более с выполнением броска на ковер, практически не возможно. С этой целью приходится при выполнении упражнения привлекать помимо одного партнера, еще двоих, которые своим противодействием поднимают планку физического напряжения борца до грани 95-98%. Но это не актуально, ведь у каждого борца есть свое задание которое он должен выполнять, он не может по два-три часа тратить личного времени даже на тренировку своего лучшего друга. Кроме того, самбисту нужна чисто борцовская сила, намертво сплетенная с захватом за куртку.

Оттого и есть смысл наращивать мышечную силу, пусть даже со штангой или гирей, но взявшись не за гирю, а за рукав кимоно, закрепленный на ее дужке (рис. 5).

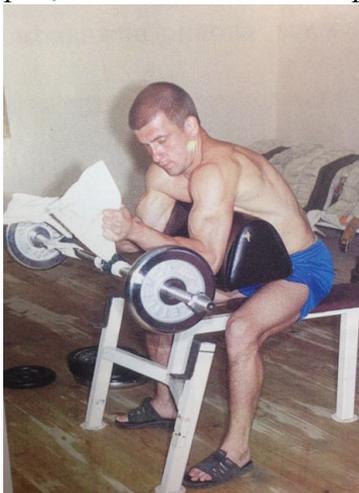


Рис. 5. Работа со штангой, взявшись рукой за рукав кимоно (самбовки)

В ходе подготовки самбиста кроме силы важное значение имеет и выносливость борца. Различают:

- *Силовую выносливость* - способность длительно прилагать огромную силу в схватке при проявлении цепкости кисти в удержании захвата, при проявлении жесткости захвата и т.д.

- *Взрывную выносливость*. Борцу входе всего одной схватки приходится "взрываться" десятки и десятки раз, как в атаке, так и в защите, в ответ на атаки соперника.

- *Спуртовая выносливость* напрямую связана со взрывной выносливостью. Под спуртом понимают тактический прием, резкое кратковременное увеличение темпа движения в скоростных видах спорта, а также его численная характеристика[2]. Поэтому, трудно отделить, где начинается взрывная выносливость и где заканчивается спуртовая выносливость самбиста.

- *Схваточная выносливость*. Схватка борца длится 5 минут. Данная выносливость должна быть развита так, чтобы спортсмен провел достойно схватку и у него на последней минуте еще осталось силы больше, чем у его соперника.

- *Турнирная выносливость*. Необходима всем борцам, для того чтобы они могли выиграть не только две первые схватки, но и все последующие.

В своей тренерской деятельности по подготовке спортсменов высокого уровня (от мастера спорта) мы наряду с технической подготовкой на ковре регулярно используем методы тренажерной подготовки, а именно:

1. Метод смены упражнения. Во избежание стрессового состояния от монотонного повторения тысячами одних и тех же движений, есть смысл менять упражнения в ходе одной тренировки на разные группы мышц. Например, развивая цепкость пальцев, повисеть на руках, закрепленных на гимнастической стенке, опираясь частью тела на ковер. Затем, закрепив рукав на длинном резиновом экспандере, тянуть рукав на себя. Или разнообразив упражнения можно сделать несколько подходов с гантелью или гирей, закрепленной рукавом. Упражнений можно придумать множество, но цель на занятии должна решаться одна. Разумно сменять упражнения в течении дня, в ходе недели. Так, в первые четыре дня укрепление пальцев выполняется на чучелах, одетых в самбистскую куртку, а последующие дни недели - на партнерах. Сочетание упражнений по их форме - не суть, но вот наличие их сменяемости - крайне необходимо.

2. Метод сочетания тренажерной подготовки в разминке и основной части тренировки. При подготовки высококвалифицированных спортсменов, и не только мы рекомендуем иногда вместо пробежки подменять выполнением специальных движений борца на

любом из тренажеров. При многократном повторении основных движений и приемов занимающийся за считанные минуты разогревает мышцы, до 200-300 раз повторяет вход в бросок, где развивается как сила, так и выносливость, а также отрабатывается и закрепляется на уровне стереотипов техника выполнения того или иного броска.

3. Метод рекордов. По нашему мнению, настроенность в тренировке на тренажерах на установление личных рекордов, а более того на их фиксацию, запись, учет, сравнение, но еще важнее сравнение результатов по годам, по числу установленных рекордов за месяц, год, исключительно способствует эффективности тренажерной подготовки. Привлекательность этого метода еще и в том, что множество рекордов можно устанавливать на одном и том же тренажере, развивая при этом одно и то же качество самбиста или одно и то же действие. Однако, следует помнить, что увлекаясь им чрезмерно можно получить травмы, т.е. перетренироваться. А поэтому, целесообразнее лишь фиксировать естественный рост результатов, полученный по ходу тренировки.

4. Метод деления действия на фазы. Данный метод эффективен при отработке сложно технического движения, когда его делят на фазы и отрабатывают по частям. При этом всегда можно поднять результат выполнения упражнения намного выше, нежели если отрабатывать его целиком. Например, подтягиваясь на перекладине по максимуму 20 раз, можно отрабатывать выход из мертвой точки в висе и 30, и 40 раз. То же самое, относится и к отдельным выполнениям последующих фаз подтягивания. И вкладываясь в увеличение числа движений в отдельных фазах, всегда удастся более ускоренно прирастить максимальное число подтягиваний.

Если взять бросок через спину, бросок прогибом и др., то их можно разделить на множество фаз и отрабатывать отдельно, возводя в несколько степеней их совершенства.

5. Метод психологического взрыва, применяется для высокомотивированных спортсменов, но не имеющих достаточной физической силы. Заключается в психическом воздействии (внушении, самовнушении) на получение положительного результата.

6. Метод базового оздоровления. К этому методу, В.В. Волосов пришел эмпирическим путем, когда пришлось вытаскивать своих спортсменов из травм, после которых в спорт обычно уже не возвращаются. Суть метода заключается в следующем. Так, "если после травмы осталась лишь одна двадцатая часть былой прочности органа (связки колленного, плечевого сустава и т.д.) у спортсмена, мы ее считаем как 100 % здоровья и начинаем тренировать на 25-30% от данной величины (100%). Это получается на одну восьмидесятую от бывшего. Но только тренируемся, закачивая постепенно и регулярно до 12 часов в сутки травмированный орган. Эффект поразительный. Вначале кажется, что столь мизерные нагрузки никакого укрепления мышц не дают. Да только в действительности вот та одна восьмидесятая толкает и толкает день за день 1\20 вверх. И вместо одной двадцатой имеем 1\18, затем 1\17 и т.д. Например, тот спортсмен, кому было запрещено поднимать более 5 кг, через полгода на оперированной руке может подтягиваться 4-5 раз (на одной травмированной руке) и та рука стала сильнее здоровой". И тренажеры для этого метода особенно привлекательны, т.к. именно на них с легкостью можно рассчитать ту самую одну восьмидесятую и одну сотую нагрузки.

7. Метод сгонки веса. Авторы считают, что системно поставленная тренажерная подготовка самбиста - лучшая форма сгонки лишнего веса, в отличие от сауны и горячего душа. Так как, нет ни малейшего смысла, сбрасывать "боевой" вес спортсмена, это приведет к снижению результата, а в последующем потере здоровья. Тренажерная подготовка увеличивает временные объемы занятий до 4-6 и более часов в день, излишний жировой слой уходит естественно, тем самым повышая выносливость спортсмена, а необходимый мышечный объем и специализированная сила возрастают.

Таким образом, руководствуясь положениями отечественных физиологов (Васильева Г., Озолина Н., Сергеева И., Макарова В и др.) о единстве организма и внешней сре-

ды, и целостности его физиологических функций формируется принцип всесторонности в спортивной тренировке и обосновывается необходимость разнообразия тренировочных средств и методов для всестороннего развития спортсменов [3]. Поэтому, мы настоятельно рекомендуем, во время подготовки спортсменов к соревнованиям не забывать о таком эффективном средстве развития физических качеств спортсмена как тренажерная подготовка.

Многолетний опыт работы со спортсменами высокого уровня показал, что специфическая тренажерная подготовка самбистов не только не мешает, а наоборот увеличивает развитие специфических качеств борца, способствует укреплению его мышечно-связочного аппарата и укреплению здоровья в целом.

- 
1. Бурди́ков-Волосов Тренажеры самбо. [http://vokroog-sveta.ru/game/7GsCk0Mu2as/vladimir\\_volosov-chelovek-legenda.html](http://vokroog-sveta.ru/game/7GsCk0Mu2as/vladimir_volosov-chelovek-legenda.html) (Дата обращения 14.12.2015)
  2. Википедия <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D1%83%D1%80%D1%82> (Дата обращения 14.12.2015).
  3. Макаров В.А. Развитие учения о единстве организма и среды физиологами Московского университета/ автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук, Москва - 1990. Медицинские Диссертации: <http://medical-diss.com/medicina/razvitie-ucheniya-o-edinstve-organizma-i-sredy-fiziologami-moskovskogo-universiteta#ixzz3uIxpBSml> (Дата обращения 12.11.2015)

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

© 2016 Шиховцов Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, профессор

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

© 2016 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2016 Джиландзе Ника Мамукаевич

преподаватель

E-mail: Djil19901990@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** волейболист, технические устройства, измерительный прибор, структурная схема, методика измерения, длительность, фаза полета, время перемещения.

