

Белгородский государственный технологический  
университет имени В.Г. Шухова  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени академика М.Ф. Решетнева  
Институт физического воспитания и спорта НПУ имени М.П. Драгоманова  
Харьковская государственная академия физической культуры  
Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств  
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

---

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

VI международная научная конференция  
(20-21 апреля 2010 года)  
часть II

Белгород-Красноярск-Киев-Харьков  
2010

УДК 796.072.2  
ББК 75.0+75.1

**Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях**  
//Сборник статей VI международной научной конференции, 20-21 апреля  
2010 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2010. - Ч. II. – 156 с.

(Укр., рус., англ. яз.)

ISBN 978-966-8106-56-9

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания и спорта, физической реабилитации, рекреации и медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта.

Показаны тенденции в деятельности кафедр физического воспитания и спортивных организаций. Представлены технологии формирования, воспитания, укрепления и сохранения здоровья студентов, а также перспективные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышения мастерства спортсменов.

Материалы сборника представляют теоретический и практический интерес для докторантов, аспирантов, магистров, тренеров, спортсменов, преподавателей, научных работников, а также студентов, учителей средних школ и лиц, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом.

Редакционная коллегия:

Ермаков С.С., д.п.н., проф., г.Харьков; Гридчин А.М., д.т.н., проф., г.Белгород;  
Олейник Н.А., к.н.ф.в.с., проф.; г.Харьков; Глаголев С.Н., д.э.н., проф., г.Белгород;  
Рудычев А.А., д.э.н., проф., г.Белгород; Лесовик В.С., д.т.н., проф., г.Белгород;  
Ашанин В.С., к.ф.-м.н., проф.; г.Харьков; Шаповалов Н.А., д.т.н., проф., г.Белгород;  
Крамской С.И., к.с.н., проф., г.Белгород; Тимошенко А.В., д.п.н., проф., г.Киев;  
Зайцев В.П., к.м.н., проф., г.Харьков; Бородин Ю.А., к.п.н., проф., г.Киев;  
Арзютов Г.Н., д.п.н., проф., г.Киев; Сущенко Л.П., д.п.н., проф., г.Киев;  
Амельченко И.А., к.б.н., доц., г.Белгород; Манучарян С.В., отв. секретарь,  
г.Харьков; Кузьмин В.А., доц., г.Красноярск; Толстопятов И.А., проф., г.Красноярск,  
Приймаков А.А., д.б.н., проф., г.Щецин.

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять по e-mail: [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru)  
Научные журналы под ред. проф. Ермакова С.С.: <http://www.sportscience.org>  
[sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com)

УДК 796.072.2  
ББК 75.0+75.1

ISBN 978-966-8106-56-9

© Белгородский государственный технологический  
университет имени В.Г. Шухова, 2010  
© Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени академика М.Ф. Решетнева, 2010  
© Д.В. Русланов, обложка, 2010

# Основные направления повышения уровня общей физической подготовки курсантов, слушателей и студентов образовательных учреждений МВД России

Алексеев Н.А., профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, начальник кафедры физической подготовки и боевых единоборств

Кутергин Н.Б., кандидат педагогических наук, старший преподаватель  
*Белгородский юридический институт МВД России*

В ст.7 Закона Российской Федерации «Об образовании» государство законодательно утвердило статус физической подготовки как относительно самостоятельной сферы деятельности студентов в социокультурном пространстве.<sup>1</sup> Повышение эффективности и качества занятий физической подготовкой студентов и курсантов становится задачей государственной важности, поскольку недооценка их роли в социокультурных процессах привела в период «перестройки» к ухудшению физической подготовленности и здоровья молодежи. Решение этой задачи связано с разработкой методологических основ гуманизации учебного процесса, усилением его образовательного вектора, индивидуальной ориентированности и преодолением дискретности учебного процесса, повышением профессиональной компетентности преподавательского корпуса. Необходимо рассматривать физическую подготовку не обособленно, а во взаимодействии с другими метасистемами – как сбалансированную совокупность ценностей, норм, идеалов. Регулируя двигательную активность студентов, она проявляет свойства молодежной субкультуры и становится одной из форм цивилизации, поскольку сохраняет с ними общие закономерности, методологические подходы и тенденции развития.<sup>2</sup> Важным шагом в разработке стандартов качества физической подготовки в вузе является обоснование пролонгированных целей, планирование мероприятий, направленных на повышение моторной плотности и креативности учебно-воспитательного процесса, эффективности управления ресурсами.

Когнитивный вектор физкультурной деятельности должен быть направлен на воспроизводство ценностей физической культуры, обеспечивая ее устойчивое развитие. Ментальное начало телесного совершенствования человека обеспечивает целостность человеческой личности, поскольку движущие силы этого процесса находятся в нем самом. Идеал гармонии

1 Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физического образования студентов вузов: автореф. Дис. Докт. Пед. Наук/ В.И. Григорьев. – СПбГАФК, 2002.

2 Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001.

выступает качественным маркером анализа ценностно-нормативной базы физической подготовки, обеспечивая мировоззренческую основу гуманизации учебного процесса. Наблюдаемый сегодня рост мозаичности и парадоксальности лично самосознания студентов сопровождается снижением его регулятивной роли, что предусматривает повышение формирующих функций физической подготовки в создании экзистенциального потенциала студенческой молодежи. Реализация этой задачи связана с необходимостью мобилизации ресурсов субъектов федерального и регионального образовательного пространства, интеграцией традиционных и инновационных оздоровительных технологий и услуг.

Модернизация учебного процесса предусматривает переориентацию целевых установок на удовлетворение интересов студентов и курсантов с учетом их индивидуальных морфофункциональных и психофизических особенностей. Воспитания целостного отношения молодежи к здоровому стилю жизни, предусматривает коррекцию когнитивной сферы, эндогенных механизмов внутреннего мира студентов и курсантов, комплекса мотивационных подструктур, стимулирующих мотивы отношения к труду, здоровью, социальному престижу и повышению самооценок. Безусловно, это требует обновления важнейших характеристик физической подготовки, структур и программ по индивидуально-социализирующему, гуманитарно-образовательному и инновационно-педагогическому направлениям, предусматривающим использование оздоровительных технологий, ментального тренинга, психотерапевтического воздействия, аутогенной тренировки и элементов нейролингвистического программирования.

Модернизация физической подготовки на технологическом уровне связана с повышением эффективности всех ее сегментов: физического воспитания, студенческого спорта, адаптивной физической подготовки и активного досуга. Острая необходимость в технологизации физической подготовки связана с переходом к системе «открытого» физкультурного образования, с внедрением в учебный процесс междисциплинарных и проблемно ориентированных форм обучения, программ модульного типа, обеспечивающих более высокое качество учебного процесса.

Нельзя забывать о специфике занятий физической подготовкой в образовательных учреждениях МВД РФ, в учебную программу которых входят приемы борьбы различных боевых единоборств. В связи с этим, для повышения эффективности занятий физической подготовкой спортсменов высшей квалификации и спортивного резерва, предлагается использовать компьютерное планирование.<sup>3</sup> Подходы к планированию спортивной тренировки, являющиеся методической основой экспертных систем, разра-

3 Хасин Л.А. Компьютерное планирование спортивной тренировки – теоретические подходы // Материалы Всероссийской научной конференции «Информационные технологии и технические средства обучения и тренировки в сфере физической культуры и спорта»/ под общ. Ред. Л.А. Хасина. – Малаховка: НИИД МГАФК, 2004.

ботанных и прошедших апробацию в НИИТ МГАФК, позволяют строить сбалансированные планы тренировок, использование которых минимизирует риски перетренировок и получения травм, а также формировать необходимые двигательные навыки и соразмерно тренировать морфофункциональные системы организма, работоспособность которых определяет спортивный результат. Аналогов таких систем в мире не существует. Они имеют несомненную новизну и практическую значимость, позволяют аккумулировать передовой опыт специалистов (тренеров, физиологов, математиков, программистов, и др.) и знания, почерпнутые в научно методической литературе, а также представлять эти знания в формализованном виде, освободить тренера от сложной рутинной работы, осуществлять планирование на принципиально новом уровне, анализировать такие объемы информации, обработка которых выше человеческих возможностей.

Развитие указанного направления научных исследований позволит разработать теоретико-методические основы компьютерного планирования спортивной тренировки для различных видов спорта, а также создать широкий спектр программ для планирования тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки. Эти разработки относят к высоким технологиям; они обладают высокой конкурентоспособностью и имеют широкую экспортную перспективу.

#### Список используемых источников

1. Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: автореф. дис. докт. пед. наук / В.И. Григорьев. – СПбГАФК, 2002.
2. Калашников А. Ф. Методика проведения комплексных занятий по физической подготовке со слушателями учебных заведений МВД РФ: Учеб.-метод. пособие. Орел: ОВШ МВД РФ, 1994.
3. Кливоденко В.И. Боевая и физическая подготовка. Учеб. пособие. – Волгоград: ВА МВД РФ, 2001. – 160 с.
4. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001.
5. Хасин Л.А. Компьютерное планирование спортивной тренировки – теоретические подходы // Материалы Всероссийской научной конференции «Информационные технологии и технические средства обучения и тренировки в сфере физической культуры и спорта»/ под общ. Ред. Л.А. Хасина. – Малаховка: НИИД МГАФК, 2004.

# **Изучение интереса студентов специального учебного отделения к зимней Олимпиаде в Ванкувере**

Амельченко И.А., канд. биол. наук, доцент

Завизионова Н.А., старший преподаватель

Машковская Л.С., старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Спорт – сложное и многогранное социальное явление. Значимость спорта в существенной мере возрастает на фоне глубинных социально-экономических преобразований в российском обществе. В ситуации сложившегося идеологического вакуума, в значительной степени недостающие компоненты могут восполнить средства физической культуры и спорта, определяющие развитие многих человеческих качеств, органически связанные с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности [1]. В конечном итоге должно же что-то создавать у человека гордость за страну, за флаг, за гимн. Как и в равной степени необходимы для молодых людей настоящие, невыдуманные идеалы и герои. Ничего лучше спорта для решения данных проблем не придумано. Особенно актуально это в нашей стране, где до конца не сформулирована национальная идея. Мостик между огромной аудиторией и спортсменом – очень короткий, степень доверия – колоссальная. Именно спортсмены заставляют всю нацию смотреть, болеть, гордиться, что в свою очередь, вносит существенный вклад в формирование мировоззрения, ценностных ориентаций личности как общественного субъекта [2].

Цель настоящей работы – выявить уровень интереса студентов специального учебного отделения к прошедшей зимней Олимпиаде в Ванкувере.

Работа была проведена на кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. По анкете, разработанной авторским коллективом, было опрошено 50 студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении.

На основании полученных данных, был отмечен достаточно высокий уровень интереса студентов к прошедшим зимним Олимпийским играм: 83,7% респондентов регулярно следили за событиями, происходящими в Ванкувере. Наибольшее внимание студенческой аудитории привлекли хоккей, фигурное катание, биатлон, лыжные гонки и сноуборд.

Мир большого спорта для многих людей настолько притягателен, что ритм жизни во время Олимпиады начинает диктовать расписание теле-трансляций. Но далеко не все студенты (в основном те, которые живут в общежитии) имели возможность непосредственно смотреть Игры по телевидению. Основные новости Олимпиады студенты узнавали из интернета, газет, от знакомых и преподавателей. Для студентов специального учебного отделения был подготовлен информационный стенд, где оперативно отражались наиболее интересные олимпийские события. Новостям Олимпиады посвящалось и несколько минут в организационной части учебного занятия.

Выступление команды России на XXI зимних Олимпийских играх не оправдало ожиданий большинства студентов: 99, 4 % респондентов разочарованы теми результатами, которые показали российские спортсмены в Ванкувере. Многие студенты искренне болели в фигурном катании за Евгения Плющенко, и откровенно были расстроены его серебряной медалью, при этом отдавая дань мужеству спортсмена, вернувшемуся в спорт после большого перерыва. Особенно удручающее впечатление у студентов вызвало разгромное поражение сборной России по хоккею в четверть-финальном матче с канадцами, когда на кону стояли медали Олимпиады и в определенной степени, что не менее важно, национальная гордость. Канадцы в тот вечер продемонстрировали вдохновенный хоккей и вышли против россиян с фантастическим настроем. Многие студенты после поражения российской хоккейной сборной перестали пристально следить за событиями на Олимпиаде. Наблюдаемая картина лишний раз подтвердила, что в жизни, в том числе и спортивной, от любви до ненависти всего один лишь шаг. Но в то же время студенты не теряют надежды, что российские спортсмены на следующих зимних Играх покажут все свое мастерство, потенциал и безупречную подготовку и что за державу не будет обидно. Это говорит только о том насколько спорт, и хоккей в частности, у нас все-таки любят.

К огорчениям Олимпиады студенты отнесли большое количество травм у спортсменов и трагическое событие, произошедшее на скоростной трассе с грузинским саночником во время тренировочного заезда.

Глядя на спортсменов со стороны, человек в определенной степени получает представление и о своих возможностях. Олимпиада в Ванкувере лишний раз продемонстрировала, что человеческие возможности поистине безграничны. Студенты отметили, как пример высшей степени самопожертвования и самоистязания, борьбу за медаль в лыжном спринте серьезно травмированной словенской гонщицы Петры Майдич.

По данным опроса, 43,8 % респондентов среди качеств олимпийцев достойных уважения отметили проявление силы человеческого характе-

ра в процессе спортивного единоборства. Запоминается в спортивных баталиях не обязательно тот, кто выигрывает с точки зрения результата. В конце концов, в спортивной карьере случаются и горькие поражения. Но обязательно оставляет в памяти отпечаток настоящий спортсмен, который выкладывается до конца и не сдаётся ни при каких обстоятельствах. Александр Легков, проигравший на финише лыжного дуатлона, несомненно, заслужил уважительное отношение болельщиков за проявленную волю к победе, придание феерической по накалу и сюжету гонке того самого нерва, который и делает ее притягательной с точки зрения спортивного действия. Слезы, стоявшие в глазах Легкова в самые первые минуты после финиша, только добавили драматургии момента в развернувшемся спектакле, и наверняка надолго останутся в памяти зрителей.

Многие студенты были восхищены долгожданной и уверенной победой Евгения Устюгова в наиболее зрелищной мужской биатлонной гонке с массового старта. Откровенно «зацепил» молодых людей вдохновенный лыжный спринт в исполнении Никиты Крюкова и Александра Панжинского. Запомнилось студентам блистательное выступление в эстафете женской сборной команды по биатлону. Прошедшая Олимпиада дала возможность российскому болельщику пережить минуты триумфа (к сожалению, редкие) отечественных спортсменов, испытать необычайную радость от умения личности добиться большой цели, используя подчас единственный шанс, который дает спортивная судьба.

Яркое впечатление у студентов также оставили церемонии открытия и закрытия Олимпиады в Ванкувере, где были органично переплетены современные технологии и дань глубокого уважения к национальным традициям.

Мир большого спорта по признанию студентов замечателен и сам по себе, потому что вызывает чувство восхищения от мастерства атлетов. Исходя из результатов проведенного опроса, по данному компоненту необходимо отметить определенный уровень зрелости молодых людей, ведь ощутить красоту в спорте можно, лишь обладая развитым эстетическим чувством.

Во время олимпийских баталий заинтересованного болельщика переполняют запредельные эмоции, максимальный драйв, где восторг и гнев, вера и разочарование соединены в неповторимой гамме человеческих чувств. Игры являются тем событием, которое до озноба пробирает во многом прагматичного современного человека. Существенным моментом представляется тот факт, что степень эмоционального накала соревнований высокого ранга, как правило, не оставляет равнодушным большинство молодых людей. О заинтересованности студентов свидетельствует и тот факт, что 30,2% опрошенных не только поделились своими впечатлениями

о прошедшей Олимпиаде, но и пытались проанализировать сложившуюся картину, изложить собственную точку зрения на происходящие события.

Таким образом, проведенные исследования показали, что эмоциональная и эстетическая сторона восприятия событий современного спорта мирового масштаба занимает существенную нишу в системе собственной философии жизнедеятельности у студентов специального учебного отделения.

#### Литература

1. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем): Монография. – Омск: Изд-во Сиб. АДИ. – 2003. – 142 с.
2. Физическая культура и спорт: Учебник / Под ред. В.А. Никишкина, С.И. Филимоновой. – М.: Изд-во АСВ, 2005. – С. 99 – 131.

## **Организация межвузовских соревнований в г. Москве**

Барков Александр Юрьевич, к.т.н., доцент

*Московский государственный строительный университет*

Соревнования являются завершающим этапом учебно-тренировочного процесса, когда в экстремальных условиях, при максимальном напряжении физических и духовных сил, полной отдаче тренеров, инструкторов, организаторов, медиков и вспомогательного персонала определяется лучший из спортсменов, команд, клубов, организаций или стран.

Студенческий спорт – важное промежуточное звено между массовым спортом и спортом высших достижений, помогающее вчерашним новичкам подниматься к вершинам спортивного мастерства. МСИ приобрели статус грандиозного спортивно-массового мероприятия, проводящегося по более чем 70 видам программы с многотысячным количеством участников.

Существующая система проведения межвузовских соревнований сложилась недавно, но уже является большим достижением по сравнению с 90-ми годами прошлого века. Она охватывает много видов спорта, проводится в течение всего года между вузами г.Москвы. Уже несколько лет проводятся Универсиады округов г.Москвы, зимние и летние Московские Универсиады. В этом большая заслуга Совета ректоров г.Москвы, московских профсоюзов, Москомспорта и ГСК «Буревестник». Осенью 2008 года с большим общественно-политическим резонансом прошла Всероссийская Универсиада в Казане.

При этом, комплексный зачет между вузами в Московских Студенческих Играх (МСИ) проводится по системе не характерной для спорта выс-

ших достижений. Победитель в общекомандном зачете определяется по наибольшей сумме очков, начисляемых за место в каждом виде программы. То есть, место вуза зависит в большей мере от количества «закрытых» видов программы, чем от уровня выступлений спортсменов и качества занятых мест. Причем первое и десятое место в отдельных видах программы МСИ разделяют 50 очков (первое место-150 очков, 10 место-101 очко). Поэтому при среднем количестве участвующих вузов в виде программы МСИ около 20, даже любое занятое вузом место является весомым приобретением в копилку комплексного зачета МСИ. То есть существующая система комплексного зачета не способствует росту спортивного мастерства и на развитие массового спорта оказывает скорее отрицательное влияние.

Кроме того, ограниченность количества видов спорта программы и как следствие – неполноценный комплексный зачет для вузов на Российских Универсиадах, ведет к уменьшению мотивации роста спортивного мастерства в регионах. Сборные студенческие команды регионов по видам спорта не формируются должным образом, не работают межвузовские центры спортивного мастерства, отсутствует нормальный учебно-тренировочный процесс и сборы и т.п.

Существенным недостатком является и разные проводящие организации межвузовских мероприятий:

Универсиада г.Москвы – Москомспорт.

Московские Студенческие Игры – ГСК «Буревестник»;

Универсиада округов – УФКиС округов, так как они зачастую дублируют друг друга, сроки их проведения совпадают, нет четких целей и задач Универсиады округов, отсутствует спортивная система отбора на Московскую Универсиаду. К тому же во всех этих соревнованиях принимают участия одни и те же студенты-спортсмены. Длительность соревнований - практически весь учебный год (сентябрь-ноябрь, февраль-май), что приводит к существенному сокращению времени учебно-тренировочного процесса из-за проведения МСИ на базе вузовских спортивных сооружений, недостаток которых весьма ощущается.

На соревнования универсиады административных округов системы отбора нет: участвуют спортсмены и команды вузов различных округов независимо от уровня мастерства. Отбор на универсиаду г.Москвы проводится по абсолютной системе зачета в МСИ, а не по спортивному принципу (занятому месту в виде программы), поэтому на универсиаду г.Москвы попадают вузы, имеющие очень слабый уровень подготовки спортсменов и команд.

Спортивная квалификация участников универсиады северо-восточного административного округа и универсиады г.Москвы имеет различный уровень, что лишает зрелищности соревнований и увеличивает травматизм.

Программы универсиады г.Москвы и универсиады округов ограничены по количеству видов программ (6-12 видов), при этом выбор видов достаточно произвольный (в основном, игровые).

Все Московские студенческие соревнования не входят в состав единой спортивной классификации, что не способствует мотивации участников.

Недостаток МСИ – видимая массовость: чем больше вуз участвует в количестве видов программы, тем выше место. Поэтому вузы стремятся выставить команду, не обеспечив ее необходимой спортивной подготовкой, материальным обеспечением, медицинским контролем, тренировочной базой и т.д.

Материальные средства организаторов и участников при участии в трех, по сути, параллельных соревнованиях, естественно «распыляются» (взносы, спортивная форма, инвентарь и т.д.).

Учитывая вышеизложенное, в системе студенческих соревнований необходимо:

1. Объединить все Межвузовские соревнования в г.Москве под эгидой ежегодной Универсиады:

- первый этап – отбор в основной групповой турнир (универсиада округов);

- второй этап – основной групповой турнир: определение 8-16 лучших команд в каждом виде программы;

- третий этап – финальная часть Универсиады: определение победителей и призеров в 8-16 видах программы.

2. Четко определить сроки каждого этапа Универсиады, упорядочить календарь ее проведения с обязательно запланированным временем на учебно-тренировочный процесс:

- первый этап – сентябрь-октябрь

- второй этап – апрель

- третий этап – май

(сроки проведения зимней универсиады – февраль-март)

3. Установить систему комплексного межвузовского зачета Универсиады по группам вузов. Для каждой группы вузов выбрать количество обязательных зачетных видов программы. Например: для первой группы – 30 видов, для второй – 20, для третьей – 15 и т.д. (такая система подведения комплексного зачета среди вузов в МСИ ранее практиковалась). При этом вузы будут культивировать лишь те виды спорта, которые они смогут обеспечить соответствующими тренерскими кадрами, временем для проведения учебно-тренировочного процесса, материально-техническим и медицинским обеспечением, необходимым финансированием и т.д.

4. Проводящей организацией определить Московские Профсоюзы, в лице ГСК «Буревестник», под руководством и активном содействии Со-

вета ректоров г.Москвы, Москомспорта и УФКС округов.

5. В единой смете по проведению ежегодной Универсиады г.Москвы объединить финансовые возможности Москомспорта, Профсоюзов г.Москвы, УФКС округов и участвующих вузов.

6. Обязательно включить в систему спортивной классификации все этапы студенческих соревнований г.Москвы, вплоть до присвоения званий «Мастер спорта России» победителям и призерам финальной части Универсиады, а также - тренерских категорий тренерам-преподавателям сборных команд за достижения воспитанников.

7. Широко освещать ход студенческих соревнований в средствах массовой информации: газетах, ТВ и интернете, в вузах, округах, а также на Московском и Российском уровне.

Все это позволит вывести студенческий спорт из тупика, в котором он сейчас находится, построить экономически рациональную систему Межвузовских соревнований с четкой системой отбора на каждом этапе, интересной и напряженной финальной частью, обеспечить высокую спортивную классификацию команд и участников, их высокую мотивацию, сделав в итоге студенческий спорт настоящей составляющей Российского спорта высших достижений, а студентов-спортсменов – основой сборных команд страны, что свойственно ведущим державам Мира.

## **Питание как один из факторов формирования состояния здоровья студентов**

Богомазова Светлана Олеговна

Бажанова Галина Константиновна

*Брестский государственный технический университет*

*Введение.* Динамичность нашей жизни не предоставляет возможности ежедневно анализировать пользу «slow-food» (еда без спешки) или популярное «fast-food» (быстрая еда) для поддержания организма в рабочем состоянии. Когда-то slow-food была единственным и потому самым популярным направлением в гастрономии. Есть по-другому, просто не умели. Потом наступила эпоха fast-food: когда скорость является синонимом успеха, глупо тратить время на долгие остановки.

Идея этого супермодного течения могла зародиться только в Италии-«стране сотни кухонь», где процветает культ чувственного отношения к жизни, в том числе и к еде. Мгновенно приготовленная из полуфабрикатов еда- это, по сути, всего лишь набор элементов для поддержания тела в рабочем состоянии; унифицированная, стандартизированная, везде одинаково

вая. В первую очередь «fast-food» - это гамбургеры, хот - доги, сэндвичи, бутерброды, быстросупы и т.д. Однако fast-food особенно популярен среди молодёжи.

Самым ярким представителем fast-food является ресторан McDonald`s. Уже к 1950 году ресторан стал популярен во всём мире. Гамбургеры стали известны всем. Типичный гамбургер - это сэндвич, в состав в который входит кусок мяса внутри булочки, заполненной различными ингредиентами. Впервые гамбургер появился в Гамбурге, Германии [3]. В Германии традиционные завтраки называли в честь места, где они возникли. Типичный немецкий гамбургер представляет собой булочку с мясом внутри. Спустя какое-то время германские иммигранты привезли гамбургер в США. США являются родиной распространения fast-food, а также местом, где возникли другие разновидности fast-food и гамбургеров. Вот несколько из них:

- beefburger- гамбургер со специями внутри.
- Turkey burger- используется мясо индейки.
- Chicken burger- используется мясо курицы или филе цыплёнка.
- Buffalo- употребляют мясо быка или коровы.
- Ostrich burger делают из мяса устрицы.
- Vamby burger- гамбургер из мяса оленя.
- Double decker- двойной гамбургер.

Следующей популярной едой является cheeseburger- сэндвич с сыром и огурцом внутри, а также другими добавками. Еда из McDonald`s распространилась по всему миру. Особенно она популярна в таких странах, как США, Канада, Япония, Китай, Великобритания, Шотландия, Австралия, а за последние десятилетия в России и Беларуси. Но задумываются ли население о том, что скрывается за маской красиво оформленной еды и привлекательной упаковки? У фаст-фуд существует множество недостатков:

- избыток жиров;
- унифицированная, стандартизированная, везде одинаковая;
- она только создаёт чувство сытости;
- как следствие – приводит к сердечнососудистым заболеваниям;
- быстро приготовленная еда - это всего лишь набор элементов, которые поддерживают организм в рабочем состоянии.

Готовка как технология - “раз-два и сделано”, поглощение пищи как восполнение калорий - “раз-два и сыт”. От повара не требуется проявлять фантазию, от едока - быть гурманом, учёт особенностей местной кухни – абсолютно лишние трудности.

«Slow-food» возникла как протест против открытия очередного McDonald`s. Однако в мире новое заведение fast-food открывается каждый час. Поэтому сторонники медленной еды вскоре появились в 100 государствах, и движение за экогастрономическую культуру стало поистине

международным. В качестве символа была выбрана улитка - неторопливое существо. У «медленной» еды гораздо больше преимуществ, чем у «быстрой». Приведём, к примеру, некоторые из них:

- завтрак, обед и ужин готовятся из натуральных продуктов, полезных для здоровья;
- натуральные продукты не содержат химических добавок;
- медленная еда всегда свежая, потому что сроки её хранения короткие;
- витамин С и Е, содержащийся в фруктах и овощах, контролирует уровень холестерина;
- нервная система успокаивается при медленной еде, ведь когда Вы сосредоточены только на еде, голова Ваша отдыхает, чувство напряжения отходит на второй план и пища лучше усваивается;
- натуральных и биологических веществ на 50% больше, чем в еде, которая имеет длительные сроки хранения.

«Еда без спешки» - это не просто другое меню. Это иная философия, иная культура питания, иное отношение к жизни. Завтракать, обедать и ужинать лучше в хорошей компании или в кругу семьи. Сервировка обязательна! Ведь красивая посуда «живёт» в доме не для гостей, а для того, чтобы каждый день радовать вас и домашних.

Последние исследования диетологов подтверждают, что каждое новое вкусовое ощущение продлевает жизнь человеку на 75 дней [1]. Специалисты Европейского статистического института составили рейтинг самых стройных жительниц Европы, которые придерживаются рационального питания. Первое и второе место заняли худенькие итальянки и изящные француженки. В этих странах только 7,9% жительниц Апеннинского полуострова и 8,2% женщин Франции страдают от избыточного веса [2]. Немецкие ученые изучали быт в семьях, где соблюдаются традиции общего «воскресного обеда». В этих семьях домохозяйки проводят время вместе на 15-20% больше и разводы, как правило, в этих семейных парах на 11,4% случаются реже, чем в тех семьях, которые свели домашнее питание к поеданию «пиццы» перед телевизором или перекусывая на скорую руку в кафе.

*Цель работы* – исследовать стиль питания у студентов и их мнение о рациональной культуре питания.

*Методы исследования.* В исследовательской работе мы применяли анализ научно-методической литературы, интервью и анкетирование.

*Обсуждение результатов.* По результатам анкетирования студентов 3 курса (n=36) Брестского государственного технического университета получилось, что 21,2% студентов предпочитают полноценные завтраки, обеды и ужины, 52,1% питаются «скачкообразно», у 17,4% студентов нет времени на регулярную горячую пищу, а 10,3% респондентов уклоня-

лись от ответов. Полученные результаты анкетирования, анализ научно-методической литературы и математико-статистическая обработка данных показали, что любители «slow-food» выигрывают не только в продолжительности жизни, но и в весе.

*Выводы.* Проведенное нами анкетирование показало, что большинство (52,1%) студентов предпочитают «fast-food». Однако, на наш взгляд, нашему организму будет рациональнее и полезнее еда, приготовленная из натуральных продуктов. Так как нормальное питание предусматривает примерный баланс поступления энергии в соответствии с расходом на обеспечение нормальной жизнедеятельности. Увлечение стилем питания и философией «slow-food» внушает уверенность, что жить будем легко, долго и счастливо.

Литература

1. Теплов, В.И. Физиология питания / В.И. Теплов, В.Е. Боряев: под ред. В.П.Ермолаева. – М., 2006. – 458 с.
2. Воробьев, Р.И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев: под ред. А.К. Конева. – М.: Медицина, 1990. – 70 с.
3. Скурихин, И.М., Шатерников, В.А. Как правильно питаться / И.М. Скурихин, В.А. Шатерников. – М.: Агропромиздат, 1986. – 240 с.

## **Студенческий спорт в высшем учебном заведении**

Борозенцева Любовь Александровна, старший преподаватель

*Губкинский филиал ГОУ ВПО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»*

Реформирования системы высшего образования в России привело к созданию новых государственных стандартов, которые будут вводиться в ближайшем будущем. Основной целью преобразований становится повышение качество образования в целом на основе выработанных критериев, доступных для сравнения с европейскими.

Инновационные методы в системе формирования специалистов становятся все более и более важными на всех этапах образования и по всем направлениям. Несомненно, преподавание физической культуры в вузе также должно претерпевать инновационные изменения.

В последние годы главной проблемой в преподавании дисциплины «Физическая культура» становится повышение мотивации к занятиям физической культурой у молодежи на всех этапах развития молодого организма, устойчивое формирование ценностей физической культуры на протяжении всей жизни человека. Такая задача требует формирования новой системы мер воздействия на общество, которая должна была бы реализовываться непрерывно на протяжении жизни нескольких поколений.

Система, сложившаяся при советской власти, к сожалению, в послед-

ние годы была нарушена. Это связано с тем, что переход на новые общественные отношения в России привел к противоречию между старой нормативно – стандартной системой преподавания физической культуры и необходимостью учета индивидуальных потребностей личности, при которой студент сам может выбирать свою траекторию физического развития. В ближайшем будущем направленность занятий по физической культуре будет ориентироваться не на передачу собственного опыта преподавателя, а на воспитание индивидуальности и физкультурной компетентности у занимающегося. При этом стремление к физическому совершенствованию должно стать результатом самостоятельного выбора индивидуума.

Принципы свободы выбора формы занятий физической культурой в вузе должны стать одними из основополагающих организационно – методических принципов реализации инновационных технологий физического воспитания. При этом одной из главных задач преподавателей физвоспитания становится поддержка стремлений студентов к занятием спортом. Точек путей сближения физкультуры и спорта в вузе на основе реализации их социальных функций, перенос высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и формирования устойчивой жизненной позиции, ориентированной на спорт, являются главными проблемами современного воспитательного процесса.

Формирование устойчивых мотиваций к занятиям физической культурой путем включения в учебный процесс спортивной составляющей широко обсуждается в печати. Несмотря на очевидность преимущества такого подхода к воспитанию молодежи на основе внедрения ценностей спорта в учебный процесс, имеется ряд проблем, которые не позволяют активно использовать этот подход в высшей школе.

Переход от средней школы к высшей в области физического воспитания и спорта сопровождается целым рядом особенностей. В частности, не всегда исполняются обязательные стандарты проведения занятий по физической культуре, спортивные базы вузов разнятся весьма значительно, молодой человек попадает совсем в другую среду влияния, а главное – в зону действия правил студенческого, а не детско – юношеского спорта.

Студенчество – одна из самых многочисленных социальных групп населения. Понятие «студенческий спорт» постоянно находится в сфере дискуссий специалистов. С одной стороны – это массовый спорт молодежи, а с другой – спорт высших достижений. Путь от новичка до «мастера» студент должен преодолеть за время учебы в школе или во время студенчества. В идеальном варианте абитуриент выбирает вуз с учетом своих спортивных интересов и уровня подготовленности. В вузе должны быть материальная база для избранного вида спорта и соответствующей квалификации тренерские кадры. В нашем институте, к сожалению, нет своего спортивного

зала. Для проведения занятий используются уникальные городские спортивные объекты, которые есть не во всяком областном центре. Это прекрасно оборудованные комплексы «Кристалл» и «Горняк», плавательный бассейн плавательный бассейн «Дельфин». В городе проводятся массовые соревнования среди студентов. Администрация института всемерно поощряет спортсменов, такая политика дает положительные результаты.

В студенческом расписании всегда присутствует дефицит времени, отсюда и трудности в достижении высоких результатов за время учебы. Однако, если занятия физкультурой включить в тренировочный процесс и при этом учесть в тренировочный процесс и при этом учесть пожелания студентов в выборе интересующего его вида спорта, то возможно достижение вполне серьезных спортивных результатов. Традиционно занятиям физкультурой в расписании студента уделяется 4 час. в неделю, кроме этого необходимы самостоятельные занятия, в этом же объеме, да на тренировки, даже на любительском уровне, необходимо потратить 6 час минимум, что уже осложняет их объединение в свободном времени студента.

Построение учебных занятий на основе избранного студентом вида спорта требует значительных организационных мероприятий, формирования специальных учебных программ, учитывающих требования руководящих документов органов образования и интересов студентов. Понятно, что возможности внедрения такого подхода к занятиям по физической культуре всегда ограничены материальной базой и квалификацией кадров, но его эффективность подтверждается не одним поколением студентов.

Объединение двух условий: личной заинтересованности и высокой мотивации к занятиям физической культурой при сохранении дидактической составляющей системы физического воспитания - высшее искусство педагога. Тем не менее, если положить в качестве целевой функции образования в области физической культуры развитие физических показателей студентов и формирование устойчивой парадигмы здорового образа жизни в будущем, то всегда можно сформировать комплекс мероприятий, реализующих указанную цель в различных видах спорта. Усиление акцента на самостоятельных занятиях и их стимулировании в течение всего учебного времени повышает мотивацию к занятиям физической культурой и повышает вероятность того, что молодые люди под влиянием педагогов смогут сформировать устойчивые навыки занятий физкультурой и спортом в будущей взрослой жизни. Необходимо отметить, что государство целенаправленно осуществляет политику непрерывной поддержки молодежи в занятиях физической культуры и спортом от детских садов до вузов.

Однако после окончания обучения в образовательных учреждениях молодежь не всегда сохраняет устойчивые интересы к ценностям здорового образа. На взгляд, это связано с тем, что программа дисциплины « Фи-

зическая культура» не стимулирует постоянного совершенствования физических показателей студентов, более того, образовательная составляющая программы в значительной степени отстает от учебно-тренировочной. Главным результатом педагогических усилий после многолетних непрерывных занятий физической культурой необходимо считать формирование у молодежи ценностей здорового образа жизни, которые должны сохраняться на протяжении всей дальнейшей жизни современного человека.

Единственно, что выбор вида спорта или нескольких видов, на которых будет базироваться спортивная составляющая физического развития студентов, зависит от материальной базы, квалификации педагогических кадров и заинтересованности молодежи. Оптимальное объединение учебного процесса с тренировочным процессом, сохранение традиционной мотивации к занятиям физической культурой - эта задача должна решаться в вузе, и необходим новый импульс развития студенческого спорта на более высоких уровнях.

## **Изучение сна студентов-спортсменов МГСУ**

Бумарскова Наталья Николаевна

*Московский государственный строительный университет*

В студенческом спорте недостаточно изучена проблема сна, его нарушений и влияния на результат в соревновательной деятельности, прежде всего, из-за отсутствия необходимой, дорогостоящей аппаратуры. Изучение сна студента является актуальной проблемой потому, что во время сна происходит физиологическое и психологическое восстановление организма и его функций. Ученые подсчитали, что в среднем на сон уходит примерно 22 года – 1/3 жизни человека. Полноценный сон является одним из обязательных условий нормальной жизнедеятельности организма и неотъемлемой составной частью режима дня студента, а особенно того, кто занимается спортом.

Во время сна отдыхает не только центральная нервная система студента, а также другие системы и органы, которые перестраиваются на значительно менее активный уровень функционирования. Расслабляется тонус почти всей мускулатуры тела, снижается частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание становится реже, более глубоким и равномерным, значительно снижается активность метаболических процессов. Во сне восстанавливаются энергетические запасы, израсходованные во время работы: нервная ткань освобождается от накопившихся в ней продуктов распада, происходит активная нейтрализация токсических веществ в организме, интенсивный рост клеток, повышение уровня биосинтеза в

нейронах. За время сна мозг освобождается от накопившейся за день излишней информации, в организме усиливается синтез белков, происходит деление клеток, идет выработка некоторых жизненно важных гормонов, в том числе и гормонов роста.

Английский ученый А. Мороу считал, что не так важна длительность сна, как его качество, полноценность и глубина. Различные нарушения сна провоцируют развитие гипоксии, которая отрицательно сказывается практически на всех органах и системах организма, что в свою очередь снижает физическую работоспособность студента-спортсмена, т.к. легкие и сердце не способны обеспечить увеличивающуюся потребность организма в кислороде. Это приводит к развитию порочного круга: ограничение нагрузки → к детренированности мышц → дальнейшее снижение функциональных резервов организма. Первые признаки гипоксии обычно появляются во время сна или при физической нагрузке.

«Богатырский храп», ранее воспринимавшийся чуть ли не как признак здоровья, в настоящее время расценивается как предвестник и основной симптом СОАС – заболевания, являющегося фактором риска развития артериальной гипертензии, нарушений ритма сердца, ишемии миокарда во время сна, инсультов и гормональных нарушений. Каждая остановка дыхания - это стресс для организма, сопровождающийся кратковременным повышением артериального давления, ЧСС. Постоянные ночные эпизоды повышения давления приводят к хронической артериальной гипертензии, приводящей к кризам, что объясняет увеличение вероятности развития инсульта у этих людей. Причем, в таких случаях артериальное давление плохо поддается лечению обычными гипотензивными препаратами. По данным научных исследований, постоянные задержки дыхания во сне со временем ведут к повышению артериального давления.

Заболевания сердечно-сосудистой системы занимают первое место в мире. Растет количество подобных заболеваний и среди студенческой молодежи. Рациональная физическая культура является непременной составной частью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Известно, что под влиянием физических упражнений заметно возрастает толерантность к физической нагрузке; улучшаются физическое и функциональное состояния.

Нами была разработана сомнологическая анкета, состоящая из 54 вопросов для определения различных характеристик и параметров сна студентов. В анкетировании приняли участие 256 студентов разных сборных команд МГСУ.

*Результаты анкетирования:*

2% опрошенных оценивают свой сон как неудовлетворительный, 46% - удовлетворительно и 52% - хорошо. Этот вопрос был дублирующий в анкете.

1% студентам сон не приносит восстановления сил, скорее всего это

потенциальные апноэки (люди, у которых во время сна происходит прекращение легочной вентиляции в течение 10 секунд или более, оно характеризуется отсутствием носоротового потока при сохраняющихся дыхательных движениях и обусловлено спадением дыхательных путей на уровне глотки).

83 % “практически здоровых” опрошенных студентов засыпают с 00 до 3 утра.

54% имеют не полноценный сон, т.е. по различным причинам у них возникают не всегда объяснимые пробуждения. Недосыпая, 44% студентов прибегают к дневному сну.

63% с трудом встают по утрам. Значит они полусонные, заторможенные к восприятию и запоминанию информации, которую дают на лекциях, практически не осмысливают её.

28% респондентов ответили, что иногда им трудно подолгу сосредоточиться. В связи с нарушением сна 37% чувствуют сниженную работоспособность в учебно-спортивной деятельности.

21% из опрошенных могут пропустить тренировки или лекции ради желания выспаться.

18% респондентов ответили, что засыпают, когда смотрят телевизор, 32% - при чтении, 48% - на лекциях, 1.5% засыпают, беседуя с другим человеком, 0.5% - в других ситуациях.

В целом бессонница не характерна для спортсменов, а возникает лишь при больших умственных нагрузках, в период экзаменационной сессии. У 91% респондентов никаких проблем не возникает с засыпанием по вечерам.

89% опрошенных считают, что во сне не храпят. При проведении соннографии (СГ) тем не менее, присутствуют эпизоды храпа. От подобного явления можно избавиться благодаря правильной организации режима труда и отдыха.

4% знают о наличии у них задержки дыхания.

Исследования проводились с помощью программно-аппаратного комплекса (ПАК), который дает оценку об отсутствии дыхательных нарушений во время сна или их наличии. СГ проводилась в течение семестра на студентах сборных команд (самбо, баскетбол, легкая атлетика). Обследуемый получал ПАК на дом. При обработке данных учитывались возраст, длина и масса тела студента, что давало оценку их обмена веществ. Проводился мониторинг давления при помощи аппарата OMRON.M2Eco и специально разработанного сайта. Осуществлялась запись ороназального потока, храпа, пульса и сатурации (насыщение крови кислородом), позволяющих адекватно определить нарушения сна. Обработывалась запись автоматически, при этом проводилась ручная коррекция. При обработке данных рассматривались такие показания как респираторный индекс; индекс апноэ и гипопноэ; % дыхания с ограничением инспираторного потока без

храпа; % дыхания с ограничением инспираторного потока с храпом; индекс десатурации; средняя, минимальная сатурация; минимальный и максимальный пульс. После анализа исследования каждый студент получал оценку своего сна. При обработке данных ПАК дает следующие оценки:

- дыхательные нарушения отсутствуют или индекс апноэ/гипопноэ (ИАГ) меньше 5;
- легкая степень, где  $5 < \text{ИАГ} < 15$ ;  $15 < \text{ИАГ} < 30$  - средняя степень;
- $\text{ИАГ} > 30$  - тяжелая степень.

В настоящее время мы проводим сравнительную оценку качества сна у студентов сборных команд университета (баскетбол, легкая атлетика, самбо). Анализ предварительных результатов обследуемых спортсменов показывает, что часть из них уже находится в зоне риска по заболеванию СОАС. Также мы занимаемся разработкой подхода к прогнозированию влияния негативных факторов сна, сопутствующих сменой учебно-трудовой деятельности на регуляторные механизмы, способствующие длительному сохранению работоспособности в учебном труде и физкультурно-спортивной деятельности, способности к ускоренной вработываемости и восстановлению.

## **Мини-футбол - как общедоступный инструмент физического и духовно-нравственного воспитания детей, подростков и молодежи**

Дмитриенко В.Г., доцент, к.т.н.

Кравцов В.В., доцент

*Белгородский государственный технологический университет имени В.Г.Шухова*

Мини-футбол – это упрощенный вариант футбола, т.е. игра на площадке меньших размеров и с меньшим числом игроков в команде. Она очень эмоциональная, проходящая все время в быстром темпе, игра заставляет ежеминутно вовлекать в кругооборот борьбы за мяч каждого игрока, проверяет способность всех без исключения умело взаимодействовать в условиях скученности футболистов.

За последние пять лет мини-футбол получил широкое распространение в России благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола, являющейся составной частью Российского футбольного союза[1]. В нашей стране создана организационная разветвленная структура этого вида спорта, которая включает в себя поэтапное проведение соревнований, начиная с младшего школьного возраста и до проведения

соревнований профессиональных команд различного уровня (Российских, Международных) и участия сборных команд (студенческой, молодежной, национальной) в Международных турнирах, чемпионатах мира и Европы.

Существенным толчком для развития мини-футбола в школах стала принятая с 2006 года на уровне правительства Российской Федерации целевой программы «Мини-футбол в школе». Эта программа охватывает школьников четырех возрастных групп 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 лет и проходит в несколько этапов, начиная от городских, областных соревнований и заканчивая зональными и финальными Всероссийскими соревнованиями школьников. Организаторами финальных этапов являются – Российский футбольный союз, Ассоциация мини-футбола России и Министерство образования и науки Российской Федерации при поддержке Фонда культурных инициатив Михаила Прохорова. Начиная с 2007 года в общероссийском проекте, принимают участие 44 общеобразовательные школы г. Белгорода во всех четырех возрастах, как среди мальчиков, так и девочек. Впервые за три года участие в зональных соревнованиях Белгородская область была представлена шестью командами различных возрастов ((четыре команды мальчиков и две девочек), пять команд из школ г. Белгорода и одна Белгородский район), по сравнению с предыдущими двумя годами, когда нашу область представляла одна команда мальчиков. Причем две команды мальчиков 1998-99 года рождения, 1992-93 года рождения и команда девочек 1992-1993 года рождения стали победителями зональных соревнований и получили право представлять Белгородскую область в финальном этапе проведения данных соревнований. Причем команда мальчиков 1998-99 года рождения заняла на финальном этапе в г. Москве 4 место, что является большим успехом для Белгородского мини-футбола.

Следующим этапом развития мини-футбола в г. Белгороде являются соревнования среди студенческой молодежи и коллективов физической культуры. Так, начиная с 2002 года в г. Белгороде регулярно проводятся городские соревнования среди ВУЗов и ССУЗов (Кубок г. Белгорода, турнир среди студентов, проживающих в общежитиях, среди студенческих строительных отрядов, Международный Кубок Дружбы с участием иностранных студентов, обучающихся в ВУЗах г. Белгорода). На областном уровне проводится универсиада по мини-футболу среди ВУЗов Белгородской области. Наивысших результатов в Белгородской области добилась студенческая команда «Технолог» - БГТУ имени В.Г. Шухова. Команда «Технолог» является неоднократным победителем спартакиады ВУЗов г. Белгорода и области, призером областных первенств. В сезоне 2004 года команда стала бронзовым призером первенства Ассоциации строительных вузов (АСВ) России в г. Москве, а в сезоне 2005 и 2006 года стала его побе-

дирителем. В сезоне 2007 года команда стала победителем Кубка г. Белгорода по мини – футболу, Кубка по мини-футболу среди студентов г. Белгорода и Черноземья, а так же победителем Белгородского областного турнира по мини-футболу, посвященного одному из основателей футбола на Белгородчине – Б.Н. Чефранову. В 2008 году команда стала обладателем Кубка г. Белгорода по мини-футболу среди коллективов физической культуры, серебряным призером спартакиады ВУЗов Белгородской области и турнира по мини-футболу, посвященного памяти Б. Н. Чефранова. Сборная г. Белгорода, составленная из игроков «Технолога» стала победителем областной спартакиады среди городов Белгородской области по мини-футболу 2009 года.

Начиная с 2008 года в Российской федерации, начала действовать общероссийская программа «Мини-футбол в ВУЗы», которая проходит в четыре этапа: городской, областной, зональный и финальный. Программа «Мини-футбол в ВУЗы» является продолжением общероссийского проекта «Мини-футбол в школе». На базе команды-победительницы финального этапа студенческих соревнований формируется сборная команда страны для участия в Международных соревнованиях среди студентов. Студенческая сборная России является трехкратным чемпионом Мира (1996, 2002, 2007 год). Дважды эта сборная завоевывала серебряные награды мировых первенств (1997 и 1998 год).

В последние годы различные ведомства стали проводить свои спартакиады, в программу которых входит мини-футбол. В августе 2007 года на спортивной базе БГТУ имени В.Г. Шухова проходили соревнования по мини-футболу среди 12 команд открытого акционерного общества «Газпром». В мае 2008 года проводились зональные соревнования среди филиалов «Внешторгбанка» в России, в которых принимало участие восемь команд, а в августе 2008 года был проведен финал среди восьми команд таможенных управлений России. В сентябре 2008 года проходил финальный этап Межрегионгаз. На предварительном этапе этих соревнований в г. Белгороде проходит спартакиада среди коллективов физической культуры предприятий различных форм собственности и Кубок г. Белгорода.