В данной статье представлены технические устройства, позволяющие проводить исследование временных параметров, характерных для игры в волейбол. Длительность фазы полета мяча при выполнении волейболистом нападающих ударов и время перемещения волейболиста на короткие отрезки являются важными показателями, необходимыми для разработки оптимальных тактических систем волейболистов в защите.

В процессе исследования и совершенствования тактико-технической деятельности волейболистов, вопросов общей и специальной физической подготовки важное место занимают специальные технические устройства и тренажеры. С их помощью тренеры команд разного уровня могут моделировать игровые ситуации, возникающие в процессе волейбольного поединка, совершенствовать как защитные действия, так и действия в атаке, определять количественные показатели общей и специальной физической подготовленности игроков и др. [1, 4].

В статье предлагается использование в спортивной практике волейболистов акустического миллисекундомера (разработан авторами). Данный миллисекундомер можно также использовать для проведения исследований в видах спорта, связанных с ударными движениями (футбол, баскетбол, теннис, хоккей, гандбол и пр.).

Ниже приводится описание измерительного прибора и ряда дополняющих его приставок, позволяющих измерять временные параметры, характерные для защитных действий в волейболе. Кроме того, представлена методика проведения подобных измерений.

Прибор предназначен для измерения длительности фазы полета мяча при выполнении ударов в волейболе (подача, передача, нападающий удар, блокирование). Время полета мяча определяется двумя методами: 1) по временному сдвигу между акустическими колебаниями, возникающими при ударе по мячу и ударе мяча о волейбольную площадку или руки игрока, принимающего мяч; 2) по временному сдвигу между радиосигналами, которые излучаются радиомикрофоном. Кроме того, при помощи прибора можно определять время перемещения игрока из исходного положения (стойка волейболиста) к мячу при игре в защите. Для этого в его конструкции предусмотрены имитатор нападающего удара и датчик приема мяча.

В состав прибора входят: собственно измерительный прибор с блоком питания, имитатор нападающего удара и датчик приема мяча.

Прибор имеет универсальное питание - от батареи "Крона" напряжением 9 вольт, от сети переменного тока напряжением 220 вольт.

Радиомикрофон предназначен для регистрации длительности фазы полета мяча при выполнении атакующим игроком слабых (обманных) нападающих ударов, когда сила звука при ударе по мячу значительно меньше, чем при сильных нападающих ударах.

Имитатор нападающего удара излучает радиосигнал и одновременно подает световой и звуковой сигналы. Датчик приема излучает радиосигнал при ударе во время приема мяча. Эти радиосигналы регистрируются приемником, находящимся в измерительном приборе, и определяется временной сдвиг между ними.

Измерительный прибор (ИП) оформлен в виде пластмассовой коробки размером 180x50x30 и весом 310 г. Составные части и кабели ИП тщательно защищены металлическим корпусом от внешних наводок и помех.

ИП состоит из микрофонного усилителя (МУ), цифрового секундомера (ЦС), приемника (ПРМ) и акустического датчика (АД). Структурная схема ИП представлена на рис. 1.

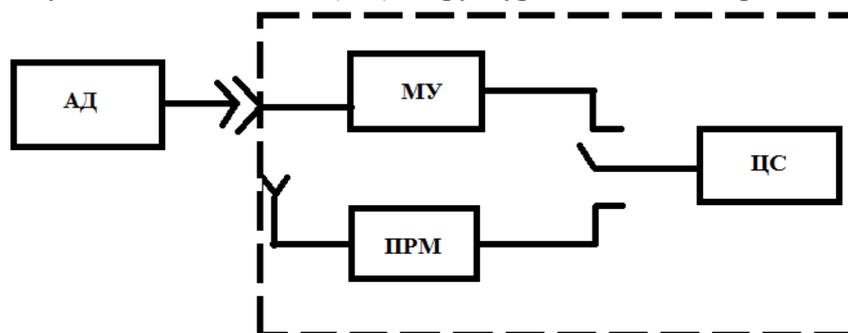


Рис. 1. Структурная схема измерительного прибора

Рассмотрим назначение органов управления, расположенных на передней панели ИП (рис. 2):

- ПИТАНИЕ - выключатель питания;
- ЯРКОСТЬ - переключатель яркости свечения индикатора;
- СБРОС - обнуление показателей индикатора;
- МИКРОФОН - выбор датчика (АКУСТ - акустический микрофон);
- РАДИО - радиомикрофон, имитатор удара, датчик приема мяча);
- РЕЖИМ - переключение режима работы ИП (СЕК - ручной режим управления миллисекундомером; МИН - измерение длительности фазы полета мяча);
- С-СТ - пуск и остановка миллисекундомера;
- 1 УДАР - выбор громкости первого удара (СЛ - слабый, СИ - сильный);
- УСИЛЕНИЕ - два переключателя, задающие коэффициент микрофонного усилителя.

Принцип работы измерительного прибора состоит в следующем. МУ усиливает сигнал от АД и преобразует его в импульсы, причем каждому акустическому колебанию, возникающему при ударах, соответствует, только один импульс. Миллисекундомер запускается первым импульсом и останавливается вторым. Повторный его запуск возможен только после нажатия кнопки "Сброс".

Если АД не используется, то миллисекундомер срабатывает по сигналам, поступающим с выхода ПРМ. Возможна также работа ИП в режиме секундомера с ручным запуском. Для этого переключатель "Режим" следует установить в положение "Сек", при этом слева от индикатора загорается светодиод. Пуск и установка миллисекундомера производится кнопкой "С-СТ" (старт-стоп), обнуление показателей - кнопкой "Сброс".

Цифровой секундомер (ЦС) позволяет измерять временные интервалы с точностью до (+/-) 1 мс.

Питание ИП от батареи "Крона" обеспечивает непрерывную работу прибора в течение 9-10 ч. Блок питания обеспечивает напряжение 9 вольт при токе 50 мА.

Радиомикрофон (РМ) размещен в пластмассовой коробке размером 110x55x25 и весом 120 г. Он состоит из акустического датчика (АД), микрофонного усилителя (МУ) и передатчика (ПРД). На рис. 3 представлена структурная схема радиомикрофона.

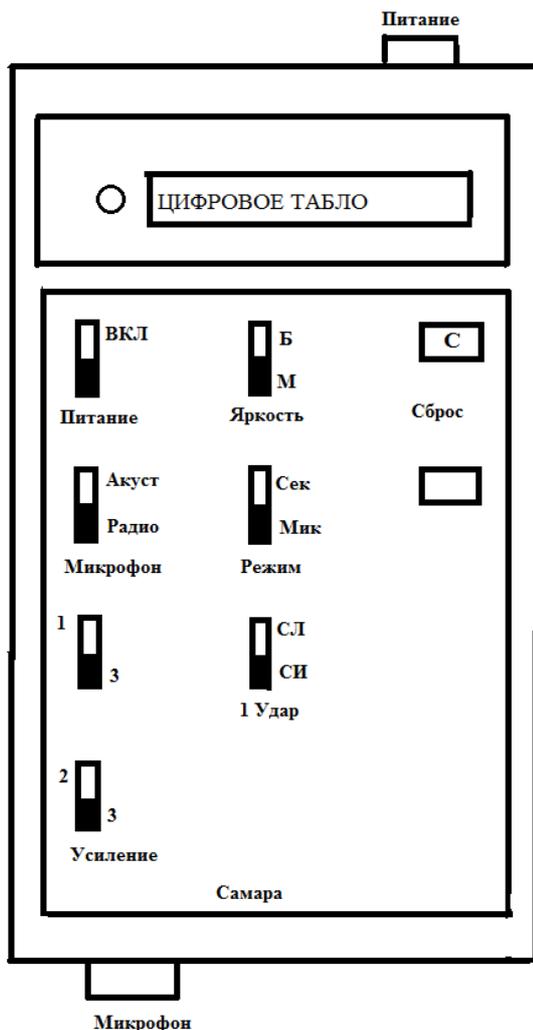


Рис. 2. Передняя панель измерительного прибора

Импульсы с выхода МУ включают ПРД, который излучает радиосигнал частотой около 27 МГц. Мощность ПРД мала, поэтому создаваемые им помехи незначительны.

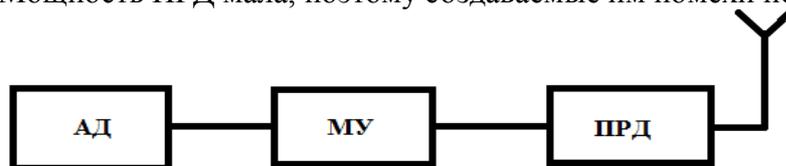


Рис. 3. Структурная схема радиомикрофона

Имитатор нападающего удара (ИНУ) выполнен в виде пластмассовой коробки из-под радиодинамика диаметром 110 мм, высотой 40 мм. ИНУ имеет пульт управления (ПУ). Собственно ИНУ состоит из передатчика (ПРД) и блока световой и звуковой сигнализации (БСЗС), который в свою очередь содержит звуковой генератор (ЗГ). Его структурная схема показана на рис. 4.

Габариты ДПМ и ПУ такие же, как у РМ. Вес ДПМ - 150 г, вес ПУ - 110 г. Структурная схема ДПМ показана на рис. 5. ДПМ имеет свободный контакт (СК), который при ударе замыкается и подает питание на ПРД. Передатчик выполнен так же, как и в РМ. Все детали и кабели в ИНУ и ДПМ тщательно экранированы металлическим корпусом.

*Измерение длительности фазы полета мяча при выполнении сильных нападающих ударов.* Для выполнения данных измерений необходимы только ИП с АД, при этом органы управления ИП следует установить следующим образом:

"Питание" - "Вкл";

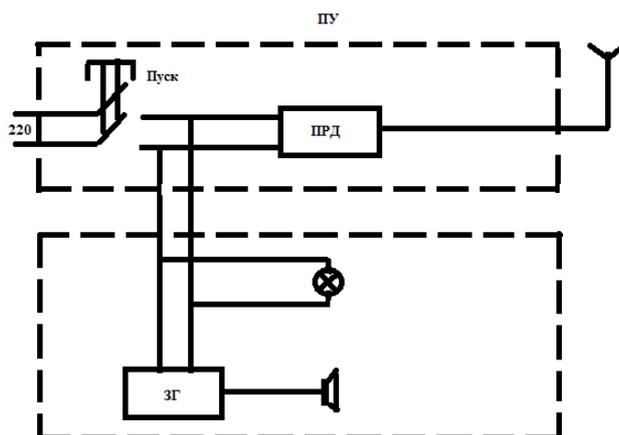


Рис. 4. Структурная схема имитатора нападающего удара

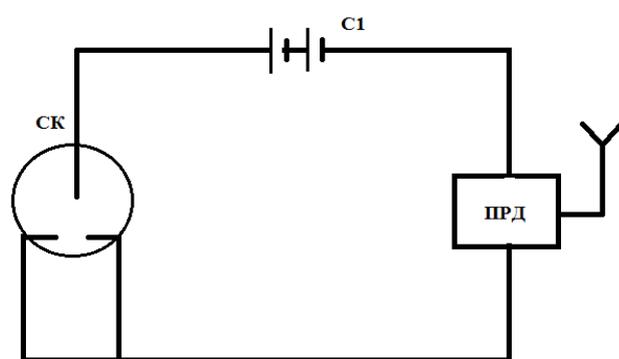


Рис. 5. Структурная схема датчика приема мяча

"Яркость" - в зависимости от освещенности игровой площадки;

"Микрофон" - "Акуст";

"Режим" - "Мин";

"1 удар" - соответственно силе первого удара;

"Усиление" - в положение, соответствующее необходимому усилению.

После нажатия кнопки "Сброс" ИП готов к измерению. При ударе по мячу миллисекундомер автоматически включается, при касании мячом рук защитника или при касании мячом пола - миллисекундомер выключается. Результат высвечивается на цифровом табло.

При проведении измерений исследователь с ИП располагается на середине боковой линии волейбольной площадки на расстоянии 3 м от нее.

*Измерение длительности фазы полета мяча при выполнении слабых (обманных) нападающих ударов.* Для выполнения измерений необходимы ИП и РМ. АД следует отключить от ИП, органы управления которого должны быть установлены следующим образом:

"Питание" - "Вкл";

"Яркость" - в зависимости от освещенности игровой площадки;

"Микрофон" - "Радио";

"Режим" - "Мин";

"1 удар" - не имеет значения;

"Усиление" - не имеет значения.

Включить питание РМ и разместить его на волейбольной сетке в непосредственной близости от места выполнения нападающего удара. После нажатия кнопки "Сброс" ИП готов к измерению. Методика определения длительности фазы полета мяча такая же, как и при измерении длительности фазы полета мяча при выполнении сильных нападающих ударов (см. выше). Результат высвечивается на цифровом табло.

*Измерение времени перемещения игрока к мячу при игре в защите.* Для данных измерений необходимы: ИП, ИНУ, ДПМ. АД необходимо отключить от ИП, органы управления которого устанавливаются таким же образом, как и при проведении измерений длительности фазы полета мяча при выполнении нападающих ударов.

ИНУ закрепляется на верхнем тросе волейбольной сетки в месте предполагаемой атаки соперника и подключается к сети переменного тока напряжением 220 вольт.

ДПМ закрепляется на волейбольном мяче, который подвешивается на специальной стойке в месте предполагаемого приема мяча. Включается питание ДПМ.

После нажатия кнопки "Сброс" ИП готов к измерению.

Момент начала атаки соперника (выполнение нападающего удара) определяется исследователем путем нажатия кнопки "Пуск" на пульте управления ИНУ. При этом на ИНУ загорается лампа накаливания и раздается звуковой сигнал, имитирующий атаку. Испытуемый начинает перемещение к мячу, одновременно включается миллисекундомер. В момент касания волейболиста с мячом миллисекундометр автоматически выключается. Результат высвечивается на цифровом табло.

Использование предложенного авторами акустического измерительного прибора для исследования временных параметров, характерных для игры в волейбол, позволило определить время перемещения волейболиста на короткие отрезки различными способами, а также установить длительность фазы полета мяча при выполнении соперником нападающих ударов из разных зон в различные участки волейбольной площадки. Данные показатели являются определяющими при разработке оптимальных тактических систем в защите.

---

1. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий / Дис... канд. пед. наук. - Смоленск, 2003. - 153 с.

2. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П., Мокеева Л.А. Резервы повышения эффективности тактических действий волейболисток в защите / Научно-теоретический журнал "Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта". № 11 (117) - 2014, СПб., 2014. - С.166-171.

3. 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.

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

---

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

---

УДК 613.83

## **ЗДОРОВЬЕ И СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД**

© 2016 **Батыркаев Ренат Равилевич**

старший преподаватель

© 2016 **Фазлеев Марат Тахирович**

старший преподаватель

© 2016 **Паначев Валерий Дмитриевич**

доктор социологических наук, профессор

E-mail: panachev@pstu.ru

Пермский национальный исследовательский политехнический университет

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, социологическое исследование, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, университет, физические нагрузки.

В статье представлен анализ результатов исследований по проблеме здоровья и здорового образа жизни студентов, определена роль физической культуры, кафедры физической культуры в этом процессе, намечены пути активизации ресурсов образовательного пространства университета для решения данной проблемы. Сегодня, в век научно технического прогресса человечество практически отошло от масштабного использования ручного труда тем самым "развязав руки" так называемым болезням века. Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических нагрузок, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее они становятся. Многие студенты пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым, подрывая свое здоровье. Они всеми путями пытаются добыть справки об освобождении, при этом находят поддержку как у родителей, так и у врачей. От спортивного стиля жизни во многом зависит и здоровье нации.

Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости. Возможности мобилизации физиологических резервов во время интенсивной физической работы очень велики. Установлено, например, что минутный объем дыхания по сравнению с покоем возрастает в 20-30 раз, пульс - с 50-60 до 240 ударов в 1 мин, а артериальное давление - с 120/80 до 200/40 мм рт. ст. Под влиянием физических упражнений улучшается кровоснабжение мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы). Во время физической нагрузки на 1 мм поперечного сечения мышцы может открыться 2500 капилляров против 30-80 в состоянии покоя [1, с.4]. Больше всего увеличение количества капилляров происходит в коре лобной доли. Одновременно было зарегистрировано увеличение длины капилляров и увеличение плотности капиллярной сети. Актуальность данных исследований только возрастает с каждым годом, так как имеет огромное значение в развитие мировой науки и улучшает здоровье людей. На основе проведенных исследований разрабатывалась экспериментальная программа по физической культуре и технология ее реализации. В задачи экспериментальной программы входит усиление функции воспитывающего обучения и перестройка организационных форм физического воспитания, как на занятиях, так и во внеучебной деятельности студентов. Для решения этих задач была организована экспериментальная работа.

В качестве контрольной группы (25 чел.) выступали студенты первого курса, занимающиеся по традиционной программе обучения. Контрольную группу составили студенты (25 чел.), занимающиеся по экспериментальной программе. Эксперимент проводился в течение учебного года. В конце были сделаны контрольные срезы. Все это побудило нас к разработке социологического анализа студента средствами физической культуры. И наоборот, недостаток мышечных движений как бы детренирует, ослабляет не только наши мышцы, но и наш мозг, делает его уязвимым различного рода поражениям. Движение - сущность жизни. Движение - это и основа здоровья. Подчеркиваем: не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия несколько раз в неделю, а постоянная круглосуточная культура отношения к самому себе, оптимальный физический образ жизни делают существование человека полноценным.