Профессиональный мини-футбол в России представлен первенствами среди команд супер и высшей лиги по мини-футболу, в которых принимают участие 28 команд: 12 в суперлиги и 16 в высшей лиги.

Россия на протяжении 5 лет является одним из лидеров европейского и мирового мини-футбола. Успешно выступают на международной арене сборные команды страны: молодежная, студенческая и национальная сборные. Так, национальная сборная России в феврале 2005 года стала серебряным призером Европейского первенства. В сезоне 2008 года Российская дружина завоевала 4-е место на чемпионате Мира в Бразилии, уступив в

финальной стадии в равной борьбе грандам мирового мини-футбола: Бразилии, Испании и Италии. Молодежная сборная России в первом официальном чемпионате Европы заняла 1-е место и получила золотые медали.

Мини - футбольный клуб «Динамо» (Москва) в сезоне 2004/05 гг. успешно преодолел два этапа квалификационного раунда, вышел в финал Кубка УЕФА, где в равной борьбе уступил команде «АКСЬОН - 21» (Шарлеруа, Бельгия). Затем в сезоне 2005/06 гг. динамовцы вновь повторили свой успех. Но по сумме двух встреч уступили почетный трофей команде «Бумеранг Интервью» (Испания). Только с третьей попытки нашей команде удалось стать обладателем кубка УЕФА, победив в финале 2007 года команду Бумеранг Интервью (Испания) со счетом 2:1. В сезоне 2008 года сразу два Российских клуба: «ВИЗ-Синара» г. Екатеринбург и «Динамо» г. Москва украсили своей игрой финал четырех кубка УЕФА, пройдя сложный отборочный турнир. Причем победу одержал «ВИЗ-Синара» - впервые участвовавший в престижном клубном турнире.

В чемпионате России по мини-футболу среди любительских команд принимают участие около 250 коллективов разбитых на десять зон. От Белгородской области участником первой любительской лиги МОА «Черноземье» является команда «Технолог» - БГТУ имени В.Г. Шухова. Основу команды составляют выпускники школ г. Белгорода, которые принимали участие в соревнованиях по мини-футболу в рамках целевой программы «Мини-футбол в школе».

Таким образом, можно сделать вывод, что благодаря целевым программам «Мини-футбол в школе» и «Мини-футбол в ВУЗе» этот вид спорта обрел существенное количество поклонников, как среди болельщиков, так и среди участников соревнований. Для дальнейшего развития этого популярного вида спорта среди подрастающего поколения и молодежи возникла необходимость создания детско-юношеской спортивной школы или отделения по мини-футболу при ДЮСШ и профессиональной команды на Белгородчине.

#### Литература

1. Кравцов В.В., Манин О. Ю. Мини-футбол игра для всех. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей V Международной научной конференции, 3 февраля 2009 года.- Белгород-Харьков, 2009.-86-88 с.

## **Тактические особенности совершенствования игры в волейбол на занятиях в ВУЗе**

Дурыхин Евгений Василевич, старший преподаватель,

Куликов Игорь Анатольевич, доцент,

Манин Олег Юрьевич, старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический*

*университет им. В.Г. Шухова, Россия*

В основу волейбола входит игровая деятельность. Коллективный характер действий игроков диктует требования к их организации. Общий уровень процесса складывается из индивидуальной технической, тактической и физической подготовки каждого. На занятиях волейболом, совершенствуя выполнение технических приёмов, преподаватель неизбежно сталкивается с необходимостью одновременно прививать студентам определённые тактические навыки, особенно те, что важны для полноценного учебного результата в плановых тренировочных упражнениях и играх. В конечном итоге, это является залогом достижения победы в соревнованиях различного уровня в будущем.

В существующей иерархии тактических действий необходимо выделить основные моменты базового характера доступные студентам, не занимающимся волейболом профессионально. Их знание откроет им путь осмысленного изучения различных технических приёмов, повысит интерес и сохранит позитивный настрой в выполнении монотонно повторяющихся упражнений, послужит поводом для развития чувства коллективизма и личной ответственности, увеличения зрелищности в игровых ситуациях.

Знакомство с тактикой волейбола начинается с расстановки игроков и техники их перемещений в пределах площадки. Если расстановка конкретно определяет тактику построения игры в нападении и защите, то, освоив технику перемещений, занимающиеся постепенно приходят к выводу о необходимости знаний в области тактики перемещений для повышения индивидуального качества игры, устранения ошибок в приёме и передаче мяча, игре в защите или нападении. Без этих знаний начинающий волейболист на площадке выглядит смешно, выполняя нелепые, несогласованные и непонятные партнёрам действия. Основной упор здесь преподаватель должен делать на обучение необходимости своевременного выбора учеником наиболее удобного места для выполнения технического приёма, особенно при приёме или передаче мяча, из исходного опорного положения. Перемещение в последний момент или выполнение приёма «на лету» является грубой тактической ошибкой и свидетельствует либо о неопытности уча-

щегося, либо о недостаточно развитой точности глазомера и реакции. В процессе тренировки этим занимающимся следует научиться реагировать на более ранние фазы подготовительных движений игрока противника или своих партнёров. Тактически это выражается:

- в умении определять направление и силу удара по начальным движениям нападающего;
- возможности предугадывать по исходному положению игрока вероятное последующее направление движения мяча.

Подбирая упражнения, преподаватель должен отдать предпочтение тем из них, которые направлены на развитие быстроты мышления, внимания, воли, активности действий, тренировки пространственной ориентации на площадке, взаимопонимания между игроками. Основой развития быстроты мышления могут служить специальные упражнения, приближенные к условиям игры или игры, взятые из других видов спорта, например баскетбола, гандбола или футбола. Классическим примером развития творческого мышления являются игровые задания в условиях жесткого лимита времени. Для повышения качества внимания - упражнения с несколькими предметами одновременно, включая различные перемещения. Привычка к постоянному преодолению объективных и субъективных трудностей формирует предпосылки к развитию спортивной воли. Благоприятное влияние на улучшение ориентировки на площадке оказывает тренировка периферического зрения и способности переключать быстро зрительный контроль с одного объекта на другой (особенно это важно для пасующего). Команда играющая в активный волейбол всегда опережает соперника, держит его в напряжении – что, в конечном итоге, приводит к психическому дискомфорту в чужой команде. Тактически подготовленный атакующий является постоянной угрозой в своем номере, активный защитник – демонстрирует ежесекундную готовность выполнить любой технический прием не только в своей зоне, но и прийти на помощь товарищу по команде.

К основным тактическим средствам нападения относятся:

- подача;
- все нападающие удары;
- подготовительные движения, обеспечивающие результативное выполнение атакующего действия;
- передача мяча для атаки.

Тактика организации нападения напрямую зависит от защитных действий обороны. К основным тактическим средствам защиты относятся:

- блокирование;
- прием подачи и нападающего удара;
- страховка.

Конечным критерием оценки должного освоения определённого уров-

ня тактики волейбола является успешная игровая деятельность (например, выступление на соревнованиях). Не всё зависит от желания и возможностей ученика. Особое место должна занимать позиция педагога – его умение поставить ясную и конкретную цель и задачу, воспитывающую сознательность; направить на преодоление эмоциональных трудностей, призывом к терпению и рассудительности; способствовать обострению чувства ответственности, для положительного решения вопросов связанных с разумным риском, дисциплинированности. Таким образом, напрашивается вывод о том, что вопросы тактической подготовки решаются по большей части комплексно с другими видами подготовки, основывая наличие системы, о чём свидетельствует большое количество методической литературы по данной теме.

Внедрение системного подхода в процессе занятий волейболом – одно из важнейших направлений подготовки студентов к овладению теоретической подготовкой, основными техническими и тактическими приемами игры. Занятия будут иметь успех, если их рассматривать как комплекс, единую систему, все элементы которой между собой имеют общую ориентацию на достижение определенной цели. Ведущим фактором достижения поставленной цели является командный характер волейбола. Взаимопонимание игроков основывается на индивидуальном мастерстве каждого, образующим общее целое. Развитию этого качества способствуют специально подобранные подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств, интеллекта, воли, способности к более устойчивому вниманию. Вторым основным аспектом системы служит единство тренировки, игровой (соревновательной) практики и теоретической подготовки. Каждый отдельно изученный элемент необходимо закрепить в игровой ситуации, что должно значительно усиливать эффект занятия, способствовать более успешному закреплению приобретенных навыков. Важно добиться, чтобы оценочные контрольные тесты представляли собой не только одну из форм контроля результативности, но одновременно служили бы и средством тренировки. Подобный контроль должен осуществляться постоянно.

Подводя итог вышесказанному, заострим внимание на том, что основным средством остаются – физические упражнения, отправным моментом в которых служит соревновательная (игровая) деятельность и те специфические движения, с помощью которых волейболисты ведут борьбу с соперником.

#### Литература

1. Волейбол: Сб. статей/Под ред. В.Савицкой.– М.: Принт, 2000. – 62 с.
2. Волейбол: учебник/Под ред. А.В.Беляева.- М.Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Уч. пособие для студентов выс. пед. учеб. заведений М./ Под ред. Ю.Д.Железняк. – Академия, 2002. – 384 с.

# Методы контроля за физическим состоянием волейболистов

Евсеева В.К., ст. преподаватель

Фиринова Р.П., ст. преподаватель

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

Поддержание стабильно результативной физической формы игроков требует постоянного комплексного контроля за состоянием спортсменов и принятия решений по коррекции физических нагрузок и восстановительных мероприятий в текущем режиме наблюдения.

В спортивной тренировке контролю могут подлежать действия игрока и команды в целом на соревнованиях; состояние игрока, которое определяется уровнем телосложения, развитием волевых и двигательных качеств, здоровьем; соревновательные и тренировочные нагрузки [1].

В данной статье будут рассмотрены методы контроля физического состояния волейболистов.

Контроль физического состояния предполагает измерения компонентов телосложения, показателей состояния здоровья, степени развития двигательных качеств. В зависимости от задач возможны четыре варианта тестирования:

- 1) комплексная оценка физического состояния;
- 2) оценка уровня развития какой - либо одной стороны физического состояния (например, уровня телосложения или степени физической подготовленности и т. п.);
- 3) оценки уровня развития какого - либо одного двигательного качества (например, быстроты движений);
- 4) оценки уровня одной из форм проявления двигательного качества (например, быстроты сложной реакции) [2].

При выборе тестов физического состояния необходимо соблюдать следующие условия:

- а) определить цель тестирования;
- б) обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
- в) использовать тесты с высоким значением надежности и информативности;
- г) использовать тесты, техника выполнения которых, проста и не оказывает влияние на результаты тестирования;
- д) тесты должны быть хорошо освоены, чтобы при выполнении достигались максимальные результаты;

е) мотивация на достижение предельных результатов в тестах должна быть максимальной;

ж) необходимо иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития двигательных качеств определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят неспецифические тесты, предназначены для оценки потенциальных возможностей волейболистов. Так измеряются сила, выносливость, физическая работоспособность при выполнении тестирующих нагрузок на тредбане. Например, бег со скоростью 2,5 м/с в течение 3 мин, затем скорость увеличивается на 1 м/с в течение каждых последующих 3 мин. ЧСС регистрируется до тестирования и на каждой ступени нагрузки. Хорошо подготовленные игроки бегут около 12 мин.

Помимо контроля общей работоспособности, необходимо измерять специальную подготовку и частные проявления двигательных качеств (быстроты реакции в зависимости от игровых ситуаций).

Для контроля уровня физического развития используют: прыгучесть, быстроту перемещения, скоростно-силовые качества.

Прыгучесть определяют посредством теста «прыжок с места вверх». Высокий уровень - 90 см (65); хороший - 80 (55); средний - 65 (45). Или же «прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием метрической планки». Высокий уровень - 335 см (305); хороший - 320 (290); средний - 305 (270).

Быстроту перемещения определяют тестом «челночный бег (30 м - 9-3-6 -3-9)». Высокий уровень - 7,0 с (8,0); хороший - 7,5 (8,5); средний - 8,0 (9,0).

Скоростно-силовые качества определяют следующими тестами - «прыжок в длину с места толчком двух ног», «тройной прыжок», бег на 10 м из различных И.П. (5 пробежек) паузы для отдыха произвольные, но не длительные.

Для этих тестов подсчитывается средняя величина пробегания отрезков дистанции, которая является показателем для каждого спортсмена, сравнивая данные на каждом этапе подготовки [4].

Аналізу посредством специальных тестов подвергается общая, прыжковая и скоростная выносливость.

Общая выносливость: нападающий удар из зон 2 (4) в течение 2,5 мин с интенсивностью 12-14 ударов в минуту (разбег из-за трехметровой линии). Восстановление пульса: до 120 уд/мин за 45-90 с - высокий уровень развития аэробных возможностей; за 90-120 с - хороший; за 120-160 с - средний уровень.

Прыжковая выносливость: прыжки с места на оптимальную высоту толчком двух ног (к росту женщин - 80 см). Оценивается количество

прыжков. Высокий уровень - 60 (50); хороший уровень - 50 (40); средний уровень - 40 (30).

Скоростная выносливость: бег «елочкой» на одной стороне волейбольной площадки. На боковой линии через 3 м от лицевой устанавливаются 6 теннисных мячей. Старт от середины лицевой линии. Игрок касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, бежит к другому мячу и касается его и т.д. Высокий уровень - 23,0 с (24,0); хороший - 24,0 (25,0); средний уровень - 25,0 (26,0) [4].

В процессе контроля обычно используется несколько тестов, которые обобщаются и выводятся комплексные оценки физического состояния волейболистов по определенной шкале.

Например: T - шкала:

$$T = 50 + 10 \frac{X_{\text{ср}} - X}{G}$$

где T - оценка результата в тесте;

$X_{\text{ср}}$  - средняя величина; X - результат в тесте;

G - стандартное отклонение.

$X = \sum x_i$  : п, где,  $x_i$  - результат каждого волейболиста.

$\sum$  - знак суммирования.

Таким образом, опираясь на комплексный учет показателей во всей подготовке волейболистов, можно дать итоговую оценку. Только объективные показатели в сочетании с данными о результатах участия в соревнованиях могут дать гарантию подготовки высококвалифицированных игроков.

#### Список литературы

1. Клещев, Ю.Н. Волейбол: Сб. статей / Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 1993. - с. 143.
2. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: ФиС, 1987. - 224 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров / -М.: Физкультура и спорт, 1988. - с.125.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов выс. пед. учеб. заведений М. /Под ред. Ю.Д. Железняка. - Академия, 2002. - с.384.

# **Особенности учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту для студентов технического ВУЗа**

Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доцент

Одноворцов А.А., старший преподаватель

Завизионова Н.А., старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Вузовская система обучения, аудиторные и самостоятельные занятия приводят к тому, что студенты по 8–10 часов находятся в учебных лабораториях, аудиториях и в библиотеке. Результатом данной деятельности является накопление утомления, которое устраняется или минимизируется на тренировочном занятии.

Занятия лыжным спортом положительно воздействуют на здоровье занимающихся, на развитие физических, моральных и волевых качеств, прививают жизненно важные двигательные умения и навыки.

Оздоровительное значение лыжного спорта заключается в активизации деятельности основных мышечных групп, органов дыхания и кровообращения, возможности широко варьировать нагрузку как по объему, так и по интенсивности [4].

Лыжный спорт включен в программы дисциплины «Физическая культура» вузов различного профиля.

Программой предусмотрены: овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах; формирование навыков самостоятельных занятий; сообщение преподавателем теоретических сведений; повышение общей работоспособности; развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Данным документом выдвигаются требования к проведению занятий, которые имеют самое прямое отношение к занятиям лыжами, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему [2, 5]:

1. На занятии должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.

2. Высокая эмоциональность проведения занятия во многом способствует повышению его качества.

3. Динамичность занятия позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на занятии лыжной подготовки в соответ-

ствии с полом, возрастом и подготовленностью студентов.

В процессе занятий лыжник усваивает знания сферы спортивной тренировки, гигиены и т. д., формируются умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, развиваются физические качества — выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда зависит и от специальной физической подготовленности, приобретаемой посредством систематических занятий физическими упражнениями.

Организация и планирование тренировочного процесса находится в прямой зависимости от успеваемости студента. Пиковое значение по нагрузке приходится на первый семестр, когда студент попадает в новые для себя условия жизни, в которых приходится решать множество задач. Перечисленные факторы студенческой жизни обязательны при планировании тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в вузе – педагогический процесс, который необходимо планировать строго индивидуально, т.к. студенты находятся в различной спортивной форме, разного возраста и пола.

Основная цель занятий лыжным спортом – достижение высоких спортивных, технических результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, обеспечение всестороннего физического развития, воспитание важнейших физических качеств: выносливости, силы, ловкости, а так же психофизических качеств. Перечисленные качества будут способствовать успешному окончанию обучения в вузе и добиться в жизни необходимых результатов и успехов.

Лыжные гонки – требуют значительного уровня физической и волевой подготовки от занимающихся. На занятиях лыжным спортом при развитии физических качеств необходимо акцентировать внимание на развитии выносливости. При совершенствовании выносливости первые 1,5 – 2 месяца нужно планировать нагрузку в анаэробном режиме, так как выносливость повышается при нагрузке когда уровень лактата в крови не превышает 2 ммоль/л. При планировании тренировочных режимов необходимо основываться на положении, что верхнему порогу аэробного обмена соответствует показания пульса (ЧСС) 70-80% от максимального. При циклической тренировке, длящейся два и более часа, темп занятия должен быть снижен до показателей лактата в 1,5 ммоль/л (60-70% от максимального пульса) [1, 2].

Основным средством является – передвижение на лыжах с различной интенсивностью. Дополнительными являются бег, общеразвивающие упражнения и специальные упражнения.

При развитии физических качеств среди прочих следует развивать и

силовую выносливость, где необходимо использовать упражнения с отягощениями, на тренажерах, упражнения с использованием веса собственного тела [2].

При выполнении упражнений с отягощениями следует отдать предпочтение снижению веса снаряда и увеличения количества повторений.

Необходимый уровень развития силовых показателей важен для освоения техники конькового хода. Наиболее эффективными для этого являются имитация конькового хода (прыжковая, шаговая или их чередование). Другими действенными средствами силовой тренировки являются упражнения с резиновым амортизатором (классические хода) работа руками (попеременно двухшажный ход, одновременные хода, работа на лыжероллерах и лыжах, а также одновременная и попеременная работа палками без участия работы ног [4].

Рекомендуются два силовых занятия в неделю. Можно соблюдать следующую схему силовой подготовки: одно для общей силовой тренировки, другое – специальная силовая подготовка.

На первых тренировках акцент следует ставить на изучении техники передвижения на лыжах, причем последовательность необходимо соблюсти следующую: сперва осваивать технику классических ходов, а по мере освоения переходить к изучению коньковых ходов.

Подводя итог необходимо указать на необходимость широко использования лыжного спорта с целью совершенствования уровня физических кондиций и повышения резистентности организма к заболеваниям различной этиологии. Так же данный вид спортивной деятельности эффективен как средство подготовки к предстоящей трудовой деятельности, т.е. является действенным средством профессионально-прикладной подготовки.

#### Литература

1. Аграненко В.С. Залесский М.З. Врачебный контроль над лыжниками гонщиками в процессе становления их спортивной формы // Лыжный спорт. -М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 113–242.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. -М.: Физкультура и спорт, 1971.-С. 52–63.
3. Гуков М.Г. Организация и методика тренировок // Лыжный спорт. -М.: Физкультура и спорт, 1979. -Вып. 2. -С. 5–9.
4. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. М.А. Аграновского. -М.: Физкультура и спорт, 1980. -С. 75–111.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М.: Физкультура и спорт, 1977. -С. 224–227.

## **Оздоровительный эффект занятий лыжным спортом студентов технического ВУЗа**

Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доцент

Олейник Е.Г., доцент

Архипова Е.В., старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

Каждый хотя бы раз в жизни чем-нибудь болел. Болезнь создает массу проблем и беспокойства для человека, порождает негативные мысли и эмоции, требует дополнительных финансовых затрат, часто достаточно весомых.

В данной ситуации многие люди стали обращать внимание на иные виды оздоровления, например занятия различными видами спортивной деятельности и все большее количество людей начинает понимать, что здоровье ни за какие деньги не купишь, никакие лекарства его восстановить не смогут, никакие даже самые титулованные врачи это богатство не смогут восстановить пациенту. Здоровье есть дар бесценный и дается вместе с жизнью. Здоровье — это радость жизни, не омраченная болезнью и недомоганиями.

*Одним из эффективнейших средств оздоровления является лыжный спорт, ходьба на лыжах это не только удовольствие, но и средство отдыха, психологической и физической разрядки.* Передвижение в условиях различного рельефа местности с преодолением подъемов и спусков вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и особенно на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную [2].

Тем более что лыжная подготовка входит в обязательный минимум занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях различного профиля. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение студенческой молодежи технике передвижения на лыжах, выполнение контрольных нормативов. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, повышает резистентность организма к различным заболеваниям и повышает работоспособность.

Еще одно условие в пользу лыжной подготовки, это простота дозирования нагрузки. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Уровень здоровья тесно коррелирует с физическим качеством выносливости. Соответственно для совершенствования уровня здоровья необходимо развивать выносливость. Для совершенствования выносливости наиболее целесообразно применять умеренно длительную нагрузку. Нагрузка с акцентом на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Самое главное – уметь прислушиваться к своему организму. При появлении ощущения нехватки дыхания или сил – снизьте темп, сократите количество километров, преодолеваемые на занятии. Необходимо соблюдать основной принцип тренировки – постепенности в наращивании нагрузки. Начальный объем занятия 3-5 километров, далее по мере тренированности необходимо увеличить дистанцию.

Чтобы поддерживать свою форму, достаточно двух занятий в неделю, чтобы наращивать ее, необходимо 3-4 занятия [3].

Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок на занятиях лыжным спортом приводит к противоположному эффекту – угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Особенно у спортсменов высокой квалификации.

Помимо увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки на лыжах чрезвычайно важен также ее профилактический эффект. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается снижение уровня холестерина в крови, артериального давления и массы тела. [1, 2]

В мире с особой остротой поднимается проблема лишнего веса, провоцирующая развитие различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем, развиваются различные аллергии.

Избыток веса затрудняет движение. Чем больше масса человека, тем больше необходимости в движении, но тем меньше усилий он к этому прилагает.

Поэтому движение - это ключ к успешному похудению. В деле похудения есть множество проблем, одна из них интенсивность нагрузки,

нагрузки в зоне анаэробного обмена не избавляют от жира, а приводят к расходованию углеводов. Жир расходуется только в области насыщения кислородом, тем самым при сжигании биохимическим путем выделяется кислород. При голодании только тогда выделяется кислород, если обмен веществ стимулируется движением. Движение помогает стать стройнее. Физическая нагрузка, соответствующая возможностям организма успокаивает нервы, способствует хорошему сну, увеличивает эмоциональный контроль [1]

Так же постоянные тренировки приводят в норму уровень инсулина, в результате снижается возможность заболевания сахарным диабетом и снижается чувство голода. Таким образом, целью является с помощью движения увеличить уровень инсулина в крови. Движениями можно добиться больше, чем диетами.

Ходьба на лыжах по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу и даже превосходит его. Техника передвижения на лыжах более сложная с точки зрения координации. При ходьбе на лыжах, помимо мышц опорно-двигательного аппарата, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, туловища, что требует дополнительного расхода энергии, совершенствуется работа вестибулярного аппарата. Отчетливо проявляется и закалывающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям [2].

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны. Соответственно необходимо активнее привлекать студенческую молодежь к занятиям лыжным спортом.

Подводя итог выше сказанному можно сделать следующий вывод. В учебном процессе по физической культуре необходимо шире использовать для совершенствования уровня физических качеств лыжный спорт, так как данный вид спортивной деятельности наиболее эффективен для развития профессионально значимых физических качеств

#### Литература

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн // М.: Медицина, 1966. - 349 с.
2. Белкина, Н.В. Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе / Белкина, Н.В. // Физическая культура и спорт в современном обществе: Мат. всерос. науч. конф./Отв. Редактор С.С. Добровольский. – Хабаровск: из-во ДВГАФК, 2003. – С. 12-34
3. Теория и методика физической культуры/Учебник под.ред. Ю.М. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2002. - 463 с.