Так, например, на основании изучения неврологического статуса и состояния сердечно-сосудистой системы 1742 студентов первого курса выделено четыре группы: Практически здоровые студенты - 1209 чел. (70%). Студенты с повышенным артериальным давлением - 254 чел. (11%). Студенты с явлениями гипотонии - 90 чел. (4%). Студенты с функциональными неврологическими нарушениями - 289 чел. (13%). Во вторую, третью и четвертую группы вошло в общей сложности 29% студентов-первокурсников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Анализ амбулаторных карт показал, что у подавляющего большинства студентов, ушедших в академический отпуск (83%), заболевания начинаются на первом-втором курсах. Диагностика уровня здоровья студентов проведенная в университете показала, что только у 7% обследованных студентов, состояние опорно-двигательной системы было хорошим, у 28% выявлены функциональные нарушения и у 64% - пред- и патологические. При исследовании психической составляющей здоровья студентов обращает на себя внимание астенизация и большое число функциональных нервно-психических расстройств, стрессоустойчивая психика выявлена в среднем всего у 21% из 312 обследованных студентов гуманитариев и естественников.

Анализ проведенных исследований [2, с.30], показал, что здоровье в иерархии ценностей занимает у студентов ведущие позиции. Так, по разным данным (выведены средние показатели), здоровье как общечеловеческая ценность получило высокую оценку у 75% ( $\pm 5,0$ ) юношей и девушек (у девушек показатель выше). По нашим данным (опрошено 1380 студентов различных годов обучения), основная масса студентов несерьезно относится к своему здоровью. Так, на вопрос: "Следите ли вы за своим состоянием своего здоровья?", были получены следующие ответы: слежу регулярно - 13% юноши, 23% девушки; слежу от случая к случаю - 37% юноши, 39% девушки; начинаю следить только тогда, когда почувствую недомогание - 50% юноши, 38% девушки.

Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний мероприятий, способствующих укреплению и сохранению здоровья. Многочисленные исследования позволили ученым прийти к знаковому теоретико-практическому выводу о том, что здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, на 25% от влияния окружающей среды, на 15% от наследственности и на 10% - от медицины. Здоровый образ жизни, как и здоровье в ценностных ориентирах студентов имеют высокую оценку, а реальное поведение противоречит высказанным мнениям и суждениям о ценности ЗОЖ. Так на вопрос, ведете ли вы здоровый образ жизни, были получены следующие ответы: в основном да - 24%, скорее да, чем нет - 18%, скорее нет, чем да - 38%, затруднились ответить - 18%. Анализ полученных данных показывает, что свыше 50% студентов не соблюдают основные элементы режима жизнедеятельности, у них не сформирована установка на рациональное планирование своего времени. Известно, что при современных требованиях к студенту, успешная деятельность требует значительного умственного напряжения, но результаты опроса говорят, что систематически самостоятельной учебной работой занимаются 42% студентов, остальные занимаются периодически. Физиологами установлено, что лучшее время для начала самостоятельной подготовки к занятиям - по-

слеобеденное время, в 16 часов. В нашем исследовании выявлено, что в определенное время выполняют учебные задания - 35% студентов, остальные готовятся к занятиям не в определенное время. Значительная часть - 55% опрошенных, приступают к занятиям с 20 до 22 часов, а некоторые и позже, что естественно снижает качество подготовки.

Для восстановления умственной работоспособности на достаточно высоком уровне и сохранения здоровья необходимо гигиенически правильно чередовать занятия с отдыхом. Лучшим отдыхом является сон в определенное время не менее 7-8 часов, но 40% студентов не соблюдают режим сна, многие из них испытывают его дефицит, так как ложатся после 24 часов, а некоторые и позже, что отрицательно влияет на умственную работоспособность. Установлено, что наиболее благоприятный двигательный режим 6-8 часов в неделю. Данного двигательного режима придерживается всего лишь 26% опрошенных, основная часть студентов -75% физическими упражнениями занимается от 2 до 4 часов, включая занятия по физической культуре в вузе. Регулярно посещают такие занятия -43% и нерегулярно -56% опрошенных, самостоятельно физическими упражнениями занимается незначительная часть студентов.

По мнению многих ученых, теория и практика здравоохранения неизбежно будет исповедовать наступательную концепцию - концепцию физически культурного образа жизни. Важнейшим элементом этого, по прогнозам представителей медицинской науки, будет целенаправленное повышение жизнеспособности систем и функций организма человека средствами физической культуры [3, с.69]. Необходимо отметить, что понимание роли физической культуры, как одного из ведущих факторов формирования ЗОЖ студентов, послужило тому, что активизировался поиск эффективных педагогических условий, подходов, технологий формирования ЗОЖ студентов средствами физической культуры, издаются монографии, учебные и методические пособия, защищаются докторские и кандидатские диссертации, в которых были заложены теоретические и практические предпосылки успешного решения данной проблемы [4, с.41].

Таким образом, подводя итог проведенного анализа теории и практики формирования ЗОЖ студентов как условия укрепления и сохранения их здоровья, необходимо сделать вывод о том, что эффективность решения данной проблемы заключается как в активизации деятельности кафедр физической культуры по использованию инновационных моделей и подходов в процессе физического воспитания студентов, так и в целенаправленном использовании ресурсов образовательного пространства вуза. В нашем университете в этом учебном году созданы для дополнительных занятий 68 групп здоровья. Студенты два раза в неделю еще приходят по собственному желанию заниматься физической культурой, выбранным видом спорта или системой физических упражнений. Эти занятия проходят под контролем преподавателей и медицинских работников. ЗОЖ не на словах, а на деле.

**Выводы:** Результаты исследования показали, что современная студенческая молодежь стремится поддерживать свое здоровье. Большая часть опрошенных под здоровым образом жизни понимает - правильное питание, полноценный сон, занятия спортом и отказ от вредных привычек.

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года-М., 2012.-С. 4.
2. Паначев, В.Д. Физическая культура и спорт - средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. - с. 28-32.
3. Паначев, В.Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.-метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета 19 апр. 2011г. - с.67-71.
4. Паначев, В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни. Международный журнал экспериментального образования №4 (2) 2013 Москва С. 40-45.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ БОЛЬШОЙ ТРУДОВОЙ НАГРУЗКИ И ОРГАНИЧЕННОГО СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

© 2016 Савельева Ольга Викторовна

доцент

© 2016 Чибров Владислав Андреевич

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: korochkini@mail.ru

**Ключевые слова:** исследование, здоровье, ожидаемая продолжительность жизни при рождении, трудовая нагрузка, жизнеспособность.

В последнюю четверть века жизнь граждан в России сильно изменилась, особенно в сфере распределения своего времени и заботе о своем здоровье и здоровье близких. Суть этой статьи заключается в соотношении исследовательских результатов, связанных с жизненными условиями, использованием времени гражданами и состоянием их здоровья, а так же сопоставление статистических и исследовательских данных.

Данное исследование представляет довольно разнящиеся временные периоды истории нашей страны: Советского союза и современной России. Для проведения анализа был выбран показатель Всемирной организации здравоохранения, а именно ожидаемую продолжительность жизни при рождении, а так же исследовательские данные о бюджете времени и его основные разделы.

Здоровье граждан анализирует в разрезе макроуровня и в качестве показателя благополучия, как физического, так и социального, используется продолжительность жизни, которая ожидается при рождении за все года изучаемого периода, общая трудовая нагрузка как фактически, один из главных показателей проведения времени у граждан в течение дневного периода. Показанные результаты проводимого анализа, которые затрагивают рабочее население, утверждают, что закономерности, которые здесь проявились, в основном являются последствием состояния населения в целом и изменения в нем, нежели отражение отдельной специфики по регионам.

Для данного периода используется определение, а именно "здоровье - это состояние, при котором у человека наблюдается полное душевное, физическое и социальное здоровье" [1, с.352], и его справедливо называют "социологическим определением" [2, с. 442], так как оно соответствует трактовке здоровья с социологической точки зрения.

Один из наиболее важных и обобщенных показателей здоровья - это ожидаемая продолжительность жизни при рождении (или ОПЖПР). В данном показателе отражаются самые первоначальные жизненные условия, а так же характеристики повседневной деятельности граждан и социально-психологическое, экономическое состояние населения. Данный показатель с производством валового внутреннего продукта на душу населения и уровнем образования является комплексом показателей, с помощью которого рассчитывается индекс человеческого развития, который распространен при межстрановыми и межрегиональными сравнениями. Исследования ученых показывают, что ожидаемая продолжительность жизни это надежный и важный показатель здоровья [7, с. 48].

Ожидаемая продолжительность жизни при рождении значительно изменялась в период с 1980 по 2000-е года (таблица 1), и среди этих лет можно выделить периоды и точки. Например, в промежутке с 1986 по 1987 года был достигнут наибольший за весь рассматриваемый период уровень применяемого показателя. Затем последовал период среднего, а после резкое понижение продолжительности жизни до критического уровня (1994 год). Этот отрезок был сменен периодом некоторого восстановления, однако с

1999 по 2003 года опять произошло понижение данного показателя. Данные точки полностью совпадают с точками экстремума кривой продолжительности жизни, как у сельского населения, так и у городских жителей.

**Ожидаемая продолжительность жизни населения России при рождении\* [6, с. 120]**

Годы	Все население	Женщины	Мужчины	Годы	Все население	Женщины	Мужчины
1986 - 1987	70,1	74,6	64,9	1997	65,1	72,3	58,9
1988	69,9	74,4	64,8	1998	65,8	72,3	59,9
1989	69,6	74,5	64,2	1999	64,6	71,6	58,6
1990	67,9	73,9	62,0	2000	64,3	71,7	58,1
1991	67,7	73,9	61,7	2001	64,2	71,6	58,1
1992	66,9	73,4	60,7	2002	63,7	71,1	57,5
1993	64,3	71,5	57,9	2003	63,4	70,9	57,3
1994	63,2	70,8	56,8	2004	63,8	71,3	57,6
1995	64,1	71,5	57,7	2005	63,4	71,7	57,2
1996	64,7	71,8	58,4	2006	64,7	71,9	58,7

Также точки минимума и максимума и близкие к ним соответственно совпадают с точками экстремума различий показателя у женщин и у мужчин. Притом, что ожидаемая продолжительность жизни при рождении у женщин и мужчин существенно различается, ее динамика сравнимо одинаковая. В рассматриваемом периоде различие в показателе ОПРЖПР у обоих полов было минимально в 1988 году (9,6 лет), и максимально в 1994 году (13,6 лет), то есть в точках максимума и минимума этого показателя. Всем известно, что главной причиной понижения ОПЖПР это изменения реальных условий жизни. В 1990-х годах индекс развития человеческого потенциала резко падает в России из-за реформ, которые в ней проводились и это, конечно, оставило свой след [4].

Гипотеза данной статьи заключается в тезисе о негативном влиянии большой трудовой нагрузки и малого количества времени для удовлетворения физиологических потребностей, в частности сна, дефицита свободного времени на здоровье.

В 1986-1987 годах начинается период больших перемен среди населения, общества и государства. Из-за увеличения общей трудовой нагрузки, в особенности тяжелого ручного труда в хозяйстве, самая большая продолжительность трудовой нагрузки за все время исследования при наименьшем времени свободного времени и сна показатель ОПЖПР оказался максимальным за все точки обследования. Так же на вторую половину 80-х годов приходится пик досуговой активности, которая связана с улучшением условий жизни в данный период и атмосферой, как социальной, так и психологической.

Годам 1993 - 1994 предшествовали реформы, проводимые в 1991 году, массовый развал промышленных и сельскохозяйственных предприятий, учреждений социальной сферы. В самом начале 90-х имело место состояние некоторого равновесия между рабочим временем и временем труда в домашнем хозяйстве на предельном уровне совокупных затрат труда. Затем было два пути развития: должно было последовать либо сокращение времени труда в личном подсобном хозяйстве (если бы реорганизация колхозов и совхозов привела к их экономической самостоятельности и росту эффективности и объема производства), либо сокращение рабочего времени (если в совхозно-колхозном секторе таких перемен не произойдет). В итоге реализовался второй вариант. Рабочее время, при продолжении роста затрат труда, в личном хозяйстве значительно уменьшается (в основном из-за того, что увеличивается живность, скот, который требует постоянного ухода, заботы и тяжелого ручного труда). Опять же уменьшается время пассивного отдыха и сна, достигнув минимальных значений из всего временного периода, рассматриваемом в статье (при самой большой доле желавших использовать для отдыха дополнительное ничем не занятое время).

А вот 1994 год стал переломным. Изменения на следующем отрезке связаны с переходом от экстенсивного роста семейного хозяйства к бизнесбережению населения при относительно низком уровне затрат труда и потребления.

После короткого увеличения, в 1999 году вновь стала уменьшаться продолжительность предстоящей жизни. Начинается сокращение общей трудовой нагрузки (оно не коснулось только женщин столичных городов), о чем говорят данные Российского мониторинга экономического положения и здоровья за период с 1995 года по 1998 год [3, с. 55 - 68]. Сокращение трудовой нагрузки выпало на время некоторого повышения рождаемости в 1999 году. В целом перемены относительно периода с 1986 по 1994 года были связаны с резким сокращением времени труда.

Исследовательские данные свидетельствуют о некоторой адаптации граждан России к изменившимся условиям жизни, однако они не могли дать оснований для какого-либо оптимистичного прогноза увеличения продолжительности жизни при рождении.

В последний исследовательский период (с 2004 по 2005 года) не было отмечено такой четкой связи между продолжительностью жизни, ее условиями и использованием времени, как это было в 1986 - 1987 гг. и 1993 - 1994 гг., но это лишь подчеркивает достоверность выявленной связи. Некоторая подвижка ОПЖПР в 1999 - 2004 гг. все-таки связана с рассмотренными ранее факторами.

Трудовая нагрузка сельского населения продолжала снижаться главным образом за счет сокращения времени труда в домашнем и личном подсобном хозяйстве. Впервые за весь период исследования выросло рабочее время. Сокращение рождаемости и количества детей в семьях привело к уменьшению затрат сил на уход за ними. Необходимо отметить, что время сна и удовлетворения физиологических потребностей, как и свободное время имели тенденцию к увеличению. Данные явления, несомненно, носят позитивный характер.

Таким образом, в 1986 - 1987 гг. была самая большая трудовая нагрузка, но и продолжительность жизни была тоже самой большой, тенденция показала, что нехватка свободного времени и большая загруженность дня пагубно сказались на населении.

Значительная по продолжительности и тяжести трудовая нагрузка, недостаток времени для полноценного восстановления затраченных сил, проблемы с медицинской помощью, наличием и доступностью лекарств - привели к ухудшению здоровья населения и сказались на здоровье последующих поколений. Не вызывает сомнения тот факт, что в современном обществе не только социально-экономические условия влияют на здоровье населения, но и здоровье в немалой степени влияет на экономику в целом. Это сказывается на экономике государства: с одной стороны, нарушения в здоровье ведут к колоссальным хозяйственным потерям, с другой стороны, неэффективная экономика способствует росту негативных явлений.

- 
1. Большая российская энциклопедия. М.: БРЭ, 2008. Т. 10.
  2. Большая советская энциклопедия. М.: Советская энциклопедия. 1972. Т. 9.
  3. Гвоздева Г. П. Неоплачиваемый труд как фактор адаптации россиян в период кризиса // Вестник Новосибирского госуниверситета. Серия "Социально-экономические науки". Т. 1. Вып. 1. 2000.
  4. Гвоздева Г. П. Россия и Сибирь в процессе глобального развития человеческого потенциала // Экономика России и Сибири: прошлое, настоящее, будущее. Новосибирск: ИЭОПП СО РАН, 2009.
  5. Демографический энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1985.
  6. Народное хозяйство. М., 1988. С. 351; Российский статистический ежегодник. М., 2002. С. 125; Российский статистический ежегодник. М., 2007.
  7. A Decade of Transformation. Regional Monitoring Report, N 8, 2001. The Monee Project CSE/CIS/Baltic. UNICEF, Innocenti Research Centre, Florence, Italy.

## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА**

**© 2016 Сухов Виктор Михайлович**

д.м.н., профессор,  
профессор кафедры "Клиническая медицина"  
Самарского государственного университета "Ревиз"

**© 2016 Сухова Елена Викторовна**

Доктор медицинских наук, профессор,  
профессор кафедры "Экономика труда и управление персоналом"  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: kfv2012@mail.ru

**Ключевые слова:** понятие человеческого капитала, здоровье как составляющая человеческого капитала, рациональное питание, незаменимые факторы питания, питание современных студентов, рекомендации по питанию.

С помощью специально разработанной анкеты было проведено изучение характера питания студентов 1 курса Самарского Государственного Экономического Университета, 17-18 лет, взятых методом сплошной выборки - 97 юношей и 134 девушек. Изучены количество приемов пищи, основные источники питательных веществ. Питание современных студентов нельзя считать рациональным. Современных студентов необходимо знакомить с принципами рационального питания, ведь здоровье является важной составляющей индивидуального человеческого капитала, инвестировать в него нужно смолоду.

Человеческий капитал -это сформированный в результате инвестиций и накопленный человеком определенный запас здоровья, знаний, навыков, способностей, мотиваций, которые целесообразно используются в процессе труда, содействуя росту его производительности и заработка [2]. Это капитал, воплощенный в людях в форме их здоровья, образования, квалификации, знаний, опыта для формирования, поддержания и совершенствования здоровья, работоспособности и образованности [3]. Инвестирование в человеческий капитал является не только необходимостью, но и возможностью получать доход. Человеческий капитал имеет способность накапливаться и постоянно увеличиваться, повышая свою прибыльность [4]. Однако, этот процесс ограничен пределом активной трудовой деятельности. Здоровье является основой индивидуального человеческого капитала. Оно является неотчуждаемым (неликвидным) видом человеческого капитала. Эффективность вложений в человеческий капитал напрямую зависит от продолжительности жизни. Поэтому для того, чтобы получать больше дохода от своего индивидуального человеческого капитала, необходимо с молодого возраста поддерживать и совершенствовать здоровье. Здоровье является человеческим капиталом. Инвестировать в индивидуальный человеческий капитал, в том числе в собственное здоровье, нужно смолоду. Больной студент к окончанию ВУЗа превратится в молодого специалиста с проблемами со здоровьем, что снизит его конкурентоспособность на рынке труда, а также стоимость его индивидуального человеческого капитала.