## **Место и значение лыжного спорта в системе профессиональной подготовки**

Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доцент

Олейник Е.Г., доцент

Однорядцев А.А., старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

В связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют требования к центральной нервной системе, особенно к уровню координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов специалистов.

Увеличение спроса на работников инженерных специальностей – вполне объективная и востребованная временем тенденция. Труд данных специалистов призван стать стимулом в модернизации национальной экономики России. Поэтому повышение качества технического образования должно стать приоритетной задачей для соответствующих ВУЗов страны.

Требования к подготовке инженера очень высоки, так как инженеру необходимо решать множество иногда достаточно противоречивых задач.

Рассмотрим требования, предъявляемые к индивидуальным способностям специалиста выше указанного профиля:

- нервно-психическая устойчивость;
- высокий уровень развития координации, ловкости, выносливости;
- способность к концентрации и распределению внимания;
- хороший глазомер.

Для подготовки в стенах вуза выше обозначенных специалистов необходимо сделать акцент на развитии профессионально важных физических качествах (выносливости, координационных способностей).

Так как учебная пора включает в себя достаточно длительный зимний период в отдельных регионах России до 6 месяцев и более, то для развития физических качеств в зимний период выбор средств необходимо остановить на лыжном спорте. Данный вид спортивной деятельности эффективен для воспитания выносливости и координационных способностей, глазомера и внимания, а также для оздоровления и закаливания.

Выносливость – это способность выполнять работу с заданной интенсивностью длительное время, т.е. способность сохранять работоспособность, преодолевая нарастающее утомление.

Для воспитания выносливости необходимы длительные физические

нагрузки. Начинать необходимо со средств ОФП, интенсивность выполнения работы низкая, темп равномерный, далее необходимо использовать переменный и интервальный методы тренировки, и далее совершенствовать локальную мышечную выносливость и выносливость к работе в постепенно усложняющихся условиях.

В одном тренировочном занятии рекомендуется проходить на лыжах до 10-12 км (на этапе совершенствования техники передвижения на лыжах).

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода и подготовленности.

Не менее важной в профессиональной деятельности инженеров строительного профиля является ловкость. Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности.

Координационные способности во многом обусловлены предшествующим двигательным опытом и реализуется в условиях выполнения сложных координационных действий, результат которых зависит от точности дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения (1, 2, 3).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке:

1) улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);

2) развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Методика развития ловкости имеет специфические особенности. В первую очередь это развитие способности делать сложные движения в быстро меняющейся обстановке. Далее включают упражнения, требующие быстроты и точности выполнения движения и приспособления к быстро меняющимся условиям. Следующий этап - выполнение этих упражнений в еще более сложных условиях. Данное условие реализуется в условиях про-

хождения трассы, добавление виражей, сложных поворотов, усложнения рельефа подъемов и спусков [3, 4].

При совершенствовании ловкости необходимо обновлять комплексы упражнений, в силу того, что они оказывают необходимый развивающий эффект лишь до тех пор, пока являются для занимающегося новыми. При применении освоенных упражнений их развивающая эффективность в совершенствовании ловкости и координации движений резко снижается [2, 3, 4].

Не менее важна в лыжном спорте способность удерживать равновесие, т.е. сохранять устойчивое положение тела при разнообразных движениях и позах. Для развития этой способности применяются упражнения, выполняемые в затрудненных условиях, на различной высоте при действии факторов, нарушающих устойчивое положение тела. Упражнения для развития равновесия:

Одно из технических особенностей передвижения на лыжах, это одноопорное скольжение, для чего должно быть хорошо развито чувство равновесия. Не имея хорошего баланса, вы не совершаете полный прокат. Не загружая ногу, вы затем не сможете совершить полный и мощный толчок.

Существует множество упражнений для развития равновесия.

Одно из упражнений передвижение на лыжах без палок, которое полезно не только для тренировки равновесия. Следующее упражнение для развития равновесия - это преодоление спуска на одной ноге. Необходимо выбрать пологий прямой спуск, ехать следует не в колее лыжни, проехать как можно дальше.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке.

Для повышения эффективности учебного процесса дисциплины «Физическая культура» со студентами технического вуза в зимний период необходимо акцентировать внимание на лыжном спорте.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн // М.: Медицина, 1966. - 349 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.И.Погадаев; предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. – М.:ФиС, 1998. – 496с.
3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – Минск, 1985. – 138с.
4. Теория и методика физической культуры (Курс лекций): Учебное пособие/ Под ред. Ю.Ф.Курамшина и В.П.Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 324с.

# Особенности приема контрольных нормативов у студентов специального учебного отделения

Завизионова Н.А.

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

Проблемами совершенствования методики приема контрольных нормативов (тестов) занимались многие ученые, методисты, тренеры, практики, педагоги. Упражнения, требующие длительного физического перенапряжения и высокой частоты сердечных сокращений (180 уд/мин и выше), были исключены.

Опыт работы в течение 3-х лет, наблюдение за студентами на учебных занятиях в период приема и сдачи контрольных нормативов, дали нам интересный материал для дальнейшего совершенствования педагогического процесса и творческого подхода к данному вопросу. В 2002 году предложены нормативы, утвержденные учебной частью кафедры для данной категории студентов. Однако, они ставят перед педагогами дополнительные вопросы и накладывают высокую ответственность на преподавателя за последствия от предложенной физической нагрузки студентам. Считаем, что необходимо внимательное изучение контингента в каждой учебной группе. Нельзя не сказать, что комплектование учебных групп осложнено тем, что на одном занятии и в одной учебной группе преподавателя, в соответствии с расписанием, находятся студенты как 1-го, так и 4-го курсов различных специальностей, в возрасте 17-22 лет юноши и девушки. При анализе физических возможностей необходимо учитывать предварительную учебную, физическую, спортивную и теоретическую подготовку студентов, их интересы и индивидуальные особенности. Мы задались целью с помощью анкетирования выяснить, сколько студентов в учебной группе, допущены к сдаче контрольных нормативов и разделили всех студентов по списочному составу на категории:

- 1) занимаются в секциях;
- 2) не явились на зачет;
- 3) занимаются теорией;
- 4) систематически занимаются практически на занятиях;
- 5) могут сдавать нормативы и сдавали их (3-5 тестов);
- 6) бывшие спортсмены или танцоры;
- 7) количество студентов, имеющих хронические заболевания и не сдающие нормативы по рекомендациям врача (занимаются без сдачи нормативов).

№ п/п	Поток/ группа	Кол-во студ-тов	Категории занимающихся						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Аси-3	18	4	2	2	15	15	14	4
2	Иток-1	14	1	0	1	12	10	3	1
3	АБ-3	15	1	0	3	11	8	2	0
4	ЭФ-3	26	2	1	1	15	15	10	2
5	МСФ-2	15	1	0	1	12	10	3	2
6	ИСМ-1(у)	14	2	3	2	9	9	2	5
7	ИЭИ-2	14	14	1	1	8	8	8	5

На особый контроль взята графа 4,5 и 6 – кол-во студентов имеющих возможность по состоянию здоровья сдавать нормативы, и сдавали их (3-5 тестов) и графа 6 бывшие спортсмены (или танцоры). Всего из 337 студентов, сдавали нормативы 151 человек. На заметку преподавателю: а) предлагать нагрузку, увеличивая ее постепенно; б) работать по данному направлению систематически в течение учебного года; в) всегда учитывать индивидуальность студентов; г) предлагать нагрузку адекватную состоянию здоровья студентов; д) знать индивидуальные особенности студента, диагноз и его состояние здоровья на занятии. Удручающие статистические данные по заболеванию студенческой молодежи, большинство из них имеют от 2 до 8 заболеваний.

Цель данной работы: укрепление здоровья студенческой молодежи и развитие физических качеств студентов специального учебного отделения.

Ход исследования:

1) Мы провели анализ динамики контрольных нормативов в течение 3-х лет у студентов.

а) в упражнении прыжок в длину с места у девушек результат изменялся от 100 до 150см; б) бег 30м – результат изменялся с 7,5 секунд до 5,0 секунд; бег 60м – с 11 с до 10,0 с девушки; 9,5с -7,6с юноши; бег 100м – с 21с до 17,0 с девушки; 14,0 с – 12,5с юноши;

в) гибкость (наклон вперед-вниз из положения, стоя, не сгибая ног в коленных суставах) – изменялась в результате учебных занятий от -5 см до +15 см;

г) упражнения со скакалкой, прыжки на кол-во раз за 30 с от 0р. до 50р.;

д) упражнения для мышц брюшного пресса за 30 с, изменялось 10 - 25

раз;

е) тест Купера (12 мин передвижения – от ходьбы – до бега с ходьбой (3 круга)

или бег 12 мин) – от 2400м – 3000м;

ж) сгибание - разгибание рук в упоре лежа от 5 раз до 30 раз;

з) подтягивания на высокой перекладине из положения вис, хват сверху,

студентам предлагались разные варианты в начале обучения в соответствии их состоянием здоровья и физической подготовкой: 12 подходов по 1 подтягиванию; 6 подходов по 2 подтягивания; 4 подхода по 3 подтягивания; 3 подхода по 4 подтягивания; 2 подхода по 6 подтягиваний; 8 раз + 4 раза; 10 раз + 2 раза или сразу один подход 12 подтягиваний это на оценку «отлично».

Каждый студент выбирал в основной части занятия свой вариант выполнения теста, на что он сегодня готов будет сдать скоростно-силовой тест, на гибкость или на выносливость и т.п.. Работая над развитием физических качеств студентов, на каждом занятии студенты разучивали технику данного упражнения, рассматривали свои возможности. Преподаватель контролировал соблюдение следующего требования: никто не сдавал нормативы без подготовки к ним. На занятиях специального учебного отделения – не было случаев травматизма за эти 3 года, в связи со сдачей тестов на зачетах летом или зимой.

Итак, всего в 15 группах 337 студентов, сдавали нормативы 151 человек по гимнастике и легкой атлетике. Приблизилось к выполнению III спортивного разряда по легкой атлетике более 20 студентов, выполнили I,II,III юношеские разряды еще 25 студентов. В своей работе со студентами данной категории мы не требовали, а предлагали, не приказывали, а приглашали - и получили положительные результаты.

Интересно констатировать отзывы, впечатления студентов, результаты анкетирования после выполнения заданий на практических занятиях по сдаче тестов, наиболее типичные выводы студентов после занятия: «Вы знаете, я сегодня в первый раз в жизни пробежал 100м, как это здорово!». «Другие бегают так красиво и не сложно, и дистанция короткая, и я тоже хочу попробовать». «Студент Суворов, сегодня вы выполнили норматив III спортивного разряда по легкой атлетике в беге на 60, 100м». Ответ: «А я и не знал, что это возможно. Спасибо.»

В результате проведенных педагогических наблюдений более 45 студентов, а это 1/3 часть от сдающих, поверили в свои силы и в свою физическую подготовку. Они получили навыки для дальнейших самостоятельных занятий физической культурой и спортом, узнали уровень собственных физических качеств. Кто-то удивился, кто-то ознакомился с показателями

и поставил перед собой цель: достичь большего! В результате чего преподаватель решил основную задачу: убедил студентов заниматься физической культурой систематически, для укрепления своего здоровья и повышения работоспособности как будущего специалиста.

Литература:

1. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учебное пособие/ С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.М. Артемьев и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.-М.: изд-во АСВ; Белгород: изд-во БГТУ, 2005-276с.
2. Опыт, проблемы, перспективы и качества высшего инженерного образования: сб.науч.тр. Между народной науч.- методич. конф.- Белгород: изд-во сб.науч.тр. БГТУ им.В.Г. Шухова, 2006.-напр. 5.-ч.2.-499с.
3. Физическая культура студента: учебник/под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарики, 2007-448 с.: ил.
4. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении/ В.П. Зайцев, С.И. Крамской.- Белгород: изд-во БГТУ, 2003.-232с.

## **Двигательная активность – основа сохранения и укрепления здоровья**

Кадач Ольга Викторовна

*Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный торгово-экономический институт»*

Проблемы охраны здоровья человека, ее социальные, медицинские, нравственно-психологические аспекты давно волнуют умы великих просветителей, ученых и государственных деятелей, которые убедительно доказывали связь любой болезни с историей жизни, культуры, в том числе культуры физической, труда отдельного индивида и целого народа.

Что же такое здоровье? Один человек не заболевает гриппом даже при его эпидемии, на другого достаточно чихнуть, и он уже болен. Один в полынью зимой попадет и даже насморка не получит, другой – погулял на свежем воздухе, и у него уже ангина. О первом мы говорим, что у него крепкое здоровье, о втором, что у него слабое здоровье. Значит, способность противиться заболеваниям и есть здоровье? Да, это важно, но не только. Другое определение здоровья – способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой.

Сегодня человеку продолжает казаться, что здоровье также постоянно, как электро-, водоснабжение, что оно будет всегда, т. к. забота о нем переложена современностью на плечи государства, медицинской отрасли, которые должны поставлять здоровье, как продукты, товары, услуги. Человек стал потребителем, а не производителем своего здоровья.

Попробуем ответить на вопрос, почему исключительно важна двигательная активность для сохранения и укрепление здоровья?

Здоровье – это гармоничное единство физических, психологических и профессиональных функций человека, способствующее оптимальной реализации его возможностей в разнообразных видах трудовой и общественной жизни.

Функциональный подход заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность.

Выраженность здоровья определяется по многим критериям-признакам: уровню жизнеустойчивости организма, широте его адаптационных возможностей, биологической активности организмов и систем, их способности к регенерации и др.

Для предупреждения болезней – повышения жизнеустойчивости организма есть два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины.

«Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Физическое благополучие – это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

Духовное (душевное или психическое) благополучие предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций, в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию. Духовное благополучие предполагает также доброе отношение к людям, отсутствие в характере человека ненавистнических черт, что очень важно для создания вокруг себя благоприятного фона человеческих отношений.

Социальное благополучие предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошей и хорошо оплачиваемой работы, семьи.

Обратимся к результатам конкретных исследований здоровья человека, факторов, влияющих на его состояние, и убедимся, что здоровье человека зависит от: состояния медицины – на 10%; влияния экологических факторов – на 20-25%; генетических факторов – на 20%; условий и образа жизни – на 50%.

Научно-технический и социальный прогресс в корне изменил характер трудовых процессов. Сегодня подавляющее большинство профессий не связано с мускульными энергозатратами, но зато резко повысились требования к скорости переработки информации, устойчивости к многочис-

ленным воздействиям внешней среды, уровням нервно-психологической напряженности.

Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных общим термином «двигательная активность».

Для планирования объемов двигательной активности необходимо определить степень своего здоровья, что позволит более целенаправленно организовать для себя (что настоятельно рекомендуется) комплекс оздоровительных факторов физической культуры.

Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способности физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

В основе положительного влияния физической активности на организм человека лежит теория моторно-висцеральных рефлексов, суть которой в том, что существует связь скелетной мускулатуры с внутренними органами (М. Р. Могендович). От микроскопических нервных окончаний, находящихся в мышцах, связках и сухожилиях, через центральную нервную систему передаются импульсы определенной чистоты во внутренние органы. Если мышцы человека обладают хорошим тонусом, достаточно развиты, человек физически активен, то на внутренние органы воздействуют импульсы оптимально необходимой чистоты, что нормализует деятельность мозга и практически всех внутренних органов.

Человечество давно убедилось в действительности физических упражнений по сохранению и укреплению здоровья, восстановлению духовных и физических сил, лечению недугов и продлению жизни. Достаточно вспомнить слова «отца медицины» Гиппократ: «Врач осуществляет уход, лечат природа и упражнения». И далее: «Должно изучить все, что полезно, на основании образа жизни людей еще здоровых».

Другой великий врач древности Гален (ок. 130 – 200 н. э.), как бы утверждает вывода Гиппократ: «Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим больным посредством физических упражнений».

Авиценна (ок. 980 – 1037) пришел к выводу, что «умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении» и «самое главное в режиме сохранения здоровья

– есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна».

А наш соотечественник, профессор медицины М. Я. Мудров подчеркивал, что «врач должен иметь свежий цвет лица и здоровое крепкое тело, ибо о худощавом и вялом думают, что он ни себе, ни другим помочь не в силах». Он справедливо проповедовал: «Для сохранения здоровья, для предупреждения болезней нет ничего лучше упражнений телесных или движений». Продолжая эту мысль, профессор М. Я. Мудров по существу говорил о профилактической медицине: «Взять в свои руки людей здоровых, предохранить их от болезней предписать им надлежащий образ жизни есть честно для врача и спокойно. Ибо легче предохранить от болезней, нежели их лечить, и в сем состоит первая его обязанность».

Работающие мышцы, мускулатура образуют поток импульсов, постоянно стимулирующий обмен веществ, деятельность нервной системы и всех органов, что, безусловно, улучшает использования тканями кислорода, не откладывается избыточный жир, повышаются защитные свойства организма. Физиологи утверждают, что для нормального развития и функционирования организма человека необходимо расходовать в сутки 1200 – 1300 ккал на мышечную деятельность. Гиподинамия же и ограниченные физические нагрузки интенсивно способствуют загущению жизнедеятельности организма.

При малоподвижном образе жизни, недостаточном уровне двигательной (физической) активности, слаборазвитом мышечном аппарате передаются импульсы низкой, едва необходимой частоты, что ухудшает в первую очередь работу мозга и других внутренних органов. У таких людей снижены энергетические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается вероятность заболевания желудочно-кишечного тракта, остеохондрозом, радикулитом, ишиасом, нарушаются обменные процессы, увеличивается жировая ткань, масса тела.

Один стандартный перечень положительного влияния физической культуры достаточен для того, чтобы человек, всерьез заботящийся о своем здоровье и хорошей работоспособности, включил в нее число обязательных условий своего трудового дня. Физические упражнения укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность суставов и прочность связок, улучшают фигуру, повышают минутный выброс крови сердцем и увеличивают дыхательный объем легких, стимулируют обмен веществ, уменьшают вес, благотворно действуют на органы пищеварения, успокаивают нервную систему, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям. Физические упражнения являются единственным средством повышения резервов всех органов и систем человеческого организма.

## **Основные методы обучения студентов игре в гандбол**

Клепцова Татьяна Николаевна, доцент, Мастер спорта России  
международного класса,

Гниденко Елена Константиновна, ст. преподаватель,

Федотенко Галина Владимировна, ст. преподаватель,

Беседина Лариса Анатольевна, ст. преподаватель

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Гандбол относится к видам спорта с конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство невозможно.

Большое значение в процессе физического воспитания студентов имеют игровые виды спорта, в частности, гандбол. Эта игра ведется в высоком темпе, с очень быстро меняющимися игровыми ситуациями.

Техника игры в гандбол представляет собой совокупность специальных по форме и содержанию навыков. Главным навыком является стабильность двигательных координаций и точности движений. Умение правильно выполнять технические приемы обязательно для каждого игрока.

В подготовке гандболистов необходима конкретная специализированная методика обучения при соблюдении общепринятых педагогических принципов.

Обучение технике проходит в несколько этапов. В начале с помощью простых, а затем комплексных упражнений и двусторонних игр.

Наиболее выгодно сначала научить гандболистов играть на своих местах, прививая им нужные физические, технические и тактические навыки и качества. Расширять игровые функции надо постепенно по мере освоения основных обязанностей. Virtuозное выполнение технических приемов неотделимо от тактики игры. Эта взаимосвязь техники и тактики в гандболе должна строиться на научной основе.

Выполнение технико – тактических взаимодействий немислимо без физической подготовленности игроков. Путь развития гандболиста – это совершенствование бросков, повышение индивидуальной техники игроков и эффективности ее применения. Новый уровень достижений всегда требует и нового уровня развития физических качеств спортсмена.

Способность студента выполнять различную работу, связанную, например, с выносливостью, длительностью выполнения тех или иных физических упражнений, скоростью, может быть значительно повышена.

Средством для этого является тренировка, то есть многократное систематическое повторение постепенно нарастающих количеств работы данного вида.

Обучение и совершенствование игры в гандбол представляет собой отдельный (частный) случай тренировки. Отсюда следует, что все правила и законы, установленные в отношении тренировки, сохраняют свое значение и при обучении технике и тактике игры.

Во-первых, при обучении необходимо соблюдать принцип постепенности, нельзя предъявлять слишком больших требований к малоподготовленному (неподготовленному) спортсмену — он может, не справится с ними. Неумеренное использование одних и тех же средств наносит также вред, обучающемуся в гандбол.

Для того, чтобы получить эффект от тренировки, необходимо постепенно переходить от главного к второстепенному. Такая методика только тогда может дать положительный результат, когда обучение проводится в определенной последовательности, когда устанавливается строгая дозировка, систематическое повторение разнообразных и рациональных средств (учебного материала).

Во-вторых, процесс обучения и тренировки дает положительный эффект только при систематическом его проведении. Лучше всего это делать согласно определенному плану, составленному для конкретного контингента занимающихся (для игроков младших, старших разрядов; для линейных, крайних нападающих и т. д.) Но при этом ни в коем случае не следует занятия прерывать.

В-третьих, необходимо разнообразить средства обучения и тренировки. С этой целью следует использовать не только упражнения по гандболу и упражнения из родственных видов спорта (спортивных игр и др.), включая технические элементы в подвижные игры, игры по упрощенным и соответствующим правилам, но и подбирать упражнения для гандболистов определенного амплуа.

В начальном периоде обучения повторное и длительное применение какого-либо одного упражнения повышает сопротивляемость нервной системы к переключению от одних действий к другим. Поэтому для успешной выработки подвижного навыка в выполнении технического элемента, как правило, необходимо использовать комплекс упражнений из сочетания технических элементов с тактикой игры и физическими упражнениями.

Наконец, в-четвертых, следует уже с первых занятий «приучать» центральную нервную систему обучающихся к систематическому воздей-

ствию раздражений меняющейся интенсивности. Это достигается путем постепенного возрастающего или повторного воздействия меняющихся средств, обстановки тренировки и соревнований.

Начинать обучение технике со специальных, технических, упражнений не следует. Это путь слишком скучный и однообразный и может отбить у новичка охоту к спорту. Поэтому следует начинать обучение с проведения различных подвижных игр с мячом, включающих в себя элементы техники т.е. ловлю и бросание. После того как обучающиеся привыкнут к обращению с мячом, можно приступить к изучению техники игры.

Обучение же игроков отдельным техническим элементам строится по принципу: ознакомление, разучивание, устранение ошибок и закрепление нового материала.

При этом важном этапе обучения происходит дальнейшее совершенствование обучаемых в выполнении приема в процессе тренировочных занятий.

Как показали результаты исследований, после ознакомления и короткого обучения двум-трем броскам дальнейшее совершенствование обучающихся необходимо проводить в поочередном повторении этих приемов в различной последовательности и сочетании, например, броскам согнутой рукой сверху, сбоку, с уклоном (и обязательно один за другим).

Как только студент усваивает технику одного из бросков, он его опускает и отрабатывает оставшиеся (следующие).

Таким образом, к концу занятия (к концу отведенного времени для бросков) у него остается один бросок, наиболее трудный для данного обучающегося.

Это необходимо для того, как подтверждают исследования и практическая работа с командами, чтобы приблизить образование навыков в правильности выполнения приема или действия у обучающихся к условиям, соответствующим игровой обстановке.

Обучение броскам эффективно проходит в сочетании с другими техническими приемами, со специальными физическими упражнениями, тактическими действиями, включая большую работу по психологической подготовке обучаемых; так как физические и морально-волевые качества студентов являются фундаментом в процессе обучения и тренировки и должны обеспечивать наивысшую работоспособность в различных условиях и состязаниях. То есть необходимо стремиться добиться того, чтобы власть над мячом у гандболистов перерастала во власть над соперником. Тогда игра будет осмысленной и коллективной. А коллективная игра складывается из индивидуальных действий игроков, направляемых общим планом игры, и стимулирует игроков на проявление личной инициативы и высоко-го мастерства в интересах команды.