Поэтому важным является изучение характера и особенностей питания современных студентов для своевременной коррекции педагогическими средствами.

**Целью проведенного исследования** было изучение характера питания студентов ФГБОУ ВО "Самарский государственный экономический университет" в современных условиях.

### **Объект и методы исследования.**

Для исследования питания была разработана авторская анкета (д.м.н. профессор Е.В.Сухова). Анкетирование было проведено среди студентов 1 курса, юношей и девушек 17-18 лет, взятых методом сплошной выборки. Всего в рамках поставленной цели было проведено анкетирование 97 юношей и 134 девушек.

### **Полученные результаты**

Результаты анкетирования по изучению характера питания современных студентов показали, что 84% юношей и 71% девушек питаются 3-5 раз в день, 7 % юношей и 11% девушек - более 5 раз в день, и 7% юношей и 21% девушек принимают пищу 1-2 раза в день. Таким образом, большинство современных студентов питаются 3-5 раз в день, что является оптимальным.

Основной прием пищи у 80% юношей и 68% девушек приходится на вечер- время возвращения из университета. Основной прием пищи в обед отметили 11% юношей и 20% девушек, это время пребывания в университете.

90% девушек принимают за один прием 200-350 г пищи, 10% больше 350 г. 45% юношей за один прием принимают более 350 г пищи. 55 % - 200-350 г пищи. Таким образом, большинство юношей и девушек выдерживают норму объема принимаемой пищи.

35% девушек пьют менее 1 литра воды в сутки. 48% юношей и 40% девушек пьют до 2 литров в сутки. Другие жидкости (помимо воды), которую употребляют студенты ежедневно следующие. 48% девушек пьют чай. 29% юношей пьют соки, и 40% юношей и 35% девушек пьют сладкие газировки.

Изучение потребления источников аминокислот показало, что 7 % юношей и 14% девушек совсем не едят мясо, рыбу и птицу по различным соображениям. 65% юношей и 50% девушек употребляют эти продукты 5-7 раз в неделю.

При этом 78% юношей и 75% девушек ежедневно употребляют молочные продукты.

Овощи и фрукты являются источником не только витаминов, в том числе необходимого фактора - аскорбиновой кислоты, но также источником микроэлементов и макроэлементов.

"Еда на ходу", "еда деловых, занятых людей" занимает определенное место в меню современных молодых людей. 68 % девушек 1 раз в неделю позволяет себе фаст-фуд. 55% юношей употребляют фаст-фуд 3-5 раз в неделю, а 40% - ежедневно. 15% девушек едят фаст-фуд 3-5 раз в неделю, а 17% - ежедневно.

Закономерным результатом подобного питания является появление жалоб со стороны различных отделов желудочно- кишечного тракта. 27% юношей и 23% девушек беспокоит отрыжка, 63% юношей и 57% девушек отмечают появление изжоги, 10% юношей и 20% девушек имеют неустойчивый стул. У одного человека может одновременно быть несколько жалоб со стороны желудочно- кишечного тракта.

### **Обсуждение полученных результатов:**

Сбалансированным питание является тогда, когда в пище все элементы находятся в природном балансе. Продукты питания, в которых соблюден баланс, созданы самой природой: мясо, рыба и другие морепродукты, птица, яйцо, икра, ягоды, фрукты, мед, овощи, орехи. В продуктах питания, созданных человеком, баланс всегда нарушен в угоду какого- либо качества (вкуса, запаха, калорийности тому подобное (конфеты, крем, соусы, пирожные, колбасы, выпечка.). Поэтому предпочтительно использовать в питании натуральные продукты.

Незаменимые факторы питания - это такие элементы в пище, которые не могут быть синтезированы в человеческом организме. Подавляющая часть всех органов человеческого тела создается самом организме из потребляемой пищи. В ходе эволюции человек потерял способность создавать для себя все абсолютно все нужные "детали". Те элементы пищи, которые невозможно ничем заменить, названы незаменимыми.

Это, прежде всего, несколько аминокислот, идущих на построение человеческого белка и гормонов. Их 8, но без них нормальная жизнь невозможна. Незаменимые аминокислоты содержатся в сбалансированном состоянии в животных белках (мясо, рыба, птица, яйцо, молоко). Далее незаменимым элементом считается аскорбиновая кислота

(витамин С), Без аскорбиновой кислоты невозможны нормальные окислительно- восстановительные обменные процессы. Если человеческий организм может какое- то время обходиться без незаменимых аминокислот, то аскорбиновая кислота должна поступать ежедневно. Ею богаты все ягоды, фрукты, овощи. Зимой неплохим источником аскорбиновой кислоты может служить картофель.

Еще одним важным незаменимым фактором питания являются полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Человеческий организм не может синтезировать некоторые жирные кислоты с двойными цепями в положении омега-3 или омега-6. Это становится возможным лишь при поступлении в человеческий организм ПНЖК.

Для того, чтобы покрыть суточную потребность человека в ПНЖК, достаточно употреблять 1 столовую ложку любого растительного масла.

Незаменимыми факторами питания человека также следует признать макро- и микроэлементы: железо, йод, цинк, селен, марганец, магний и др. Потребность в макро- и микроэлементах удовлетворяется потреблением каш -овсяной, гречневой, просяной, ячменной, рисовой, а также морепродуктов, особенно сельди.

При рациональном питании в рационе ежедневно должны быть животные белки, растительные масла, злаки, морепродукты, ягоды, фрукты, творог, мед, орехи. Питание не должно быть однообразным изо дня в день. Разнообразная еда не только обеспечивает весь набор необходимых факторов питания, но и тренирует пищеварительную систему.

Доказано, что наиболее благоприятным является 3-6 разовое питание. Необходимы 3 основных приема пищи в сутки - завтрак , обед, ужин. Кроме того, возможны 2-й завтрак, полдник и стакан кефира перед сном.

Согласно рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения по "здоровому питанию" европейского населения, оно должно отвечать потребностям во всех видах нутриентов, находящихся в природном балансе, учитывать физическую активность, обеспечивать расход энергии в 1,75 раз больше уровня основного обмена за счет сложных углеводов, включать в рацион достаточное количество клетчатки, быть разнообразным [1].

Как показали результаты проведенного исследования, одна пятая часть опрошенных девушек питается 1-2 раза в сутки, при более подробном расспросе они мотивировали свое поведение "нежеланием поправиться", стремлением "сохранить фигуру", что заставляет задуматься о серьезном заболевании - нервной анорексии. При этой болезни навязчивая мысль о лишнем весе доводит больных до серьезных осложнений.

80% юношей и 68% девушек из числа опрошенных современных студентов показали, что основной прием пищи у них приходится на ужин. Это заставляет задуматься об организации питания в современных ВУЗах.

55% юношей и 90% девушек за один прием пищи стараются не переесть, контролируют аппетит. А вот 45% юношей и 10% девушек съедают более 350 г пищи за один прием. Это, скорее всего, связано с большими перерывами между приемами пищи и неконтролируемым аппетитом, что также заставляет задуматься о режиме питания современных студентов.

Результаты анкетирования показали, что 35% девушек пьют менее 1 литра воды в сутки. 48% юношей и 40% девушек пьют до 2 литров в сутки. При этом студенты ежедневно работают за компьютером. А меры безопасности пользователя персональным компьютером требуют дополнительно около 1,5 л воды к основному объему.

Обращает на себя внимание тот факт, что 29% юношей и 17% девушек ежедневно пьют соки, как правило, сладкие, и 41% юношей и 35% девушек пьют ежедневно сладкие газировки.

Чрезмерное употребление сладких соков и напитков приводит к нарушению не только углеводного, но и жирового обменов.

Частое употребление фаст-фуда также заставляет вспомнить о различных нарушениях обмена веществ. 68% девушек еженедельно употребляют фаст-фуд, 55% юношей употребляют фаст-фуд 3-5 раз в неделю, а 40% юношей - ежедневно. Это может привести к синдрому неустойчивого сахара в крови, в основе которого лежит избыточное содержание инсулина в крови, следствием чего является нарушение адекватного ответа клеток на инсулин - резистентность к инсулину, инсулинорезистентность. Нарушение процессов поступления глюкозы в клетки и выброс в кровь большого количества инсулина приводят к грубым нарушениям регуляции уровня глюкозы в крови. Помимо этого, избыток инсулина оказывает стимулирующее влияние на синтез жиров из углеводов. Поджелудочная железа компенсаторно вырабатывает повышенное количество инсулина, постепенно она истощается. Вместо повышенного содержания инсулина в крови отмечается его понижение. Инсулинорезистентность и гиперинсулинемия являются одним из основных факторов, ведущих к развитию сахарного диабета 2 типа, особенно у лиц с наследственной предрасположенностью. Длительное избыточное потребление пищи, богатой углеводами, приводит к избыточному отложению жира в организме. В условиях физических нагрузок и чрезмерного употребления легкоусвояемых углеводов (сахар, изделия из белой муки, кондитерские деликатесы) превращение глюкозы в жир бывает необратимым. Гиподинамия в сочетании с нерациональным питанием изменяет обмен веществ, в результате запускается каскад повреждения, названного метаболическим синдромом. На наш взгляд, необходимо знакомить юношей и девушек с понятием рационального питания и последствиями употребления в пищу фаст-фуда. Как показали результаты проведенного исследования, мясо, рыбу или птицу (основные источники белка) 5-7 раз в неделю, т.е. почти ежедневно употребляют в пищу 65% юношей и 50% девушек, далеко не все. И настораживает тот факт, что 7% юношей и 14% девушек вообще обходятся без источников белка.

Стоит вспомнить о том, что в природе не существует единого продукта с полным набором незаменимых аминокислот. При различных негативных факторах, в том числе неполноценном питании, происходит сбой сложного процесса гормональной регуляции.

Молочные продукты являются источниками некоторых незаменимых аминокислот. По 10% юношей и девушек употребляют молочные продукты один раз в неделю, 12% юношей и 15% девушек - 3-5 раз в неделю, что нельзя считать достаточным для их возраста и образа жизни.

В современной пище наблюдается недостаточное количество витаминов, минералов. Например, содержание кальция в капусте в 1992 году по сравнению с 1914 годом уменьшилось в 5,2 раза, а магния - в 4,4 раза. Причина заключается в том, что овощи и фрукты выращиваются на почвах с искусственными удобрениями. Подавляющее большинство овощей и фруктов собирают незрелыми для удобства транспортировки. Важное для функционирования человеческого организма имеет элемент сера, входящая в состав большинства белков, ее можно получить только из созревших плодов. Дефицит серы влияет на здоровье, в том числе психическое.

Дефицит цинка вызывает проблемы с зачатием, вынашиванием ребенка у женщин, влияет на подвижность сперматозоидов у мужчин. Железо входит в состав гемоглобина крови, при недостатке железа в пище развивается серьезное заболевание крови - железодефицитная анемия. Аскорбиновая кислота относится к незаменимым факторам питания. Она участвует в окислительно-восстановительных обменных процессах, должна поступать в организм ежедневно. Как показали результаты, только 20% юношей и 28% девушек ежедневно употребляют овощи и фрукты, остальные - нет. Этот факт также требует проведения информационной работы среди молодежи, разъяснения принципов рационального питания, роли незаменимых факторов питания, витаминов, микро- и макро- элементов.

Исследование показало, что питание большинства студентов "СГЭУ" трудно назвать рациональным. Закономерно появление у молодых людей 17-18 лет проблем с желудочно-кишечным трактом. Нельзя поставить диагноз без осмотра и дополнительных методов обследования. Но заподозрить определенные проблемы с различными отделами желудочно-кишечного тракта можно.

Отрыжка, которую отметили 27% юношей и 23 % девушек, скорее всего, свидетельствует о проблемах с желудком, появление отрыжки у студентов 17-18 лет можно объяснить именно несоблюдением режима питания, привычкой перекусывать на ходу, пить соки, есть выпечку, т.е. слишком коротким интервалом между приемами пищи. Или объем принимаемой пищи значительно превышает норму. И исследование показало, что 45% юношей и 10% девушек превышают рекомендуемый объем.

63 % юношей и 57% показали наличие изжоги. Появление изжоги объясняется забрасыванием кислого из-за соляной кислоты содержимого желудка в вышележащие отделы пищевода. Это тоже связано с несоблюдением режима питания, но напротив, слишком большими интервалами между приемами пищи, больше 4 часов. Желудочный сок выделился, а пища не поступила. Эти данные согласуются с предыдущими о кратности приема пищи, 7% опрошенных юношей и 21% девушек принимают пищу 1-2 раза в день.

У 80% юношей и 68% девушек основной прием пищи приходится на ужин. Таким образом, не происходит полноценного отдыха и восстановления желез пищеварительного тракта. Кроме того, при активной работе пищеварительных желез в ночное время мозг не получает полноценного отдыха, перевернувшись на ночь человек встает с тяжелой головой, просыпается без чувства отдыха и бодрости, вялым, ведь его пищеварительный тракт работал всю ночь.

10% юношей и 20% девушек отметили у себя неустойчивый стул, что может свидетельствовать о проблемах с кишечником, а также недостаточным потреблением в пищу овощей и фруктов. Только 20% юношей и 28% девушек ежедневно употребляют их. А между тем фрукты и особенно овощи, такие как капуста, свекла, морковь, редис богаты пищевыми волокнами. Пищевые волокна перевариваются не пищеварительными ферментами человека, а полезной микрофлорой кишечника. Они формируют каловые массы, абсорбируют на себе токсины, тяжелые металлы, радиоизотопы. Пищевые волокна играют весомую роль в пищеварении, и об этом следует информировать современных студентов. Именно запоры относят к факторам риска развития такого серьезного заболевания, как геморрой, которым страдает в нашей стране около 15% людей. Гиподинамия и недостаточное употребление воды также являются факторами риска этого заболевания, которому подвержены как мужчины, так и женщины, особенно в период беременности.

Студенты- будущие специалисты, инвестируют деньги, усилия в свой человеческий капитал. При этом они еще недостаточно понимают важность здоровья, как составляющей человеческого капитала и необходимость инвестировать в него. Здоровый специалист более конкурентоспособен, что в современных социально- экономических условиях является чрезвычайно важным. Поэтому, помимо специальных знаний, во время учебы в ВУЗе необходимо акцентировать внимание студентов на необходимости вложения именно в молодые в свой человеческий капитал и обучать их принципам здорового образа жизни для повышения в будущем стоимости их индивидуального человеческого капитала.

#### **Выводы.**

1. Питание современных студентов не полностью соответствует принципам здорового питания Всемирной Организации Здравоохранения.

2. Результатом нерационального питания студентов является появление у юношей и девушек 17-18 лет различных проблем с желудочно-кишечным трактом, требующих обследования и лечения.

3. Здоровье является важной составляющей человеческого капитала. Инвестированием в него является, в том числе и здоровое питание. Со студенческих лет необходимо делать вложения в индивидуальный человеческий капитал.

4. Для повышения конкурентоспособности будущих специалистов преподаватели могут и должны во время обучения в ВУЗе знакомить их с принципами здорового образа жизни.

---

1. "Диетология" - руководство по ред. профессора А.Ю. Барановского, издание второе, Издательство "Питер" 2006 г., 959 с.

2. Корчагин Ю.А. Человеческий капитал и процессы развития на макро - и микроуровнях. - Воронеж, 2010.

3. Ключков В.В. Человеческий капитал и его развитие. - М., 2008.

4. Лысков А.Ф. Человеческий капитал: понятие и взаимосвязь с другими категориями // "Менеджмент в России и за рубежом". - №6. -2009, С. 3-11.

УДК 611: 796.011

## ОСОБЕННОСТИ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

© 2016 Бугаевский Константин Анатольевич

кандидат медицинских наук, доцент

Запорожский государственный медицинский университет

E-mail: apostol\_luka@ukr.net

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, антропометрические показатели, повышенная масса тела, репродуктивное здоровье, специальные индексы, студентки специальной медицинской группы

В статье представлены результаты исследования, целью которого было определение и анализ особенностей ряда антропометрических показателей и специальных индексов у студенток специальной медицинской группы, имеющих повышенную массу тела и занимающихся адаптивной физической культурой. Анализ полученных результатов указывает на многообразные отклонения со стороны эндокринной и репродуктивной систем у 98,7% обследованных студенток.

Последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния здоровья населения многих стран, особенно выражены изменения у студенческой молодежи. В этой связи особое значение имеет комплексное исследование здоровья студенток, так как это особая социальная группа с повышенным риском функциональных нарушений организма [1, с. 29; 6, с. 241]. Реабилитация большинства видов патологии, выявленной в результате проведенного медицинского осмотра должна быть комплексной и требует индивидуального подбора адаптивной физической культуры и адаптивной физической реабилитации

**Цель исследования.** Выявить особенности индивидуальных значений ряда антропометрических показателей и специальных индексов у студенток I-II курсов ЗГМУ с повышенной массой тела, отнесенных по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе и занимающихся адаптивной физической культурой.

### **Задачи исследования:**

1. Определить индивидуальные антропометрические показатели и значения ряда специальных индексов, анатомо-антропологические особенности организма и размеров таза у студенток с высокой массой тела, занимающихся адаптивной физической культурой.

2. Оценить и проанализировать уровень ряда показателей соматического и репродуктивного здоровья, полученных в результате исследования.

**Материалы и методы исследования.** В нашем исследовании мы сделали акцент на выявлении патологических изменений и нарушений у студенток с повышенной массой тела, в определении особенности ряда антропометрических показателей (рост, вес, размеры костного таза, ширина плеч, размеры таза) и связанных с ними значений специальных индексов - ИМТ (индекс массы тела), ИКТ (индекс костей таза), ИОТ (индекс ожирения тела по Р. Бергману) и др.