## **Освоение некоторых методических приемов совершенствования игры в шахматы студентами специального учебного отделения**

Коровянский А.Г. – ст. преподаватель

Белогуров В.А. – ст. преподаватель

Иванов М.В. – ст. преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Совершенствуя свою игру в середине партии, молодые шахматисты, несомненно, должны уделять особое внимание развитию способностей конкретного мышления. К основным чертам такого мышления нужно, прежде всего, отнести – навыки комбинационного зрения и умение хорошо считать варианты. Эти качества могут быть достигнуты благодаря регулярным тренировкам на занятиях.

В этом направлении главным средством обучения следует считать аналитическую работу, формы которой могут быть очень разнообразны. «В чем заключается искусство шахматного мастера?» - спрашивал Михаил Ботвинник, и сам же и отвечал – В основном – в умении анализировать шахматные позиции; правда мастер, сидя за доской, должен анализировать довольно быстро и не передвигая фигур, но в конце концов, расчет вариантов и оценка позиции – это и есть искусство анализа. Домашний анализ имеет свои специфические особенности: мастер не ограничен временем, и может передвигать фигуры в любом направлении. Несмотря на эту разницу между анализом и практической игрой, между ними также есть много общего. Известно, что почти все выдающиеся шахматисты были и превосходными аналитиками. Вывод отсюда напрашивается сам собой: кто хочет быть выдающимся шахматистом, должен совершенствоваться и в области анализа.

Учитывая все эти аспекты, следует отметить: молодым шахматистам, желающим значительно повысить уровень своей игры, необходимо сделать домашний анализ неотъемлемой частью тренировок. Причем, для анализа следует выбирать сложные позиции середины игры, насыщенные различными комбинационными возможностями. Работая над такими позициями, вы улучшите «тактическое зрение» и точность расчета вариантов. Полезно также, такую работу проводить под руководством опытного тренера, или показывать свои анализы более зрелым шахматистам, чтобы не было обидных «проколов». Все это постепенно даст возможность, выяснить их настоящую ценность, услышать объективную критику со стороны стар-

ших товарищей, которая поможет избавиться от тех или иных недостатков своей игры, от верхоглядства. Анализ открывает всю сложность и содержательность шахматной игры. И в этом есть одна из прелестей творчества.

Как известно, лучшим учителем является практика. Учеба проходить не только в процессе игры, но и при последующем разборе сыгранных партий. Для развития аналитических навыков очень много может дать работа над отложенными позициями. К сожалению, из-за возможного обращения к современному компьютеру, в последние десять лет партии в серьезных турнирах не откладываются. Но думается, в тренировочных соревнованиях практика отложенных позиций и их всесторонний анализ должны всячески приветствоваться. Это, несомненно, поможет шахматисту быстрее расти, обогатит его конкретным мышлением, сделает более искусственным в турнирных «боях». И еще - анализ отложенных партий приводит к объективности. Нередки случаи, когда шахматист, откладывал партии в трудной позиции, слишком рано хоронит свои шансы и не пытается изыскать пути к спасению. Это неверно хотя бы потому, что даже в самых трудных ситуациях нужно бороться до конца. Нельзя забывать и того, что ваш соперник, уверенный в легкой победе может преждевременно успокоиться и попасть в замаскированную ловушку. На практике это встречается довольно часто. Нередко за внешней простотой в шахматах стоит глубокая борьба идей. Поэтому оптимизм, вера в себя в анализе отложенной позиции – очень важный фактор.

Но надо помнить и знать, что для шахматиста – практика метод аналитической тренировки еще недостаточен, потому что на практике нужно рассчитывать варианты в уме и с минимальной затратой времени.

Поэтому домашнюю подготовку молодым шахматистам нужно максимально приблизить к реальной игре. И здесь пригодится метод тренировки, предложенный гроссмейстером Александром Котовым. Суть ее в том, что шахматист старается точно и далеко рассчитать возможные варианты, не передвигая фигур на доске и ограничивая себя во времени, т.е искусственно создавая условия турнирной борьбы. Причем, для анализа, подбираются позиции, богатые тактической игрой. «Плоды» такой работы (ходы и варианты) тщательно записываются и затем проверяются на доске, сверяются с авторскими комментариями. Необходимым условием такой работы является доведение каждого из вариантов до логического завершения, когда можно сделать конкретную оценку.

Конечно, эта работа довольно трудна, но она оправдывает себя. Таким методом можно добиться «поразительных результатов» (А. Котов)

При работе над техникой расчета очень важно уметь фиксировать в своем сознании возникающие позиции. Следовательно, после каждого мысленного передвижения фигуры следует стараться воспроизводить в уме

новую «диаграмму». Только при такой длительной и кропотливой деятельности можно избавиться от зрительных «обманов», остаточных «образов», иногда встречающихся даже в практике мастеров и гроссмейстеров.

Вот характерный пример зрительного «обмана», который встретился в партии

Романовский - Каспарян.

Белые: Крг1, Фв2, Лг2, Сг4, пп.с4, d5, t5, h3 (8) -

Черные: Крб, Фh4, Ла3, Ке5, пп. a7, с5, d6, t7, g5(9)

В этой, очень выгодной для черных позиции мастер Каспарян, желая красиво завершить борьбу, ошибочно объявил мат в 3 хода: 1... Фе1 2.Крh2 Лh3 3.Сh3 Кt3 мат? Обман зрения: черные в пылу турнирной борьбы забыли, что их конь намертво связан белым ферзем, допустили грубейший просчет и проиграли.

Кроме этого, турнирная борьба связана с большим нервным напряжением, и в этой обстановке возможность подобных просчетов и упущений намного выше, чем дома. И именно поэтому следует последовательно вырабатывать у себя искусство расчета и постоянно укреплять соответствующие навыки.

Большую пользу в совершенствовании техники расчета обязательно даст решение этюдов и задач на диаграммах. Об этом в свое время говорили наши выдающиеся гроссмейстеры Михаил Таль и Лев Полугаевский. Кстати, такой метод тренировки привлекателен еще и тем, что он почти не требует специальных внешних условий.

Очень полезно решение именно этюдов, так как они ближе всего находят к практической игре. Вот интересный этюд А. Гуляева.

Белые: Кр в2, Лh7, Са2, Кс4, пп. В4, d4(6) -

Черные: Крh1, пп.б6, с7, d7, g2,h2, h3(7)

Белые начинают и выигрывают.

Материальное соотношение явно к выгоде белых, но проходные черных «g2», «h2» чрезвычайно опасны. И все же у белых есть красивый выигрыш, нахождение которого требует большой выдумки и далекого, точного расчета.

Вот основной вариант: 1 ке3 с6 2. Св1 d5 3. Ла7 g1Ф 4.Ла1 b5 5. Кр a2 Фt2 6. Сс2 Фг1 Cd1 Фt2 8. Се2 Фг1 9.Сt3 мат. Богатая игра!

Хорошим средством развития конкретного мышления служит разбор позиций, решение комбинаций прямо на диаграммах, без доски, анализ позиций «вслепую» и т.д.

Особое внимание молодых шахматистов следует обратить на то, что многие комбинации, форсированные варианты, связаны с нахождением «тихих» и «промежуточных» ходов, которые без шахов позволяют быстрее всего добиться своей цели.

В следующей позиции случившейся в партии Петросян – Тайманов, черные сделали с виду сильный и активный ход.

Ke 5

Белые :Kpg1,Ф g3, Лe1, Ct1, Kd2, пп. a2, b3, t2, g2, h2(10)

Черные: Kpg, Фt 5,Лe8, Cd5, Kt7, пп. b7, e4, e6, g7, h7(10)

Теперь угрожает Ke5- d3с инициативой у черных, но они не учли следующего «тихого» ответа белых, разрушающего все их надежды 2. t3! - и позиция черных быстро разваливается. Далее последовало: 2....e3 3. Лe3 Kc6 4.Ke4 Lt8, 5. Kg5 Ф t6, 6. Ке6! И белые легко выиграли.

На практике, подобные «промежуточные» ходы встречаются весьма часто. Задача заключается в том, чтобы своевременно их разгадать, тем самым предотвратить невыгодные для себя последствия. Поэтому на тренировках надо уделять пристальное внимание таким приемам, повышающим тактическую сноровку. Разумеется, не следует на занятиях заниматься только тактикой. Молодые шахматисты, желающие повысить уровень игры, должны стремиться гармонично развивать свои способности, уделяя должное внимание и тактике, и стратегии шахмат.

Литература

1. Горенштейн Р.Я. Стань гроссмейстером К.-М., 2006 – с.445
2. Нежметдинов Р.Г. Шахматы – Казань, 1985 – с.204
3. Суэтин А.С Середина игры в шахматной партии, Минск, 1981 – с.146

## **Блок как одно из важнейших средств защиты в волейболе**

Коруковец А. П., доцент

*Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, Россия*

Волейбол на протяжении уже более ста лет притягивает к себе миллионы людей. Эта игра отличается от других командных спортивных игр тем, что здесь игрок не может удержать мяч, а значит в волейболе зависимость одного от других выше, чем в какой-либо другой игре.

Достоинства волейбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности волейбола в том, что он доступен всем. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых разных возрастов и профессий. Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта [2].

Однако нельзя смешивать внешне «простой» характер игры в волейбол, её сущность и правила с процессом овладения волейболистами игровыми

навыками.

Блокирование – самый эффективный защитный приём, позволяющий парировать нападающие удары противника, это первая линия обороны команды, которая в современном волейболе имеет важнейшее значение в достижении результата.

На сегодняшний день, можно выделить два вида блокирования – одиночное, когда над сеткой появляется один игрок и его действия направлены на отражение атаки с очень быстрых передач соперника. Существует ещё групповое блокирование, в зависимости от задач поставленных тренером, команда может организовывать двойной или тройной блок – когда выпрыгивают два или три игрока соответственно.

При мощном целенаправленном атакующем ударе скорость у мяча довольно большая, и успешно отразить его удаётся далеко не всегда. Поэтому нужно встречать мяч на границе сетки и стараться отбить его вниз над самым её краем на площадку соперников. Особенно смело, игроки стали применять блок, когда в 1964 году правилами было разрешено переносить руки над площадкой противников.

Блок воздействует психологически на атакующего игрока противоположной команды, что сказывается на силе его удара. Поэтому необходимо выпрыгивать максимально близко к сетке и выносить руки как можно дальше над территорией соперника. Если хорошо отработать технику блока, то при выходе на него мяч сам будет лететь в руки блокирующего. Кроме того, блокирующий игрок может использовать одну особенность: у каждого атакующего свой темп удара, который, как правило, не изменяется на протяжении всей игры. И если блокирующие игроки уловили этот темп, то соперники будут терять на своей стороне один мяч за другим [1].

Однако вряд ли разумно оценивать блок в зависимости от того, сколько он принёс очков. В отличие от приёма мяча, от которого требуется любой ценой не допустить падения мяча, или атакующего удара, который обязательно должен быть доведён до конца, непременным условием блокирования является остановить соперника у сетки, будь то чисто выигранное очко или смягчённый блоком мяч, для проведения дальнейшей контратаки.

Прежде чем говорить о выпрыгивании на блок, нужно упомянуть о том, что ему предшествует перемещение игрока вдоль сетки. Ведь блок могут ставить волейболисты передней линии и в любой зоне. Игрок должен уметь быстро перемещаться вдоль сетки и для выпрыгивания на одиночный блок, и для построения группового блока с партнёрами. Блокирующие игроки, как правило, передвигаются приставными шагами, при этом и корпус должен двигаться параллельно сетке – это основное правило перемещения.

Для того чтобы выпрыгивать на блок требуется особый навык. В отличие от прыжка при атакующем ударе, который выполняется с разбега, прыжок на блок производится практически с места. Кроме того, при выпры-

гивании на блок корпус должен держаться прямо, поскольку если помочь себе корпусом «раскачаться» для прыжка, то произойдёт касание сетки. Поэтому нельзя сильно подавать тело вперёд, допустимо только перенести вперёд руки. Прыжки для блокирования очень трудны тем, что спортсмен фактически скован в своих движениях. Особенно, это заметно, если сравнить с прыжками атакующего игрока. В связи с этим главным способом увеличения высоты прыжка служит наращивание физической силы, особенно укрепление мышц ног.

Но, укрепление мышечной силы ног – занятие долгое, и результат не будет мгновенным. Поэтому нужно задействовать движения рук и уметь использовать их для увеличения высоты прыжка. Многие спортсмены выполняют взмах руками, который помогает оттолкнуться для прыжка. Выполняя прыжок, нужно как можно больше выпрямить тело, отклонив при этом руки вперёд. Это требует довольно больших усилий. Приземляться после блокирования необходимо на обе ноги, в противном случае можно получить травму. Навык приземления на обе ноги после прыжка должен обрабатываться на самых ранних этапах обучения блокированию.

Особенно важно для успешного блокирования правильно выбрать положение рук. Естественно, что отразить блок безвольными руками нельзя, поэтому они должны быть напряжены в локтевых суставах. Главное при этом – избежать чрезмерного напряжения. Если держать руки на одной линии с телом, т.е. так, чтобы они прикрывали уши, то в такой позиции руки из-за перенапряжения потеряют способность отразить сильный удар, даже если встретят мяч вовремя. Они приобретут большую подвижность и раскованность, если наклонить их чуть вперёд. Другого пути и нет, поскольку, если руки держать на одной прямой с телом, наклонив при этом корпус и голову вперёд, невозможно будет всё время контролировать мяч, а ведь блокирующему нужно постоянно держать мяч в поле зрения.

Не существует единого рецепта положения рук блокирующего. Всё-таки определяющей является игровая ситуация. Например, если нападающий выполняет удар близко от сетки, то блокирующий может вынести руки подальше через сетку, не мешая, однако, сопернику выполнять удар. Если удар выполняется в 1-1,5 м от сетки, то руки лучше выносить вверх и держать прямее.

Существенным является вопрос, как надо держать пальцы при блокировании. Для того чтобы не допустить прорыва мяча сквозь блок, лучше всего сконцентрировать усилие в кончиках пальцев. А это можно сделать, только разведя пальцы на максимальную ширину. При таком условии они смогут сделать хватательное движение.

Очень важно определить момент для совершения прыжка. Как правило, блокирующий выпрыгивает чуть позже нападающего. Но, нужно учиться то, что если удар выполняется со скоростной передачи вдоль сетки,

выпрыгивать на блок нужно вместе с нападающим. Если же удар выполняется с далёкой передачи, то прыжок можно делать позже. Если блокирующий всё-таки не рассчитал момент прыжка, спасением может оказаться положение рук: их нужно вынести как можно дальше над пространством соперника и кисти чуть направить в пол. Если удастся отразить такой мяч, соперник уже вряд ли сможет вернуть его в игру [3].

Предугадывание направления атакующего удара – это ещё одно важное условие успешного блокирования. Это связано в первую очередь с тем, что нападающему игроку соперников требуется меньше времени, чтобы осуществить удар, чем блокирующему игроку, чтобы переместиться на соответствующую сторону площадки и построить блок. Поэтому нужно внимательно наблюдать за перемещениями атакующего игрока и стараться предвидеть, с какой стороны вероятнее всего последует атака.

Подводя итоги выше сказанному, стоит отметить, что блокирование может быть индивидуальным и групповым, причём совместные действия являются наиболее эффективной защитой. При грамотно организованном блоке, команда получает возможность зарабатывать очки с наименьшими энергетическими и физическими потерями для игроков и является самым деморализующим средством для команды соперника.

Литература:

1. Донченко А.Б. Волейбол.- Москва: Издательство «Вече», 2002.-С. 95.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.- Москва: Терра - Спорт, Олимпия пресс, 2005.-С. 11.
3. Фурманов А.Г. Волейбол.- Минск: ООО «Современная школа», 2009. - С. 10.

## **Значение изучения исторических материалов по физической культуре и спорту в формировании личности студентов технического ВУЗа**

Костенко Вера Петровна, ст. преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова*

65 лет прошло с той поры, когда закончилась Великая Отечественная война, битва против фашизма, а в памяти студентов нашего ВУЗа надолго останутся подвиги спортсменов, участвующих в той войне.

В годы Великой Отечественной войны вся деятельность физкультурных организаций Советского Союза была подчинена нуждам военного времени. В связи с этим в работе физкультурных организаций первостепенное значение приобрела массовая военно-физическая подготовка резервов армии. Воспитание у физкультурников и всей советской молодежи высокой физической выносливости, силы, ловкости, смелости, решительности, бесстрашия, и других качеств, необходимых воинам, стало основ-

ным содержанием физического воспитания и спортивно-массовой работы. К военно-физической подготовке населения физкультурные организации приступили с первых дней войны.

На первых порах главной задачей было обучение приемам рукопашного боя, включавшее приемы боя с винтовкой, преодоление полосы препятствий и гранатометание. Это было обусловлено требованиями фронта, нуждающегося в обученных людских резервах, умеющих драться в ближнем бою штыком и подручными средствами, быстро и скрыто переползать, умело использовать гранату («карманную артиллерию»), быстро и ловко преодолевать препятствия. Значение физкультурных организаций в проведении военно-физической подготовки населения неизмеримо выросло после введения Государственным Комитетом Обороны всеобщего военного обучения трудящихся в сентябре 1941 г.

Уже в 1939 г. в физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» вводятся обязательные нормативы: оказание первой помощи, пеший поход на 25 км, плавание в одежде, стрельба из малокалиберной винтовки, преодоление полосы препятствий с винтовкой. В 1942 г. в него введены дополнительные нормативы: знание топографии, умение метать гранату из разных положений и др.

Физкультурные организации проводили работу по внедрению лечебной физической культуры в госпиталях. Если в 1942 г. ЛФК было охвачено около 57 % от общего числа раненых, то к концу войны – уже более 80 %.

Учебные заведения страны работали по методикам ускоренного обучения. Не один миллион будущих бойцов, получивших начальную военно-физическую подготовку в физкультурных подразделениях, успешно громили врага. На военно-учебных пунктах трудились преподаватели и тренеры, заслуженные мастера спорта, инструкторы, студенты. Только коллектив института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта за июль-декабрь 1941 г. подготовил для армии и народного ополчения свыше 140 тыс. человек.

Спортсмены учились минировать шоссейные и железные дороги, стрелять без промаха, бесшумно снимать часовых. Всего за линию фронта, в 1941-1945 гг. было отправлено свыше 200 оперативных групп, в которые входило более 7000 человек. В тылу противника они пустили под откос 1500 воинских эшелонов с вооружением и гитлеровскими захватчиками, разрушили сотни мостов и переправ, уничтожили 50 самолетов и 145 танков.

Бойцы ОМСБОНа (отдельная мотострелковая бригада особого назначения) готовились для действий в составе небольших групп в тылу врага, а также для борьбы с фашистскими диверсантами в тылу советских войск. Особый характер задач омсбоновцев обусловил и особый характер их подготовки. Бойцы совершали долгие лыжные и пешие переходы, марш-

броски, прыгали с парашютом, учились стрелять из всех видов советского и немецкого стрелкового оружия, устраивать засады, действовать в лесных условиях, овладевали приемами рукопашного боя, диверсионным и радиоделом. Нагрузка и физическая, и нервная была огромной. Не случайно, формируя ОМСБОН, командование отдавало предпочтение именно спортсменам. О боевых подвигах омсбонцев написано много книг, в частности, четыре сборника под названием «Динамовцы в боях за Родину», изданные с 1975 по 1992 год ЦС и МГС «Динамо» и издательством «Физкультура и спорт».

О подвигах многих омсбонцев, павших в боях за Родину, будет напоминать грядущим поколениям воздвигнутые памятники, мемориальные доски, наименования улиц. Так среди многих улиц в Москве есть и улицы Лазаря Паперника, Дмитрия Медведева, Владимира Молодцова, Бориса Галушкина.

В трудные годы Великой отечественной войны и в послевоенное время спортивные успехи и достижения спортсменов – выпускников Академии зачастую были на грани подвига. И поэтому не случайно Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (ныне СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта) – единственный гражданский ВУЗ страны, награжденный боевым Орденом. 16 апреля 1942 г. орденом Красного знамени был награжден Государственный ордена Ленина институт физической культуры имени П. Ф. Лесгафта (ныне дважды орденоносная Государственная академия физической культуры). Но первое боевое крещение лесгафтовцы получили ещё в советско-финляндском военном конфликте 1939-1940 гг. Преподаватели и студенты института в составе специальных лыжных батальонов ушли на фронт. Рейды лыжников-лесгафтовцев во вражеские тылы были смелы и неожиданны. Бесстрашно шли они в рукопашную. Но не все вернулись с поля боя.

Хорошо по этому поводу сказал Герой Советского Союза, заслуженный мастер спорта, известный легкоатлет Николай Копылов: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошел бы до Берлина!»

К этим словам прославленного воина наверняка присоединятся не только его товарищи по оружию, но и все советские люди, ковавшие великую победу на фронте и в тылу.

В историю нашей страны вошли футбольные матчи, сыгранные ленинградской командой «Динамо» и киевской командой «Старт» в самые суровые дни блокады Ленинграда. Организаторы и участники матча понимали, что играть в футбол в такие дни не менее важно, чем на передовой. Этот матч получил название «матч смерти». Памятник, установленный на киевском стадионе «Динамо» после освобождения Киева, посвященный расстрелянным футболистам, олицетворяет мужество и патриотизм совет-

ских спортсменов.

Невозможно назвать всех, кто своими рекордами и достижениями славил советский спорт, был примером для молодежи в мирное время и отдал свою жизнь за Отчизну.

На фронтах Великой Отечественной войны, в партизанских отрядах физкультурники и спортсмены проявили себя отважными и бесстрашными воинами. Разносторонняя физическая подготовленность и тренированность помогали им овладевать военным мастерством. В годы войны не прекращалась спортивно-массовая работа в стране. Советские спортсмены и физкультурники и в дни суровых военных испытаний использовали редкие свободные минуты для физической подготовки. Великая Отечественная война явилась испытанием духовных, моральных и физических сил советского народа.

Хочется надеяться, что современные юноши и девушки, занимающиеся физкультурой и спортом, станут для нашей армии такой же крепкой основой, какой стали в годы войны спортсмены той поры.

Литература:

1. Настенко Г. В. Спортсмены России – солдаты Победы. – М.: Советский спорт, 2006. – 158 с.
2. Физическая культура в СССР (сост. Г. Д. Харабуга). – М.: ФиС, 1998. – 214 с.
3. Физическая культура и спорт в СССР под редакцией Ф. И. Самоукова, В. В. Столбова, Н. И. Торопова. – М.: ФиС – № 67 – 2001. – 352 с.

## **Социальная важность воспитания физической культуры студентов, как одного из приоритетных аспектов в подготовке специалистов**

Крамской С.И., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,

кандидат социологических наук, профессор, академик Академии проблем качества, заслуженный работник физической культуры РФ

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Рассматривая физическую культуру как составную часть социальной политики в условиях социально-экономических и политических преобразований в России, особое внимание необходимо уделять проблемам укрепления физического, духовного и социального здоровья человека, формирования здорового образа и спортивного стиля жизни. В этой связи знания, умения и навыки поддержания своего здоровья, соблюдение здорового образа и спортивного стиля жизни необходимы представителям всех сфер общественной деятельности, а тем более молодежи и ее передовой части — студенчеству [8,3].

Современные представления о сущности и структуре профессиональной культуры специалиста связывают с понятием «культура», которая рассматривается как качество, либо как творческая деятельность, главный объект и субъект которой — человек, его сущностные силы и способности. Одним из видов культуры является физическая, так как содержание процесса формирования культуры личности подразумевает развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств.

Специфика физической культуры заключается в ориентации на развитие биологической базы и физического потенциала человека. Воздействуя на эту сферу, физическая культура в силу единства и взаимной обусловленности функционирования, материальных и духовных начал в человеке неизбежно оказывает влияние и на другие сферы личности, например, на эмоциональную и духовную. Процесс формирования и проявления физической культуры личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, осуществляемым в органическом единстве всестороннего и гармонического развития человека. Осознание социальной значимости занятий физическими упражнениями тесно связано с формированием системы теоретических знаний и методических навыков в реализации физкультурно-спортивной деятельности.

Специфическое, целенаправленное и грамотное освоение знаний и умений в области физической культуры способствует преобразованию в человеке как физических способностей, двигательных умений и навыков, состояния здоровья, так и интеллектуальных возможностей, отражающих физическую культуру своими специфическими методами, формами и средствами. В процессе физкультурной деятельности человек преобразует свою собственную природу, выступая при этом не только субъектом, но и объектом деятельности и ее результатом. Поэтому физическую культуру принято рассматривать как деятельность и качественный уровень этой деятельности, ее результатов по созданию физической готовности людей к жизни, труду и творчеству. Она оказывает комплексное воспитательное воздействие на человека, группы людей, общество. В условиях технического прогресса изменения характера труда и жизненной среды человека физическая культура приобретает все большую ценность как эффективное средство профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций, сохранения и повышения дееспособности организма, как средство оптимизации его физического состояния, сохранения и укрепления здоровья. Благодаря этому, по словам Л.П. Матвеева, физическая культура широко вошла в современную культуру человечества, став ее крупной и неотъемлемой частью [7].

По мнению В.М. Выдрина, физическая культура представляет собой сложное и многофункциональное социальное явление, состоящее из взаимосвязанных частей, каждая из которых имеет свою цель, задачи и функции. В качестве таких частей выделяется физическое воспитание (в последнее время чаще именуемое как неспециальное физкультурное образование), спорт, физическая рекреация и физическая реабилитация [2]. Каждый из этих компонентов своими специфическими средствами и методами полностью удовлетворяет конкретные потребности, которые все другие компоненты удовлетворить не могут или удовлетворяют только частично. Вместе с тем каждый из компонентов тесно связан со всеми другими, а их общей основой являются физические упражнения. В совокупности же эти компоненты удовлетворяют все потребности студента в сфере физической культуры. В соответствии с данной структурой физическая культура выполняет три уровня функций:

общекультурные функции (образовательная, преобразовательная, коммуникативная);

специфические функции: а) общее физическое развитие и укрепление здоровья людей любого возраста; б) физическая подготовка людей ко всем видам их деятельности; в) удовлетворение потребности людей в двигательной деятельности и рациональном использовании свободного времени;

функции ее отдельных компонентов.

Общекультурные функции физической культуры сопоставимы с функциями культуры в целом. Физическая культура способствует наращиванию знаний и информации в области физического состояния и здоровья человека путем усвоения культурных ценностей, приводит к качественным изменениям в понимании и отношении к физическому здоровью и здоровому образу жизни, формируя потребность в них, а также облегчает включение в коммуникативные процессы информационного общества.

Второй уровень функций физической культуры имеет практическую направленность. Он связан с улучшением физического здоровья и развития, опираясь на организацию физической деятельности: занятий различными видами физической культуры. Физическая культура способствует улучшению физической подготовки к любым видам человеческой деятельности, в том числе и профессиональной, удовлетворяет потребность человека в физической активности.

На третьем уровне функций физической культуры каждый из ее компонентов несет свою нагрузку. Например, физическое воспитание направлено на поднятие уровня физической культуры, улучшение состояния здоровья, физическая реабилитация способствует восстановлению физического здоровья, нарушенного вследствие каких-либо причин и т.д. Этот уровень функций реализуется с помощью физических упражнений и информаци-

онного воздействия на личность.

С полным основанием можно утверждать, что физическая культура и спорт в настоящее время выступают как важнейший компонент формирования общей культуры личности. Именно духовный и физический потенциал современной молодежи России позволит эффективно решать социально-экономические задачи развития государства в целом [1]. И.И. Борисов подчеркивает, что забота о духовном и физическом здоровье молодежи — важная задача государственных и общественных социально-педагогических структур российского общества. По убеждению В.А. Коваленко, В.И. Ильинича, Л.И. Лубышевой и других [12, 4, 6] решение этих вопросов осложнено тем, что у студентов, да и вообще у молодежи в целом, наблюдается снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В то же время в условиях рыночных отношений существенно возрастают требования к выпускникам высших учебных заведений.

Физическая культура в широком смысле — это часть общей культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных форм физических упражнений, спорта. В своем жизненном воплощении физическая культура — часть общечеловеческой культуры, представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека, развитие его физических способностей. Физическая культура является видом социальной практики, а это означает, что общество признает такую деятельность полезной и необходимой для всех и создает условия для ее развития.

Говоря о физической культуре личности, подразумевают воплощение в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта — одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей. Интересно мнение В.И. Столярова, который определяет физическую культуру как самостоятельную область общей культуры, в основе которой деятельность, направленная на социальное преобразование тела человека, его физическое состояние и которая включает социально сформулированные нормы и правила поведения, эмоциональные реакции, знания, потребности, ценностные ориентации и тому подобные социальные институты и отношения [10].

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурно-спортивное движение, т.е. совместная деятельность людей, в том числе и студентов, по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры [5].

А.В. Царик убежден, что физическая культура в ее исконном смысле, включающая в себя физические упражнения и закалывание, аутогенную тренировку и дыхательную гимнастику, массаж и использование природных факторов, полноценный сон и адекватное питание и, конечно, отказ от вредных привычек, в значительной степени является и стержнем здорового образа жизни, и его движущей силой. Ведь здоровый образ жизни — это комплекс поведенческих актов людей, обуславливающий сохранение и укрепление их здоровья в условиях учебы, быта, свободного времени, экономики и экологии [9].

В социологии управления здоровый образ жизни как сущность и глубинный источник саморазвития человека и общества рассматривается как биосоциальная ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества. Главное в здоровом образе жизни — активное творение здоровья, включая все его компоненты. Здоровый образ жизни, по мнению Д.В. Уланова, — «это совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека» [11].

Занятия физической культурой и спортом способствуют не только укреплению здоровья, но и взаимодействию, как сверстников, так и людей разных возрастных групп, помогают уберечь молодежь от пагубного влияния наркотиков, алкоголя, курения, от дивиантного поведения

Интеллектуальная элита общества формируется в вузах, в студенческой среде. Поэтому состояние здоровья будущих специалистов отражается на качестве их профессиональной подготовки и напрямую связано с перспективами развития общества.

Литература:

1. Борисов И.И. Образование и физическая культура неразделимы /И.И. Борисов // Материалы 1-й научно-практ. конф. Центрально-Черноземного региона России.-Воронеж: ВГУ,

- 2001.-С3-5.
2. Выдрин, В.М. Введение в профессиональную деятельность: учеб. пособие / В.М. Выдрин. — СПб., 1995. — 138 с.
  3. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие/ С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Н.А. Олейник и др.; под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева.-Белгород: Изд-во БГТУ, 2009.-190 с.
  4. Ильнич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильнич. — М.: АО «Аспект Пресс», 1995. — 164 с.
  5. Камалетдинов, В.Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: монография / В.Г. Камалетдинов. — М.: Советский спорт, 2002. — 244 с.
  6. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. — М.: Изд. центр «Академия», 2001. — 240 с.
  7. Матвеев, Л.П. Очерки по теории физической культуры / Л.П. Матвеев. — М., 1984. — С. 72.
  8. Рожков, П.А. Развитие физической культуры и спорта — приоритетное направление социальной политики государства / П.А. Рожков // Теор. и практ. физ. культ. — 2002. — № 1. — С. 2–8.
  9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / автор-составитель А.В. Царик — М.: Советский спорт, 2002.—700 с.
  10. Столяров, В.И. Философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. — 1988. — № 4. — С. 86.
  11. Уланов, Д.В. Социальное управление формированием здорового образа жизни: автореф. дис. ... канд. социол. наук / Д.В. Уланов. М., 2006. — 24 с.
  12. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко. — М.: Изд-во АСВ, 2000. — 432 с.

## **Некоторые рекомендации по совершенствованию техники выполнения элемента «пируэт» в пляжном гандболе**

Крамской С.И. – кандидат социологических наук, профессор,  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Заслуженный  
работник физической культуры РФ, тренер высшей категории

Банников В.В. - тренер высшей категории

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

*СДЮШОР по пляжным видам спорта Краснодарского края*

Пляжный гандбол (бич-гандбол) по динамике и зрелищности превосходит классический гандбол. Внимание болельщиков привлекает красота исполнения ряда сложных технических элементов, среди которых «пируэт». Элемент «пируэт» является украшением бич-гандбола и не так прост по исполнению, как кажется на первый взгляд. «Пируэт» - это технически сложный элемент, требующий грамотного подхода во время учебно-

тренировочного процесса, тем более за гол после «пируэта» засчитывается два очка. Поэтому сама идея спортивной составляющей заставляет кропотливо над этим компонентом игры работать, для того чтобы росло спортивное мастерство и был результат.

И тренеры, и игроки должны чётко понимать, что понятие «спортивное мастерство» предполагает высокую степень владения техническими приёмами, а значит и достижение высоких спортивных результатов невозможно без овладения занимающимися техникой двигательных действий в данном виде спорта. Под совершенной техникой подразумеваются наиболее рациональные, эффективные способы выполнения двигательного действия при строгом учёте индивидуальных особенностей с целью достижения наилучшего результата [3].

Активное развитие спортивных игр привело к тому, что современная техника очень стала многообразна, она носит ярко выраженный наступательный характер, проста, рациональна, сочетается с быстротой и скоростью перемещений, а также с эффективностью и точностью [1].

Именно развитие точности движений становится первоочередной задачей в постановке всего учебно-тренировочного процесса. Ибо каждая ошибка, каждая потеря мяча в том или ином игровом моменте неминуемо приводит к голу в свои ворота [2].

В связи с вышеизложенным, авторы считают, что можно использовать ряд упражнений и подвижных игр из классического гандбола для освоения и совершенствования одного из сложнейших элементов пляжного гандбола – «пируэта».

Предлагаемые упражнения весьма полезны как для гандболистов-классиков, намеревающихся активно провести переходный период подготовки и принять участие в соревнованиях по пляжному гандболу в летний период, так и гандболистов студенческих команд. Опыт участия «классических команд» в пляжных турнирах показывает, что некоторые игроки не готовы к выполнению специфических пляжных элементов, основным из которых является прыжок с поворотом на 360 градусов и броском по воротам – «пируэт». Спортсмены в ходе игр пытаются освоить этот элемент, допуская лишние и необязательные ошибки в стартовых играх, которые часто могут оказаться решающими для пляжного турнира в силу его скоротечности. Избежать этого вполне возможно, достаточно заблаговременно включить в учебно-тренировочный процесс несколько упражнений, способствующих совершенствованию техники данного элемента. Проще всего это достигается при некоторой модернизации уже хорошо известных и привычных для игроков упражнений и подвижных игр из классического гандбола. Например:

Передачи мяча во встречных колоннах после пируэта.

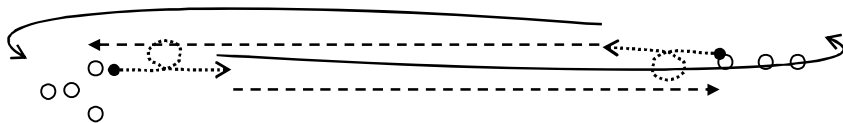


Рис. 1

Игрок делает «пируэт», отдаёт пас и бежит в противоположную колонну. Полезно добавить прокат мяча перед выполнением «пируэта» и передачи. «Пируэты» можно выполнять как прыжком с двух ног, так и толчком одной ногой. При прыжке с одной ноги для правой толчковой является левая нога, а поворот выполняется против часовой стрелки (для левой – наоборот). С улучшением качества выполнения элемента необходимо более строго следить за постановкой толчковой ноги, избегая разворота стопы в сторону вращения, т.к. в игре судьи могут не засчитать «пируэт», при выполнении которого стопа была развёрнута на угол более 20-30 градусов.

Подвижная игра «Борьба за мяч», известная всем игрокам, но все передачи мяча осуществляются только с применением «пируэтов». Пас без «пируэта» означает потерю мяча. Другой вариант этой игры – когда передачи выполняются на счёт (10-15 передач между игроками одной команды). Передачи с «пируэтом» засчитываются за два очка. Обращаем внимание, что ведение мяча в этих вариантах игр или исключаются, или заменяются прокатом мяча.

Передачи в парах с произвольным перемещением игроков по схеме: «пас-скрест-передача с «пируэтом». Все пары выполняют задание в различных направлениях в ограниченной зоне (например, в пределах волейбольной площадки), избегая столкновений. Учитывая высокую интенсивность данного упражнения, следует ограничивать время его выполнения. Снижения точности передач и качества прыжка является основанием для прекращения задания.

Броски по воротам с 8-9 метров в «пируэте». Обращаем внимание, что в игре часто приходится выполнять броски после смещения слева направо и наоборот. В связи с этим в учебно-тренировочном процессе необходимо отрабатывать броски после перемещений в различных направлениях. Для этого предлагаем простое и эффективное тренировочное задание (см. рис.2):

игроки с мячами располагаются в двух колоннах (А и Б); игрок А из колонны слева отдаёт пас тренеру (Т), делает рывок вправо, получает обратный пас от тренера и на ходу атакует с «пируэтом»; игрок Б выполняет то же задание в другую сторону; во второй серии игроки меняются местами. Для приближения задания к игровой обстановке полезно добавить защит-

ника – «В», противодействующего броскам с нарастающей активностью в соответствии с установкой тренера.

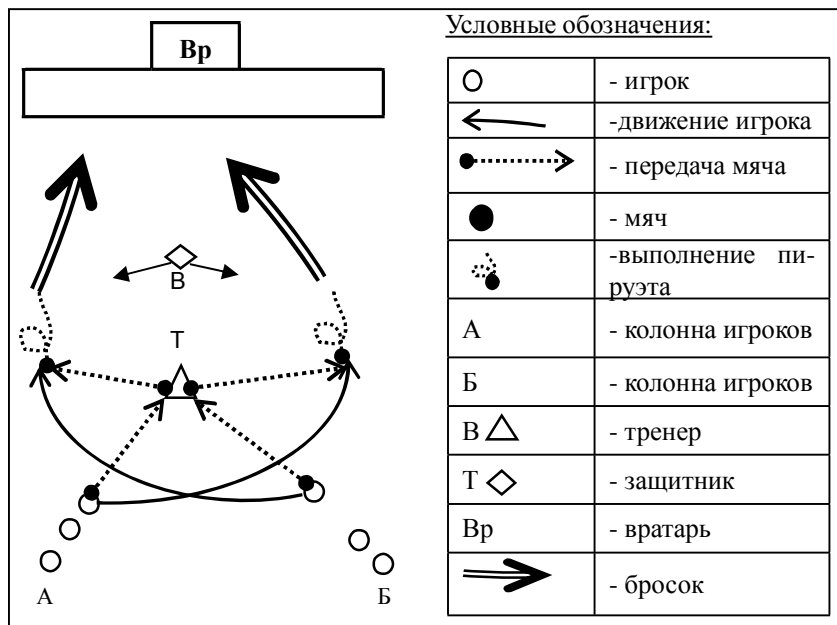


Рис.2.

Авторы уверены, что коллеги тренеры усовершенствуют и расширят спектр упражнений для совершенствования сложного технического элемента «пируэт» в пляжном гандболе. Совершенствование выполнения технических элементов не имеет предела, главное при этом огромное желание и заинтересованность, прежде всего, самих спортсменов совершенствоваться.

Литература:

1. Козина Ж.Л. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учеб. Пособие / Ж.Л. Козина, Е.В. Церковная, В.Н. Осипов, С.Г. Строкач. Х.: ДИВО, 2009. – 124 с.
2. Крамской С.И. Точность движений – путь к мастерству юных гандболистов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006 - № 2. С. 28-30.
3. Физическая культура в строительных вузах. Учебник /В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, А.Ф. Пшеничников, С.И. Крамской; под ред. Л.М. Крыловой – М.: Изд-во АСВ, 2010. – 526 с.

## **Междисциплинарный подход к изучению здоровья человека**

Крамской Сергей Иванович, канд. соц. наук, профессор

Зайцев Вячеслав Петрович, канд. мед. наук, профессор

Манучарян Светлана Валентиновна

*Белгородский государственный технологический*

*университет им. В.Г. Шухова*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Вопрос о недостаточном развитии междисциплинарных связей в области изучения общества и здоровья человека приобрел международный характер, о чем свидетельствует внимание ЮНЕСКО [5]. Развитие науки как целостной гностической системы осуществляется по своим внутренним закономерностям, главнейшей из которых является впервые описанная Ф.Энгельсом неравномерность развития наук и их последовательные преобразования, а также возникновение пограничных дисциплин. Эта же закономерность определяет стремительную перестройку тех или иных совокупностей наук.

Огромная масса дисциплин строится в разряды, классы и подсистемы, образующие в своей совокупности человекознание. Такими подсистемами являются [1]:

- наука о здоровье человека - как о биологическом виде;
- наука о человечестве;
- наука о взаимодействии человека с природой, ноосфере и освоении космоса;
- онтогенетика человека;
- наука о личности или персоналистика;
- наука о здоровье человека - как о субъекте практической и теоретической деятельности.

В каждой из отмеченных совокупностей состав и центры всех подсистем каждый раз могут меняться. Возможно, только психологические науки остаются их постоянным компонентом. Академик Ф. В. Константинов отметил, что психология, находясь ровно посередине между естествознанием и обществоведением, является среди конкретных наук главным связующим звеном между естественными науками [4]. По мнению Б. Г. Ананьева [1], основателя ленинградской школы психологии, общие модели человекознания, объединяющие законы истории и природы человека, должны быть моделями его исторической природы.

Отстаивая право психологии занимать определенное место в классификации наук, он обращал внимание на положение человекознания в схеме

классификации наук Б. М. Кедрова [2], построенной по принципу соответствия наук объектам. Согласно его классификации к объектам относятся природа (органическая и неорганическая) и человек. То есть, человек выделен как фундаментальный объект познания. Но Б. М. Кедров понимал этот объект скорее как социологический объект.

Мысль о том, что междисциплинарные связи могут образовываться не глобально, а по одному из измерений, в том числе по генезису знания, а тем более по объекту или методам исследования, представляется особенно важной. Б. М. Кедров первым из современных философов [3], рассмотрел структуру научного познания в целом, руководствуясь объективными критериями классификации форм движущейся материи.

Проблема здоровья человека уже давно исследуется в группе социальных, философских и гуманитарных наук.

Становление системы человекознания в 70-е годы XX века было новым явлением в научном развитии. Благодаря усилиям ученых-психологов, постепенно психология перестала быть наукой о психике как свойстве мозга. Теперь это наука о человеке и его здоровье. Где психическое как суть человека и человеческого общества предстает в интеграции филогенеза, онтогенеза, социологизации, истории человечества в их единстве с сутью и развитием Вселенной. Концепция Б. Г. Ананьева подобна восточному подходу к проблеме «Человек и Природа». Это, безусловно, фундаментальная проблема. Она охватывает человека как явление природы, природу в целом, а также биосферу. В этой связи изучаются космические влияния на ее развитие.

Современная наука объективно подходит к изучению целостности организма и его онтогенетического развития, к познанию и овладению внутренними связями между всеми частями структуры и развития живых систем. Современное естествознание с его подходом к организму как целостной, сложной, саморегулирующейся системе успешно применяет новейшие математические методы исследования связей между отдельными феноменами развития. Благодаря этому мы знаем, что корреляционные зависимости между органами и функциями организма составляют важную характеристику его целостности. Сохранению целостности способствуют только те корреляционные связи, которые соответствуют внешним условиям существования. Среда таким образом выступает как важнейший определитель целесообразности корреляционных связей в структуре самого организма.

Человеческое развитие обусловлено взаимодействием многих факторов: наследственности; среды (биогенной, абиогенной, социальной); воспитания; собственной практической деятельности человека. Управление процессом развития реально осуществляется посредством регулирования этих связей, то есть посредством управления корреляционными зависимостями между определенными психофизиологическими функциями

организма и свойствами личности. Предполагают, что гетерогенные зависимости физического развития от обучения и умственного воспитания протекают именно по такому типу психосоматических (или кортиковисцеральных) образований. Вследствие этого же происходит обратное влияние измененного соматического состояния на интеллектуальную деятельность человека.

Психосоматическое состояние и связанные с ним метаболические, биохимические характеристики составляют общий реактивный фон, на котором разворачиваются те или иные интеллектуальные напряжения. Не только после таких напряжений (экзаменов или других интеллектуальных испытаний), но и перед ними, как бы опережая эффект напряжения, обнаруживаются сдвиги сердечного ритма, сосудистого тонуса, углеводного обмена, кожногальванической реактивности и многих других психосоматических феноменов.

Через сдвиги умственной деятельности на фоне общего реактивного фона организма гетерогенные связи ведут от умственного воспитания к физическому развитию, а от него - к различным явлениям эмоционально-волевой жизни человека, к мотивации поведения, а затем к мотивам обучения. Все это составляет по существу сферу нравственного воспитания.

Этот незаметный переход от умственного воспитания к физическому и от него к нравственному повседневно совершается циклом гетерогенных связей. Он легко может быть воспроизведен в экспериментальных условиях современной психофизиологией. Психологи утверждают, что обучение не есть только передача и усвоение информации (знаний и правил деятельности). Обучение есть вместе с тем коммуникация, соответствующая структуре общества и господствующему в нем типу межчеловеческих взаимоотношений [1, 7]. По мнению Б. Г. Ананьева, обучение, являющееся главным средством образования и умственного воспитания, неизбежно оказывает гетерогенное влияние на нравственное развитие учащихся.

Еще в начале XX века существовала небольшая группа наук, изучавшая человека в различных его свойствах и связях. Эта группа, включая и психологию, составляла «провинциальную» область науки, располагавшуюся на периферии биологии и истории, обособленную от общего естествознания, точных и технических наук. Своеобразная антропологизация и гуманизация многих областей знаний, впервые подступающих к изучению человека, - новое явление в развитии наук. Постепенно начала складываться сложно разветвленная система теоретического и практического человекознания. Для будущего развития человечества она имеет не меньшее значение, чем фундаментальные науки о природе, с которыми связано овладение ее энергетическими и пищевыми ресурсами, освоение космоса и т. д. В то же время для общественного развития необходима система научных знаний о резервах и ресурсах самого человеческого развития, об

истинных потенциалах этого развития, еще недостаточно используемых обществом [1].

Выдвижение проблемы здоровья человека в центр всей современной науки связано с принципиально новыми взаимоотношениями между науками о природе и об обществе. Так как только в человеке природа и история объединяются бесчисленным рядом связей и зависимостей в одном объекте, ядром которого является его существование как личности, субъекта практической деятельности и познания. Именно на этой теоретической основе происходит возрастающее сближение медицины и педагогики. На первый план выдвигаются идеи целостности организма и принципов его саморегуляции, возможных благодаря совокупному действию абиотических, биотических и социальных факторов. Это способствует построению современных гигиенических и профилактических систем, охватывающих все уровни жизнедеятельности человека в обществе.

В свою очередь общественное воспитание (умственное, физическое, нравственное) все более сближается с гигиеной, со всей системой охраны и укрепления здоровья, обеспечения долголетия и жизнестойкости человека. Еще более явственны моменты соприкосновения технических наук с медицинскими и педагогическими [1, 6]. Кстати, такая область науки, как физическое воспитание и спорт, объединяет в себе все вышеперечисленное. Еще в недавнем прошлом их положение в системе наук было драматически неопределенным. Им не находилось места во многих классификациях наук, а предмет их разделялся между гигиеной, физиологией и социологией. Со временем они нашли свое место в системе наук. Об этом свидетельствуют научные труды В. Н. Платонова, М. В. Дутчака, С. С. Ермакова, М. М. Булатовой, Т. Ю. Круцевич, М. В. Виленского, В. И. Ильинича и других. Теперь этот же путь предстоит пройти научному направлению человекознания - валеологии и рекреации.

Таким образом, при построении и осуществлении программ комплексного изучения здоровья человека как общей проблемы всей современной науки и эффективного использования человеческих факторов в любой области и духовной жизни общества особо важны междисциплинарные связи.

#### Литература

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2001. - 272 с.
2. Кедров Б. М. Классификация наук / Б. М. Кедров. — М. : Изд-во АН СССР, 1961. - Т. 1.
3. Кедров Б. М. Науки / Б. М. Кедров. - М.: Советск. энциклопедия, 1962. - Т. III. - (Философская энциклопедия).
4. Константинов Ф. В. Заключительное слово на симпозиуме «Проблемы сознания» / Ф. В. Константинов // Сознание. — 1967.
5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов-на-Д : Феникс, 2002. - 384 с.
6. Психология здоровья: учеб.; под ред. Г. С. Никифорова. - СПб. V : Питер, 2006. - 607 с.
7. Теория и методика физического воспитания [в 2 т.]: учеб.; под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - Т. 1. — 424 с; Т. 2. - 392 с.