**Организация исследования.** Для проведения исследования, нами, во время проведения медицинского осмотра студентов I-II курсов ЗГМУ, была выделена группа сту-

денток, имеющих повышенную массу тела, отнесенных к специальной медицинской группе (в дальнейшем - СМГ) и занимающихся по индивидуальным программам адаптивной физической культурой.

На I курсе СМГ в 2014-2015 учебном году составляет 93 человека, на II курсе - 112 человек, всего - 205 человек. Из них студенток СМГ на I курсе - 78 человек, на II курсе - 60 человек, всего - 138 человек, или 7,96% от общего числа студентов I-II курсов, занимающихся физической культурой. Количество студенток СМГ с повышенной массой тела на I курсе - 17 (18,28%) человек, или 21,8% всех студенток данного курса. На II курсе количество студенток с повышенной массой тела - 21 (18,75%) человек всех студенток СМГ II курса и 35% от общего количества студенток СМГ II курса. В исследовании приняли участие 38 (n=38) студенток I-II курсов с повышенной массой тела, в возрасте 18-23 лет (средний возраст  $19,7 \pm 2,1$  лет). После завершения исследования нами были сделаны необходимые расчеты, проведена их статистическая обработка на персональном компьютере и проанализированы полученные результаты.

Соотношение отдельных антропометрических показателей оценивалось нами с помощью использования ряда специальных индексов. Массо-ростовые соотношения оценивались с помощью ИМТ и индекса Рорера (ИР) [2, с. 12; 4, с. 98]. Также были проведены такие антропометрические измерения: длина тела стоя, масса тела, ширина плеч, внешние размеры костного таза [2, с. 14; 5, с. 61], индекса костей таза (ИКТ) по методу Ковтюк Н.И (2002) [3, с. 48], индекса относительной ширины костного таза (ИОШТ), плече-тазового индекса (ПТИ) [4, с. 98], индекса ожирения тела (ИОТ) по Р. Бергману [7].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обследованные девушки не имели достоверных различий по возрасту, но различались по длине и массе тела ( $p < 0,05$ ). При анализе полученных результатов были получены следующие показатели: массу тела более 85-90 кг имеют 38 (18,54%) студенток специальной медицинской группы I и II курсов. При определении значений ИМТ было установлено, что во всей обследованной группе (n=38), показатель составил  $28,78 \pm 1,59$  кг/м<sup>2</sup> ( $p < 0,01$ ). На I курсе средний показатель массы тела составил  $97,36 \pm 6,78$  кг, ИМТ -  $28,56 \pm 1,81$  кг/м<sup>2</sup>, что соответствует избыточной массе тела. На II курсе среднее значение массы тела -  $100,58 \pm 3,73$  кг, ИМТ -  $28,96 \pm 1,40$  кг/м<sup>2</sup>, что также соответствует избыточной массе тела. При этом у 3 (17,65%) студенток I курса и у 4 (19,05%) студенток II курса (18,42% всех студенток с повышенной массой тела), показатели ИМТ находились в пределах 30,0 - 34,9 кг/м<sup>2</sup>, что соответствует I степени ожирения [4, с. 99; 6, с. 241].

Значение ПТИ (плече-тазового индекса) у студенток I и II курсов составил  $64,3 \pm 0,12$  см ( $p < 0,01$ ). У студенток I курса -  $59,3 \pm 0,8$  см, у студенток II курса -  $68,8 \pm 0,17$  см. Показатели ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в исследуемой группе имеют следующие значения: во всей группе ШП и ШТ составляют соответственно  $42,5 \pm 3,2$  см и  $33,71 \pm 1,71$  см ( $p < 0,01$ ). На I курсе эти показатели составляют  $42,12 \pm 3,21$  см и  $33,06 \pm 1,75$  см, на II курсе -  $42,81 \pm 3,24$  см и  $34,24 \pm 1,51$  см. Полученные данные позволяют нам говорить о не характерных для женщин соотношениях ШП и ШТ. Преобладание ШП над ШТ является характерным для маскулинного (андроморфного), а не для феминного (гинекоморфного) типа телосложения [4, с. 98; 6, с. 241].

Значения массо-ростового индекса Рорера (ИР) во всей группе (n=38) составил  $19,2 \pm 1,08$  кг/см<sup>3</sup> ( $p < 0,01$ ). У первокурсниц ИР составил  $18,97 \pm 1,37$  кг/см<sup>3</sup>, у студенток II курса -  $19,38 \pm 0,75$  кг/см<sup>3</sup>, что свидетельствует о повышенных показателях физическогоразвития [4, с. 99; 6, с. 241]. Значение ИКТ (индекса костей таза) у студенток I-II курсов составило  $43,77 \pm 2,84$  см ( $p < 0,01$ ). На I курсе значение этого показателя -  $43,64 \pm 3,34$  см, а на II курсе -  $43,88 \pm 2,45$  см. Все три полученных показателя ( $p < 0,01$ ) указывают на высокий уровень костной зрелости таза у всех студенток I-II курсов [3, с. 48].

Показатели значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ) во всей группе составил  $19,69 \pm 0,92$  см ( $p < 0,01$ ). У первокурсниц это индекс соответствовал значению  $19,49 \pm 0,90$  см, у студенток II курса он составил -  $19,85 \pm 0,92$  см. Значения показателя всей выборки у студенток двух курсов соответствует значениям эурипииэлии (большого таза), с преимущественным увеличением трех поперечных размеров костного таза [2, с. 16; 5, с. 64].

При определении значений индекса ожирения тела по методике Р. Бергмана [7, с. 1084], нами были получены следующие результаты: у всех студенток 2-х курсов ИОТ составил  $28,92 \pm 3,9$  ( $p < 0,01$ ), что указывает на повышение массы тела, соответствующее ожирению. У студенток I курса значение этого индекса соответствует  $30,95 \pm 4,73$ , а у студенток II курса значение индекса соответствует  $27,28 \pm 1,98$ , что также соответствует ожирению.

По результатам измерений костного таза студентки I-II курсов СМГ, были разделены на 3 группы:

- 1) с "нормальными" размерами - 2 (5,26%) студентки;
- 2) широкий таз - 26 (68,42%) [5, с. 71];
- 3) "смешанная форма таза" определена у 10 (26,32%) студенток [2, с. 17; 5, с. 72].

Таким образом, среди обследованных студенток преобладают те из них, которые имеют "смешанный" и широкий таз - 36 студенток, или 94,74%. Полученные данные совпадают с данными Ковтюк Н. И. и других исследователей данного вопроса [3, с. 49]. В последнее время, при проведении подобных исследований достаточно часто определяются нестандартные, так называемые "смешанные" формы узкого таза [2, с. 20; 5, с. 72].

С учетом вышеизложенного анализа материалов исследования, можно сделать следующие выводы:

1. У 98,7% студенток с повышенной массой тела, занимающихся адаптивной физической культурой, имеется сложная сочетанная патология с изменениями ИМТ, размеров таза и целого ряда антропометрических показателей и значений специальных индексов.

2. У 94,74% студенток специальной медицинской группы, с повышенной массой тела определены широкий таз (68,42%) и "смешанная" форма таза (26,32%).

3. Адаптивная физическая культура, индивидуально подобранная для студенток специальной медицинской группы, с повышенной массой тела, со строгим учетом имеющейся патологии, является важным и эффективным звеном при проведении адаптивной реабилитации и требует более широкого применения.

---

1. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. - 2008. - Вып. 6. - С. 28-33.

2. Демарчук Е. Л. Анатомо-антропологические особенности организма и размеры таза женщин на юношеском этапе онтогенеза. автореф. дисс. к. мед. н. - Новосибирск. - 2008. - 23 с.

3. Ковтюк Н.И. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. - 2004. - Т. № 3. - С. 48-49.

4. Лумпова О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). - 2011. - Т. 104, № 5. - С. 98-101.

5. Стрелкович Т. Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е. А. Хапилина // В мире научных открытий. - 2012. - № 2 (2). - С. 60-73.

6. Сравнительная антропометрия и оценка функционального состояния студенток различных групп физической подготовленности / М. Ю. Железнов и др. // Вестник Российского государственного медицинского университета. - 2003. - №2. - С. 240-242.

7. Richard N. Bergman, Darko Stefanovski, Thomas A. Buchanan, A. Better Index of Body Adiposity. Obesity (SilverSpring). - 2011 May; 19(5): P. 1083-1089.

***Международный научно-практический журнал***

**"OlymPlus"**

**№ 1 (2) - 2016**

***Материалы международной заочной  
научно-практической конференции***

**"Здоровье нации - современные ориентиры в образовании  
и воспитании учащейся молодежи"  
г. Самара, 1 декабря 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** . Формат 60x84/8.  
Бумага офисная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 10,92 (11,75). Уч.-изд. л. 9,77. Тираж 100 экз. Заказ №  
Самарский государственный экономический университет  
443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

**Отпечатано в типографии.....**

**Адрес..... тел.**