# **Роль совета ректоров вузов Белгородской области в развитии физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи**

Крамской Сергей Иванович, канд. соц. наук, профессор

Зайцев Вячеслав Петрович, канд. мед. наук, профессор

Мусиков Геннадий Викторович, доцент

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

*Белгородский инженерно-экономический институт*

Фактически воссозданный в нашей области в 2000 году Совет ректоров вузов Белгородской области естественно не мог пройти мимо такой важной сферы социальной политики государства как физическая культура и спорт. Ведь это незаменимые виды деятельности по укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности студенчества в условиях вузовского образования и повседневной жизнедеятельности.

Забота о физическом и духовном здоровье студенческой молодежи – важная задача всех структур российского общества, в том числе и высшей школы. Для студентов проблема здоровья приобретает особую важность, так как на пути становления профессионального мастерства необходимо проявлять много упорства, уметь преодолевать значительные по объёму и интенсивности физические и умственные нагрузки. Духовный и физический потенциал современной российской молодёжи позволяет эффективно решать социально-экономические задачи нашего государства в наступившем XXI веке [1].

Именно для повышения физкультурно-спортивной деятельности студентов Белгородчины в 2001 году была создана Комиссия по спортивно-оздоровительной работе Совета ректоров высших учебных заведений Белгородской области.

Работа Комиссии строится на основании «Положения о Комиссии по спортивно-оздоровительной работе», утвержденного председателем Совета ректоров высших учебных заведений Белгородской области и ежегодных планов мероприятий. До создания данной комиссии фактически отсутствовала координация в работе вузов области по спортивно-оздоровительному направлению. После создания комиссии работа не просто активизировалась, а многие её формы стали выполняться впервые.

Так, в декабре 2001 года все члены комиссии поддержали инициативу БГТУ им. В.Г. Шухова о проведении Спартакиады вузов Белгородской области. И уже в 2002 году при непосредственном участии Совета ректоров

высших учебных заведений Белгородской области и Управления физической культурой и спортом Белгородской области была проведена I Спартакиада вузов области по восьми видам программы с общим комплексным зачетом, по этой же схеме была проведена и II Спартакиада вузов области в 2003 году. Обе Спартакиады выиграли в комплексном зачете сборные команды БГТУ им. В.Г. Шухова. Но, как показали эти соревнования, не все вузы области, в силу финансовых средств, материально-технического обеспечения физической культуры и спорта, могут участвовать во всех видах программы. В тоже время пришла пора расширять программу областных соревнований. И тогда члены Комиссии приняли решение с 2004 года проводить Универсиаду Белгородской области (на основании рекомендаций Российского Студенческого спортивного союза) без комплексного зачёта и по 11 видам программы, добавив к восьми игровым видам программы – гиревой спорт, армрестлинг и легкоатлетический кросс, затем его заменили на лёгкую атлетику (см. табл. 1). Хочется подчеркнуть, что на орбите спорта высших достижений в основном заняты студенты факультета физической культуры БелГУ. Именно они являются спортивной составляющей Белгородчины, однако следует заметить, что не отстают от них и студенты-спортсмены технических вузов, например, представители БГТУ им. В.Г. Шухова.

- Юрий Носуленко – «Мастер спорта России международного класса» по лёгкой атлетике, член сборной паралимпийской команды страны, многократный чемпион и рекордсмен России, участник Паралимпийских игр в Пекине, двукратный чемпион мира;

- Людмила Нужных – «Мастер спорта России» по гиревому спорту, неоднократная чемпионка мира и чемпионка России, двукратный победитель Кубка Европы и победительница первенств Европы;

- Сергей Поливода - «Мастер спорта России международного класса» по кикбоксингу, чемпион России и чемпион Европы;

- Роман Бескишков – «Мастер спорта России международного класса» по кикбоксингу, победитель первенства мира среди юниоров, чемпион России, Европы и мира;

- Иван Акимкин – «Мастер спорта» России по пауэрлифтингу (силовое троеборье), чемпион Европы среди юниоров.

- четыре игрока женской волейбольной команды «Университет «Технолог» суперлиги чемпионата России, участвующей и в Европейском турнире - студентки вуза – это Ирина Смирнова, Татьяна Щукина, Анастасия Колмогорова, Александр Соломатников.

И такие примеры есть и в других вузах, но это скорее исключение, чем правило.

Таблица 1.

Итоги выступлений сборных команд вузов в Универсиаде Белгородской области в 2009 г.

NN п.п.	Вузы	Спортивные виды программы и места, занятые командами										
		Гандбол (муж.)	Гиревой спорт	Баскетбол (муж.)	Баскетбол (жен.)	Шахматы	Настольный теннис	Лёгкая атлетика	Волейбол (муж.)	Волейбол (жен.)	Армрестлинг	Мини-футбол
1.	БГУ им. В.Г. Шухова	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2
2.	БелГУ	3	3	4	1	1	1	1	2	2	1	1
3.	БГСХА	-	6	2	-	6	5	3	6	3	3	4
4.	БУПК	5	-	5	5	4	4	-	7	6	5	6
5.	БЮИ МВДФ	4	4	6	-	7	3	5	4	4	4	7
6.	СТИ (филиал) МИСиС	6	2	3	4	3	8	4	3	8	7	3
7.	ГИ (филиал) МГОУ				-	5	-	-	-	-	6	-
8.	Алексеевский филиал БелГУ	-	5	-	2	-	6	-	5	7	-	5
9.	МЭСИ				-	-	7	-	-	-	-	-
10.	Старооскольский филиал БелГУ				-	-	-	-	-	5	-	-
11.	БИЭИ	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Практически все руководители высших учебных заведений области уделяют значительное внимание вопросам физической культуры и спорта. Укрепляется материально-техническая база, выделяются значительные средства на участие ведущих спортсменов вузов в соревнованиях различного уровня, приобретается спортивная экипировка и спортивный инвентарь. Существует определенная система проведения Универсиады вузов Белгородской области, отточенная годами. Все ведущие вузы и филиалы вузов на территории области систематически участвуют в соревнованиях. Команды по всем видам программы всегда представляют БГТУ им. В.Г. Шухова, БелГУ, СТИ МИСиС г. Ст. Оскол, активно участвуют в соревнованиях также БелГСХА и БелЮИ МВД РФ. К сожалению, за последние три года сильно сдал свои спортивные позиции БУПК.

Участие в соревнованиях, конечно же, это еще и возможности того или иного вуза (филиала). Некоторые вузы (филиалы) просто не в силах выставить команды по всем видам соревнований, но в то же время хочется отметить СТИ МИСиС г. Ст. Оскол (руководитель спортивно-оздоровительного центра Панарин А.И.) – 100 % участие, это вуз который на все виды выезжает в Белгород.

БелЮИ МВД РФ – специфический вуз, в котором культивируются – единоборства, так как готовят стражей порядка, но, тем не менее, закрывают почти все виды программы. Хочется отметить такой филиал БелГУ, как Алексеевский – 6 видов, а Старооскольский – только 1, хотя есть отделение факультета физической культуры. Конечно же, подготовка команд различная, ведь в своём большинстве студенческие команды – это вузы нефизкультурного профиля. И специфика учёбы, часто заставляет совмещать труднейший учебный процесс с систематическим учебно-тренировочным процессом.

Какие плюсы появились от проведения Универсиады? Это, несомненно:

- I этап - внутрифакультетские, внутривузовские соревнования и в них участвуют в крупных вузах 1500 человек (БГТУ им. В.Г. Шухова, БелГУ), в финальной стадии участвуют более 750 человек;

- спортивная материально-техническая база за время проведения Универсиады значительно улучшилась: в БГТУ им. В.Г. Шухова построен стадион, шахматный клуб, открыты плоскостные площадки, в настоящее время строится физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном. В БелГУ построен великолепный современный спортивный комплекс Светлана Хоркиной.

Открыты спортивные комплексы в БелГСХА и г. Старом Осколе.

В Старом Осколе анонсировано строительство и ввод в эксплуатацию спортивного комплекса – как спортивного комплекса СТИ МИСиС, но он

вузу пока и не достался, это ситуация требует разбирательства и решения (если спортивный комплекс строился для вуза, то следует и передать его вузу), а в противном случае одна из ведущих студенческих спортивных организаций области остается опять без спортивных сооружений.

Проведение Универсиад способствовало выходу сборных команд вузов области на всероссийские соревнования – как по игровым видам спорта, так и индивидуальным – Студенческая волейбольная лига, Ассоциация Студенческого баскетбола, соревнования по Всероссийскому проекту «Мини-футбол в вузы», студенческие чемпионаты страны по гандболу, настольному теннису и другим видам спорта в республиканских мероприятиях.

Важно, что в ответственных всероссийских студенческих соревнованиях выступают сборные команды Белгородской области, укомплектованные студентами различных вузов. Такая консолидация спортивных сил способствует успешному выступлению сборных команд по волейболу, кикбоксингу, мини-футболу, гандболу, баскетболу и другим видам спорта.

Ведущие студенты-спортсмены вузов, как правило, выступают за студенческие сборные команды страны по различным видам спорта. Достойный пример – шесть студентов-волейболистов из БелГУ – победители всемирной Универсиады 2009 г. в Сербии, но это студенты – игроки команды суперлиги «Локомотив-Белогорье», то есть спортсмены-профессионалы.

Значительную работу при проведении соревнований Универсиады выполняют представители различных вузов: БелГУ (директор спортивного клуба Палкин М.В.), БГТУ им. В.Г. Шухова (ответственный за спортивно-оздоровительную работу Иванов М.В. и зам. директора спортивных сооружений Мусиков Г.В.), СТИ МИСиС г. Ст. Оскол (руководитель спортивно-оздоровительного центра Панарин А.И.), все заведующие кафедрами, входящие в состав комиссии по спортивно-оздоровительной работе.

Приятно, что комиссия, в составе которой Крамской С.И. – председатель; члены - Сокарев В.В., Щербин Д.В., Самойлов Ю.П., Алексеев Н.А., Мишин О.И., Кудряшов М.В. и другие очень заинтересовано подходит к своим общественным поручениям. С членами комиссии активно сотрудничают члены Совета ректоров высших учебных заведений Белгородской области (Председатель – д.т.н., профессор Гридчин А.М.), работники Управления по физической культуре, спорту и туризму Белгородской области (начальник Управления О.Э. Сердюков) и все вышеперечисленные руководители спортивными объектами вузов, поэтому спортивные соревнования студентов нашей области - одни из самых престижных и интересных.

Комиссия по спортивно-оздоровительной работе занята развитием массового студенческого спорта, так как на основании исследований специалистов, только 1% студентов-спортсменов нефизкультурных вузов занят в

сфере большого спорта. А всем остальным студентам физическая культура и спорт поможет сформировать, сохранить и укрепить свое здоровье, повысить физическую подготовленность, развивать и совершенствовать психофизические способности, необходимые в будущей профессиональной деятельности. Именно занятия физической культурой и спортом в студенческие годы в значительной степени содействуют подготовке специалистов. Не случайно этому направлению деятельности уделяется значительное внимание в губернаторской программе «Качество жизни» в целях оздоровления нации, формирования здорового образа и спортивного стиля жизни, гармоничного воспитания здорового, физически крепкого поколения.

Всё выше изложенное ещё раз подчёркивает большую роль Совета ректоров высших учебных заведений Белгородской области не только в создании системы областных студенческих соревнований, а, прежде всего в том, что постоянно проявляется забота о физически и нравственно здоровом студенте – будущем специалисте.

Литература:

1. Крамской С.И. Комиссия по спортивно-оздоровительной работе совета ректоров Белгородской области / Высшая школа Белгородской области. – Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – С. 55-63.

## **Важность церемонии открытия спортивных соревнований (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова)**

Крамской Сергей Иванович, канд. соц. наук, профессор,  
зав. кафедрой физического воспитания и спорта

Мусиков Геннадий Викторович, доцент

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

Спорт приобщает людей к красоте, поэтому часто говорят о его сходстве с искусством. И действительно, соревнование – это зрелище. Отсюда и любое официальное спортивное соревнование вне зависимости от его статуса сопровождается определенной, соответствующей специфике вида спорта, традициям региона, сложившейся практике церемонией, представляющей собой официальное торжественное мероприятие. Последний сопровождает как открытие и закрытие соревнования, так и весь его ход. Особое значение придается церемонии в командных состязаниях. В полной мере данное обстоятельство касается и вузовского спорта, тем более, что при тех или иных высших учебных заведениях Российской Федерации

успешно культивируются те или иные его виды, как, например, при Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова лапта: мужская и женская команды университета уже не один год заявили о себе как сложившиеся коллективы, способные занимать в многочисленных соревнованиях призовые места, они, выступая под эгидой университета и составленные исключительно из студентов, обучающихся в БГТУ им. В.Г. Шухова участвуют и в чемпионатах и соревнованиях всероссийского масштаба, организуемых и проводимых Федерацией лапты России.

Именно грамотно проведенная церемония открытия способствует хорошему настроению на весь ход спортивных мероприятий. Правилами игры в лапту, утвержденными Федерацией лапты РФ, предусмотрены соответствующие церемонии, носящие обязательный характер и хорошо знакомые, как тренерам, так и игрокам. Роль церемонии чрезвычайно важна: во-первых, она в силу своей торжественности придает особый статус соревнованиям; во-вторых, настраивает игроков и зрителей на игру; в-третьих, будучи обязательным атрибутом, дисциплинирует участников соревнований; в-четвертых, позволяет ознакомиться с командами и их составом еще до начала соревнований и с итоговыми результатами в финальной своей части при закрытии соревнований.

Являясь руководством к действию, основные утвержденные Федерацией лапты России положения носят обязательный характер, но могут уточняться и расширяться на местах, такие коррективы вносятся в каждом конкретном случае, а если имеются определенные традиции у принимающей стороны, то с учетом последних. Так, БГТУ им. В.Г. Шухова в разные годы неоднократно выступал «хозяином» Кубка России по мини-лапте, накопив немалый опыт проведения кубковых соревнований, включая соответствующую сопровождающую церемонию. Можно утверждать, что в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова сложилась традиция проведения кубковых турниров, которая и нашла отражение в разработанном к Кубку России, состоявшемуся в январе 2010 г., сценарии торжественной церемонии открытия турнира по лапте (поскольку соревнования по лапте кубками России не ограничиваются, сценарий носит более общий характер). Это уже третий, утвержденный ректором университета сценарий (в БГТУ им. В.Г. Шухова данный документ предварительно согласуется с проректором по культурно-воспитательной работе). Открытие соревнования, будь то первенство, чемпионат или кубок, выступает важнейшей составляющей частью общей церемонии их проведения, поскольку от него зависит настрой команд и зрителей, а, следовательно, и сам ход соревнований.

Сценарий предусматривает убранство сцены концертного зала Студенческого Дворца культуры, в котором и состоялось открытие кубка России по мини-лапте, музыкальное сопровождение, предшествующее представ-

лению команд, организаторов турнира. Разумеется, предусмотрено исполнение Гимна Российской Федерации, вступительное слово ректора, Президента или вице-президента Федерации лапты России и других официальных лиц. Сценарий предусматривает краткое ознакомление зрителей с особенностями и историей лапты.

Торжественная церемония открытия не ограничивается сугубо спортивной тематикой, достойным украшением праздника, каковым торжественное открытие и является, а также предусматривается выступление ведущих коллективов художественной самодеятельности студентов университета. Это и вокальные номера, и танцевальные. Проблем с талантливыми исполнителями в многочисленном студенческом коллективе БГТУ им. В.Г. Шухова нет, поскольку в этом вузе значительное внимание уделяется студенческому художественному творчеству во всех его аспектах. Данный сценарий предусматривает участие солистов вокальной студии «Факультет» и танцевальных коллективов брейк-команды «Pinks elephants grew», ансамбля спортивного бального танца «Гармония», театра современного танца «Шоу плюс».

Очень важно и отрадно, что рассматриваемый сценарий включает в себя воспитательные моменты, ориентируя участников торжественного открытия турнира на русские народные традиции, уважение к спорту, доброжелательность, объективность и коммуникативность. Наличествует в сценарии и патриотическое воспитание, включающее в себя формирование регионального патриотизма, любовь и уважение как к Родине – земле Святого Белогорья и России в целом.

Как уже отмечалось, в проведении Кубка России 2010 года по мини-лапте использовался третий вариант сценария торжественной церемонии открытия. Принципиальных отличий во втором и последующем третьем варианте нет, однако с точки зрения пожарной безопасности одно из изменений имеет чрезвычайно важное значение: после трагической серии пожаров, в которых погибли люди в различных развлекательных учреждениях пришлось отказаться от праздничного фейерверка на сцене. Эмоционально-эстетическая составляющая торжественной церемонии, разумеется, от этого отказа несколько пострадала, но здоровье и жизнь участников торжественной церемонии куда существенней.

При разработке сценария учитывалось мнение кафедры физического воспитания и спорта, тренера и членов мужской и женской команд по лапте БГТУ им. В.Г. Шухова, ректората. Сценарий и режиссуру торжественной церемонии открытия обеспечивал профессионал – заведующий сектором эстетического воспитания детей и подростков ГЦНТ «Сокол» Ю.А. Бекетова. Следует заметить, что организованное по данному сценарию торжественная церемония открытия Кубка России по мини-лапте оказалась ярким, захватывающим и запоминающимся действием, определившим об-

щий настрой спортсменов и их болельщиков.

Конечно, при всей успешности практической реализации и, главное, методической продуманности и тщательности, данный сценарий имеет резервы для дальнейшего улучшения, и, несомненно, какие-то коррективы в него будут вноситься по мере накопления нового опыта и появления новых условий, но он является и останется достаточно устойчивой основой для торжественных открытий всех турниров по лапте, до и не только по одной ней: в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова культивируются и другие виды спорта, в том числе и командные. Также следует отметить, что данный сценарий при всей специфике и ориентированности на торжественную церемонию открытия турнира по лапте имеет значительно количество общих моментов со сценариями любых спортивных соревнований и не только в техническом высшем учебном заведении, к числу которых относится БГТУ им. В.Г. Шухова, а поэтому может помочь в разработке торжественной церемонии открытия любых соревнований в любом вузе.

Примечателен сам факт столь пристального внимания в БГТУ им. В.Г. Шухова к лапте, что свидетельствует не только о заботе ректората и кафедры физического воспитания и спорта о здоровье студентов, но и о развитии в университете духа патриотизма, в этом факте отчетливо прослеживается стремление к возрождению отечественных народных традиций.

## **Модельные характеристики спортсменов-стрелков**

Кривцов А.С., Соколан И.В.

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

Под «моделью» обычно понимается какой-либо образец реально существующего объекта, предмета, явления, который может изображаться схематически, овеществлено, в конструкции, в математической формуле, рисунке и т.д. В спорте часто производится «моделирование» в связи с тем, что возникает необходимость, например, изобразить схематично построение учебно-тренировочного процесса, состояния спортсмена, этапов подготовки и других аспектов (В.К. Бальсевич, 1999; О.А. Лапкин, 1997 и др.). В данном случае имеется необходимость выявления «модельных характеристик» спортсменов-стрелков, что подразумевает определенные параметры и конкретные их показатели, составляющие в целом своеобразную модель идеального (перспективного) спортсмена-стрелка. По сути,

следовало бы выявить две модели – модель стрелка международного класса и модель начинающего спортсмена стрелка.

Модельными характеристиками детей к моменту первичного спортивного отбора могут являться показатели контрольных испытаний с оценкой уровня физической подготовленности. В своей монографии профессор В.Г. Никитушкин с соавторами (2005) предлагает для оценки мальчиков и девочек 9-10 лет, начинающих заниматься спортом, ряд упражнений и контрольных нормативов, которые можно рассматривать в качестве модельных характеристик, носящих общий характер, как предпосылки способностей для широкого круга видов спорта.

Известный специалист по методике развития физических качеств профессор А.А. Гужаловский (1979) также предлагает примерные нормативы для отбора детей для занятий спортом в зависимости от уровня физической подготовленности в упражнениях на проявление силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости. Эти тесты и нормативы также не привязаны к конкретным видам спорта. Однако, его данные несколько отличаются от тех нормативов, которые даются профессором В.Г. Никитушкиным (2005). Например, отличаются резко показатели становой силы, бега на 500м, прыжка в высоту с места.

Многие авторы особое значение придают психологическим требованиям к видам спорта и спортсменам. Так по проведенным ранее исследованиям выявлено, что модельными характеристиками в спортивной стрельбе являются состояние органов чувств и сенсорно-моторные качества (Ю.Ф. Курамшин, 2004). Это касается и пулевой стрельбы, в частности, хотя аналогичные качества необходимы и в видах спорта, где также важна точность попадания в цель: в гольфе, городках, кеглях, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. Требуемые качества (и модельные характеристики) в пулевой стрельбе заметно отличаются своей спецификой от многих других видов спорта, следовательно, и отбор здесь должен проводиться иначе.

В ряде диссертационных работ встречаются данные, относящиеся к модельным характеристикам спортсменов-стрелков. Например, Н.А. Калиниченко (1970) на основании полученных экспериментальных данных выделяет следующие модельные характеристики для первоначального отбора в секции по пулевой стрельбе: оптимальный уровень физической подготовленности, зрительное восприятие, точность реакции, глазомер, статическая выносливость, устойчивость внимания, тремор, кинестетическое восприятие и результаты первых контрольных стрельб. Автором данного исследования также проведен факторный анализ, позволивший определить значимость отдельных модельных характеристик для стрельбы из винтовки и из пистолета.

В литературе высказывается также мнение специалистов о том, что

важнейшей характеристикой стрелка является устойчивость оружия при выстреле (М.А. Брегман, Я.И. Савицкий, 1967). Это мнение подтверждается исследованиями, в которых доказано, что у стрелков более высокой квалификации меньше амплитуда колебаний тела во время стрельбы, чем у спортсменов низших разрядов (В.А. Ефремов, 1987).

В связи с этим, имеются данные о том, что положение «изготовки» стрелка – чрезвычайно актуальная характеристика стрелка высокого класса (Л.М. Вайнштейн, 1960; И.С. Володина, 2000; В.С. Коваленко, 1989 и др.). Под «изготовкой» понимается «положение стрелка с оружием для выполнения прицельного выстрела», которое может выполняться лежа, стоя, с колена (Е.С. Палехова, 2007; А.А. Юрьев, 1973; Pulem B., 1981).

Кроме того, в ряде исследований подчеркивается значение таких модельных характеристик, как рациональность дыхания при выполнении стрелковых упражнений (Я.В. Гагачиладзе, 1976) [27], тремор руки при стрельбе и держании оружия (Г.В. Васюков, М.Я. Жилина, 1973), уровень развития отдельных физических качеств стрелков (Л.М. Вайнштейн, А.Я. Корх, 1987; Х. Гола, 1985), частота сердечных сокращений, артериальное давление, динамометрия и другие антропометрические, функциональные параметры (А.Я. Корх, 1965 и др.), способность управлять макро и микровременными факторами (С.В. Кочеткова, 2000) и некоторые другие.

Рассматривая модельные характеристики начинающих спортсменов – стрелков следует отметить, что четкой методики проведения начального отбора детей ни в теории, ни на практике нет.

В теории и методике спортивного отбора рассматриваются и модельные характеристики спортсменов экстра-класса. В настоящее время, по мнению многих специалистов, лишь 2-3 параметра, кроме технического результата, могут считаться модельными характеристиками, связанными с высоким уровнем мастерства стрелка. В последние годы формируется своеобразная модель спортсмена-стрелка - чемпиона Олимпийских игр. Главный тренер сборной России по спортивной стрельбе О.А. Лапкин приводит основные модельные характеристики такого спортсмена-стрелка в содержании Целевой комплексной программы (ЦКП), (1998-2005), где указываются критерии-характеристики спортсмена, начиная от возраста и опыта международных соревнований и заканчивая, показателями контрольных нормативов и спортивных результатов, а так же показателями, полученными с помощью тренажера СКАТТ.

Рассматриваемые модельные характеристики спортсменов-стрелков являются одновременно критериями, руководствуясь которыми следует проводить спортивный отбор на начальном этапе для детей, занимающихся в дальнейшем в группах начальной подготовки.

Обобщая материал, собранный в результате изучения специальной ли-

тературы, включая диссертационные исследования, перечень выявленных модельных характеристик (и соответственно критериев отбора) можно сгруппировать следующим образом:

Медико-биологические показатели:

- состояние здоровья;
- частота сердечных сокращений (ЧСС) – 60-80 уд/мин;
- артериальное давление (АД) – 100/60 мм рт ст;
- задержка дыхания на выдохе (мальчики/девочки) – 30/25 сек;
- кистевая динамометрия (мал/дев) – 20/15 (кг).

### **2) Показатели общефизической подготовленности**

- бег 60м (мал/дев) - 11.6/12.00 (сек);
- бег 1000м - 5.00/5.40 (мин.сек);
- плавание без остановки и без учета времени - 300/250(м);
- подтягивание (юноши) – 6 раз; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки) -10 раз;
- подъем туловища за 1 мин - 30/20 (раз);
- наклон стоя, на возвышенной опоре - 15 (см).

### **3) Психологическая подготовленность**

- психологическая устойчивость при контрольных стрельбах;
- показатель длины траектории (L) на тренажере СКАТТ.

### **4) Специальная физическая подготовленность**

- комплекс тестов для определения необходимых физических качеств;
- кинестетическая чувствительность указательного пальца;
- способность к бинокулярному прицеливанию;
- определение устойчивости тела (И.С. Володина, 1992; С.М. Кривцов, А.С. Кривцов, 2004; А.Я. Корх, 1965; А.А. Насонова с соавт., 2005; А.В. Пугачев, 2000; В.П. Пятков, 1981; и др.).

Данный перечень модельных характеристик для критериев отбора новичков в стрелковые секции, составленный на основании существующих рекомендаций специалистов, можно считать на современном этапе развития спортивной стрельбы недостаточно полным в виду все возрастающих требований к результатам, которые спортсмен должен достичь и поддерживать на протяжении всей спортивной карьеры, однако и в нем не реализуется идея выявления у новичков таких показателей, которые имеют устойчивый характер, мало изменяются в результате педагогического воздействия в учебно-тренировочном процессе и при этом имеют выраженную сильную взаимосвязь с успешностью соревновательной деятельности спортсменов-стрелков.

Литература:

1. Гужаловский, А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А.А. Гужаловский // Теория и практика физ. культуры. – 1979. – № 9. – С. 28-31.

2. Кривцов, А.С. Первичный отбор в группы начальной подготовки СДЮСШОР по пулевой стрельбе / А.С. Кривцов: Дис. ... канд. пед. наук. – Белгород., 2009. – 138 с.
3. Палехова, Е.С. Применение стрелкового тренажера «СКАТТ» в научно– исследовательской работе и учебном процессе студентов специализации стрельба вузов физической культуры / Е.С. Палехова // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 35-42.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

## **Воспитательная деятельность в МГСУ**

Крылова Лилия Михайловна, к.п.н., доцент

Гарник Владимир Сергеевич, доцент

*Московский государственный строительный университет*

Важной задачей государственных и общественных структур российского общества является забота о духовном, нравственном здоровье молодежи. В условиях трансформации российского общества система нравственности носит достаточно динамичный характер, т.к. на нее оказывают влияние моральные нормы, традиции, обычаи прежней эпохи, зарождающиеся новые принципы мировоззрения, соответствующие новому этапу развития страны. Нравственное сознание и моральные качества личности являются основой социализации молодого поколения и служат главной целью воспитательной работы.

В настоящее время МГСУ выполняет инновационную образовательную программу, в которой среди множества перспективных задач есть задача осуществления компетентностного подхода к образованию и воспитанию молодежи. Кафедра физического воспитания и спорта университета ведет огромную воспитательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу со студентами на протяжении всего учебного процесса. Одним из направлений учебного процесса является стремление преподавателей добиться единства духовного, физического и нравственного воспитания студентов.

Спортивно-массовая работа направлена на целостное развитие физической культуры личности студента, на воспитание потребности в физкультурно-спортивной деятельности. Критерием сформированной потребности следует считать такой уровень развития самосознания, которое активно направляет практическую деятельность к достижению физического совершенства, ведению здорового образа жизни и выполнению необходимого двигательного режима. Достаточное внимание уделяется укреплению здоровья, повышению уровней профессиональной готовности, физической и спортивно-технической подготовленности студентов, а также воспитанию морально-волевых качеств, и проведению полноценного и активного

досуга, соответствующего современного образу, темпу и качеству жизни.

Общее количество студентов МГСУ, проходящих обучение на кафедре и активно занимающихся физической культурой и спортом в течение учебного года (как в учебных группах, так и в группах спортивного совершенствования) – более 8 тысяч. Ежедневно более 3 тысяч студентов занимаются во Дворце спорта университета различными видами двигательной активности. Регулярно проводятся спартакиады, соревнования различного уровня: внутри факультета, института, университета, города, а также соревнования российского и международного значения и всевозможные спортивные праздники. Кафедра активно участвует в обеспечении физкультурно-массовой и воспитательной работы в спортивно-оздоровительных лагерях (Подмосковье, Азовское море) в зимний и летний периоды.

Основными условиями эффективной реализации педагогических направлений физического воспитания в высшей школе являются наличие современной физкультурно-спортивной базы, необходимого спортивного современного инвентаря и оборудования, эффективной системы организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и соревнований в университете, включающих как можно большее количество студентов от соревнований на курсе до московских студенческих игр с использованием инновационных технологий, форм и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Сегодня существует острая необходимость в модернизации всей системы физического воспитания студентов через возрождение духовно-физического и нравственного потенциала молодежи. Современные исследования доказали, что физическая культура и спорт помимо влияния на тело и психику занимающегося оказывают воздействие на его интеллект и нравственность.

Преподаватели физической культуры имеют повседневный контакт со студенческой молодежью и возможность оказывать на нее влияние за счет интенсивного общения, наличия эффективной обратной связи, особой эмоциональности. Чем более осознанно преподаватель относится к воспитательной составляющей своего общения со студентами, тем эффективней может быть воспитательное воздействие. В учебной дисциплине «Физическая культура» воспитательную функцию выполняет, прежде всего, учебный процесс. В современном обществе на рынке труда востребованы специалисты, которых отличают такие черты, как инициативность, самостоятельность, готовность постоянно совершенствовать свою личность. Как показывает мировой опыт, средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью формирования здорового морально-психологического климата в различных коллективах и в обществе в целом. С помощью соответствующим образом организованных занятий физической культурой и спортом в определенной степени можно формировать та-

кие личностные качества как инициативность, смелость, решительность, трудолюбие, патриотизм, самовоспитание, самоутверждение и др. Воспитание таких психических качеств, как целеустремленность, уверенность в себе, настойчивость, воля человека через физкультурно-спортивную деятельность ни у кого сомнений не вызывает.

Воспитательная работа в современных условиях требует формирования новых ценностных ориентиров у студенческой молодежи. Формирование высокого уровня патриотизма, гражданственности, отказа от вредных для здоровья привычек является приоритетной задачей воспитательной политики вузов.

Например, распространение наркомании в стране создает реальную угрозу национальной безопасности России и является одной из актуальной проблем молодежной политики.

Результаты исследований, проведенных в МГСУ, позволяют с уверенностью сказать, что воспитать молодых людей так, чтобы им даже в голову не пришло употреблять наркотики, в наше время практически невозможно. Запреты в данном случае неэффективны. Следовательно, необходимо формировать у студентов психологическую устойчивость к наркотикам. Действительно, наиболее эффективной стратегией действий против наркомании является ее профилактика. Физическая культура и спорт – эффективное средство профилактики распространения наркомании.

Совершенно очевидно, что занимаясь физической культурой и спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. А.П. Нечаев в первой отечественной монографии в 1927 году писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

Физическая культура и спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств.

Специфическая особенность спорта – обязательность соревнований прямо и наиболее значительно влияет на морально – этическое, нравственное формирование личности.

Необходимо предусмотреть целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни не только среди студентов, но и аспирантов, преподавателей, сотрудников университета. Использовать для этого не только университетскую газету, но и возможно-

сти сайта МГСУ в Интернете, а также увеличение занятий для сотрудников и преподавателей. Увеличение количества систематически занимающихся физической культурой и спортом неизменно повлечет за собой развитие их учебной и производственной активности. Пропагандистские усилия необходимо направить на создание привлекательного имиджа здорового и спортивного стиля жизни, моду в МГСУ на занятия физической культурой и спортом в досуговой деятельности. Это должно сопровождаться дальнейшим развитием и совершенствованием спортивной базы.

## **Актуальность новой программы по физической культуре**

Крылова Лилия Михайловна, к.п.н., доцент

Никишкин Василий Александрович, профессор

*Московский государственный строительный университет*

Концепция модернизации российского образования, определяющая стратегические направления была разработана на период до 2010 года и предусматривала развитие образования в контексте Болонской декларации.

Модернизация образования включает компетентностный подход, который необходим в любой сфере жизнедеятельности человека:

Профессионально-методическая компетентность (знать);

Компетентность деятельности, (мочь, уметь);

Социально-коммуникативная компетентность (стрессоустойчивость, коммуникабельность и т.п.);

Компетентность личности (учиться в течение жизни).

Компетентностный подход (специалист должен знать, уметь и мочь) выражает современный взгляд на экономическую сторону профессионального здоровья, которое рассматривается как базовый социально-экономический капитал, как интеллектуальная собственность специалиста.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в различной степени может и участвует во всех компетенциях высшего образования и поэтому в подблоке гуманитарных и организационно-управленческих дисциплин вуза вновь жестко фиксируется. И тем не менее это недостаточно для научно обоснованного объема двигательной активности человека, нормального функционирования организма. Поэтому необходим поиск путей различных форм внеучебных занятий с учетом имеющихся традиционных для увеличения объема физической активности.

В соответствии с выдержками из Федеральных Законов, регламентирующими порядок обучения специалистов, бакалавров и магистров, переход

на двухуровневую систему высшего строительного образования должен состояться 1 сентября 2010 года.

Примерная программа по дисциплине «Физическая культура» (1994 года) не соответствует многоуровневой системе подготовки кадров, как и программа для кафедр физического воспитания Ассоциации строительных вузов (АСВ) 2001 год. Последняя программа была прогрессивным шагом в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза и наиболее демократичная из всех предыдущих, т.к. позволяет вносить научно обоснованные изменения и дополнения.

Новая программа должна иметь инновационную направленность. Инновация – это результат реализации новых идей и знаний с целью их практического использования для удовлетворения запросов человека, общества и государства. Инновационная направленность предполагает современный уровень содержания учебной дисциплины, ее методов, форм обучения и воспитания студентов. Критерием инновации является научная новизна разработки и ее эффективность при внедрении в воспитательно-образовательную и физкультурно-спортивную деятельность кафедр физического воспитания.

В настоящее время инновационные изменения образовательной системы высшей школы обусловлены бурным техническим прогрессом, интенсивной глобализацией, гуманизацией и информатизацией всех сфер общества и требуют наличия образовательно-научной, культурно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной, современной материально-технической базы и высококвалифицированного профессорско-преподавательского состава.

Преимущество концепции многоуровневого образования в быстром реагировании на изменение рынка труда за счет расширения спектра профессионально-образовательных программ дополнительного образования, т.е профессиональная подготовка специалистов строительной отрасли на всех уровнях непрерывного образовательного процесса.

Кафедрам физического воспитания и спорта необходима общая стратегия развития, соответствующая социальному заказу на подготовку конкурентоспособных специалистов в строительстве. Конкурентоспособность специалиста включает высокие уровни образования, здоровья, работоспособности и развития профессионально важных качеств инженера-строителя, определяющих высокую степень его профессиональной психофизической готовности. Поэтому новая программа должна включать профессиональную направленность во всех разделах образовательно-воспитательного процесса по физической культуре и выполнять связующую, координирующую и активизирующую функции.

В настоящее время нами разработаны модели выпускника, включающие требования всех сертифицированных специальностей (с учетом новых

специальностей на факультетах ЭУМС, ВШОСЭУН и др.). Кафедры физического воспитания и спорта АСВ должны совершенствовать эти модели, создающие фундамент для профессионального здоровья и психофизической готовности к профессии, опираясь на новые научные разработки.

Для подготовки высококвалифицированных специалистов необходимо постоянно заниматься оценкой, восстановлением и коррекцией профессиональной психофизической готовности. Необходимо утвердить систему постоянного мониторинга различных показателей уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности, работоспособности студентов.

Кафедры должны располагать инновационными компьютерными технологиями, помогающими проводить оперативную оценку функционального статуса организма студента, различных психофизических и биохимических показателей, психических возможностей, различных возрастных характеристик. Для этого кафедры физического воспитания должны быть технически и программно обеспечены, что будет способствовать развитию теории и практики эффективного использования компьютерных программ, а также активизации интеллектуальной деятельности в учебном, научном и образовательном процессах.

Необходим анализ содержания настоящей программы, ее соответствия современным требованиям. Например, в последние годы наблюдается устойчивый интерес современной молодежи к новым видам физической активности. Преподаватели кафедр в лучшем случае упоминают их в лекционном курсе и практически не включают их в учебный процесс. Так, из 200 видов аэробики, как правило, включается лишь некоторые аэробные упражнения и т.д. Для успешной работы каждый педагог должен досконально знать материал преподаваемой дисциплины, основные положения педагогики и психологии высшей школы, иметь представления о содержании и объеме материала по смежным дисциплинам, проводить консультации в пределах курса, знать современные тенденции новых форм двигательной активности и уметь их применять на учебных практических занятиях. Видимо назрела необходимость использовать новые формы проведения учебных занятий со студентами, что будет способствовать повышению их интереса к физической культуре и позволит более эффективно решать задачи физического воспитания. В свою очередь, это требует повышения квалификации преподавательского состава кафедр, их профессиональной компетентности. Развивать кадровый потенциал необходимо, прежде всего, обеспечивая эффективные формы дополнительного образования, сверх общепринятой стажировки в течение пяти лет. Необходимо разработать систему опережающего повышения квалификации преподавателей с учетом современных условий.

Программа должна иметь широкую общеобразовательную направленность. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета должна

быть обязательной в высшей школе.

Не потеряла свою актуальность подготовка студенческой молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины. Новая программа по физической культуре должна также стимулировать повышение психофизической и функциональной подготовленности студентов, что требует новой системы оценки подготовки студенческой молодежи.

Необходимо объединить лучшую методологию и практику воспитательной работы в вузов страны, что будет способствовать проведению воспитательно-образовательного процесса на более высоком современном уровне.

## **Оздоровительная деятельность летнего лагеря «Золотые пески»**

Крылова Лилия Михайловна, к.п.н., доцент

Савкив Тарас Григорьевич, к.б.н., профессор

Лазарева Елена Александровна, доцент

*Московский государственный строительный университет*

Занятия физической культурой и спортом необходимо рассматривать как необходимые средства организации активного досуга. В МГСУ сформирована система оптимальной организации досуга студентов. Одной из форм реализации отдыха и активного досуга, пользующегося популярностью среди студентов, является использование лагеря «Золотые пески» на Азовском море в летнее время. Базу лагеря удалось не только сохранить, но и развивать.

Территория лагеря «Золотые пески» составляет 500 га, на которой расположились 3 комфортабельных жилых корпуса, 3 волейбольных (1 – для пляжного волейбола) и баскетбольная площадки, стенка и площадка для большого тенниса, поле для мини-футбола, дорожка для кроссового бега, места занятий для аэробики, шейпинга и настольного тенниса, небольшой тренажерный зал, баня и отличный пляж из золотого песка.

Основными задачами спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в лагере являются:

- повышение уровня методического обеспечения работы;
- укрепление здоровья студентов, улучшения их физического состояния, получение удовлетворения от проведенного отдыха;
- вовлечение студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- пропаганда здорового образа и спортивного стиля жизни;

- повышение уровня спортивной подготовки студентов;
- совершенствование спортивной базы лагеря;
- освещение работы в лагере в средствах информации МГСУ.

Учитывая материальную базу лагеря и климатические условия, строится физкультурно-оздоровительная работа. Практический опыт показал, что комплексные занятия наиболее эффективны. Со времени работы спортивной базы (1972 г.) были отработаны наиболее оптимальные формы двигательной активности: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), выполнение целенаправленных комплексов физических упражнений, занятия спортивными играми (мини-футбол, баскетбол, волейбол, настольный и большой теннис), занятия плаванием, гидроаэробикой, проведение спортивных соревнований по вышеперечисленным видам спорта, а также по шахматам, шашкам и эмоциональным физкультурно-спортивным эстафетам. В методологических подходах для сохранения потенциала здоровья отдыхающих студентов используются и самостоятельные занятия с консультациями преподавателей, восполняющие дефицит двигательной активности у не желающих принимать участие в каких-либо соревнованиях. Самостоятельные тренировочные занятия используют и студенты- спортсмены по различным причинам не попавшие на тренировочные сборы, но желающие поддержать свою спортивную форму.

Утренняя гигиеническая гимнастика является достаточно эффективной формой для ускоренного включения организма студента в предстоящий день и настроя на активность в течение дня. Инновационной составляющей является проведение УГГ как комплекса упражнений, соответствующего по длительности и нагрузке тренировочному занятию без каких-либо отягощений и работы на выносливость или статического характера с высокой положительной эмоциональной направленностью. Много внимания уделяется освоению различных типов дыхания (грудного, диафрагмального, смешанного, реберного), исключается задержка дыхания. Нагрузка во время проведения утренней гимнастики - волнообразна. Она проводится на свежем морском воздухе и заканчивается плаванием, что дополняет эффективность в укреплении здоровья студентов, повышает их физическую и функциональную тренированность, закаляет организм, воспитывает их волю.

В комплексах УГГ и общей физической подготовки используется широкий спектр различных упражнений. Также применяется лечебная физическая культура, комплексы упражнений, направленных на заболевания отдыхающих студентов.

Спортивные игры развивают таких физические качества как силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования

у занимающихся студентов таких психологических качеств как успешное ориентирование в быстро меняющейся обстановке, сохранение эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов. Спортивные игры тонизируют нервную систему, укрепляют здоровье, т.к. проводятся на чистом морском воздухе. Учитывая конкуренцию в обществе, важно учиться не только побеждать, но и проигрывать. Все соревнования пронизаны духом конкуренции, соревновательной борьбой. По итогам всех соревнований проводится награждение победителей, вручение памятных медалей.

Командные спортивные игры способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, сознательная дисциплина, общительность. Например, игра в мини-футбол воспитывает: целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость, решительность, инициативность, самостоятельность.

С учетом интересов мы проводим тренировочные занятия по совершенствованию в каком-либо виде спорта, что прививает интерес к занятиям спортом.

Для определения эффективности занятий применяются функциональные пробы, дающие представление об уровне работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, антропометрические индексы, показывающие изменения в физическом развитии и выполнение по желанию тестов, характеризующих степень развития физических качеств. Сами студенты ориентируются и на показатели самоконтроля.

Проводимые занятия по плаванию в море повышают функциональную способность органов дыхания и кровообращения, укрепляют нервную систему, улучшают обмен веществ, способствуют развитию дыхательной мускулатуры, жизненной емкости легких, которая у большинства студентов на низком уровне и имеют действенный закаляющий эффект. Неумеющие плавать студенты обучаются плаванию.

Высокая оздоровительная направленность плавания дополняется комплексами гидроаэробики, что повышает общую физическую, умственную и эмоциональную выносливость, работоспособность, снижает уровень заболеваемости, которое могло быть в связи с погодными условиями (жара, ветер, влажный воздух).

Смена привычного метеорологического режима часто приводит к простудным заболеваниям, заболеваниям суставов, тепловым ударам, стрессовым состояниям, снижению работоспособности на период акклиматизации. Физическая тренировка поддерживает устойчивость организма студентов по изменению климата, а гидроаэробика эффективно повышает уровень физической подготовленности.

Соппротивление воды усложняет движение, повышая нагрузку и его преодоление приводит к более быстрому, чем на суше, развитию силы различных мышечных групп. Систематическое выполнение физических упражнений в воде нормализует деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, снимает излишнюю возбудимость, улучшает сон, делает кожу упругой и эластичной. Можно сказать, что применяется аэротерапия (лечение открытым морским воздухом-природная оксигенация) и талассотерапия (купание в море).

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям двигательной активностью и делают их более разнообразными. Эти учебно-тренировочные устройства в основном используются членами сборных команд МГСУ для развития физических качеств, совершенствования анализаторных функций организма. Они избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являясь хорошим средством восстановления после утомления.

Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта университета, работающие в летнем лагере проводит исследования состояния здоровья и физического развития студентов; определяет их функциональную подготовленность. Затем эти результаты анализируются на кафедре с учетом данных врачебного обследования и обязательного тестирования по учебной программе по физической культуре.

Со студентами проводится праздник Нептуна, КВНы, что содействует формированию активной жизненной позиции, стремлению к успеху, к самосовершенствованию.

Подготовка и участие в КВН, самодеятельных концертах способствует получению положительных эмоций, воспитанию и совершенствованию таких профессионально значимых качеств как организаторские способности, коллективизм, лидерство, коммуникабельность, инициативность и др.

Физкультурно-оздоровительная и воспитательная деятельность в лагере потребовала научно методически обоснованное применение средств и методов физической культуры и спорта с разработкой и использованием профессиональных, оздоровительных, педагогических и информационных технологий, которые базируются на достижениях новых методов обучения.

Мы продолжаем поиск новых подходов в организации физкультурно-спортивной и оздоровительно-реабилитационной работы со студентами во время отдыха в лагере, разрабатываем и внедряем в практику инновационные технологии. Все это способствует утверждению в МГСУ здорового образа и спортивного стиля жизни.

## **Целенаправленные тренировки, как одна из составляющих успеха игры в теннис**

Куликов И.А., доцент

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

Некоторые теннисисты мучительно долго учатся чувствовать игру. У них нет цели в теннисе, они, как потерянный корабль без штурвала, дрейфуют в неизвестном направлении [2]. Это происходит вследствие того, что теннисисту не хватает стимула к победе или качественной игре, потому что он не поставил себе цель. Если игра «плавает» необходимо потратить несколько минут на определение своих целей в теннисе. Цели нужно ставить в зависимости от того, чего теннисист хочет получить от игры. Для некоторых занимающихся теннис может быть просто приятным времяпрепровождением или способом снять стресс, напряжение. Тогда продвижение к какой-либо цели не понадобится. Если же занятие теннисом является больше, чем просто отдых, совершенствование игры доставит ещё большее удовольствие.

Много игроков приходят на тренировку, чтобы просто постучать по мячу. Они посвящают этому занятию около часа, а потом с чувством выполненного долга уходят домой. На самом деле в это время теннисисты закрепляют вредные привычки, оказывают негативное воздействие на свои удары и вообще, играют бездумно. Хорошо продуманная тренировка более эффективна и занимает меньше времени. Когда каждый удар направлен в цель, он имеет смысл. Теннисисты часто стремятся к такой игре на соревнованиях, но забывают об этом на тренировках. Если занимающийся хочет добиться каких-либо успехов в соревновательной деятельности, он должен научиться действовать как профессионал на тренировках: не тратьте время впустую.

Причиной бесцельной игры бывает то, что игрок не концентрируется на контроле над мячом. Концентрация является основным фактором, если мысли начинают блуждать, то же происходит и с контролем. Бесцельная игра обычно бывает результатом расслабленности, а сконцентрированный мозг позволяет сохранять полный контроль. Лучший вариант тренировок – когда каждый удар делается осознанно. Необходимо постоянно следить за происходящим и в случае ухудшения контроля над мячом уделить этому больше времени. Всегда нужно помнить, что контроль над мячом – это контроль над соперником и всем матчем [3].

В целенаправленной тренировке обязательно должно присутствовать выполнение конкретных упражнений, которые помогут добиться постав-

ленных задач. При этом все упражнения необходимо выполнять в условиях максимально приближенных к соревновательной деятельности.

К примеру, возьмём простое упражнение, направленное на отработку подготовительного удара и удара с лёту. Первый мяч, подаваемый тренером относительно не далеко, обычно необходимо отбивать на задней линии, особенно если ученик начинает выходить на мяч, когда он уже опустился ниже уровня сетки. Ударив по мячу, необходимо следом за ним идти вперёд и завершать упражнение кроссом с лёта. В этот момент многие тренеры приостанавливают упражнение. Этого ни в коем случае нельзя делать. Игрок должен продолжать концентрироваться на игре и после удара с лёта, защищаясь от возможной попытки соперника нанести сильный ответный удар, а также последующий обводящий удар [2]. Это упражнение ориентировано на специфическую ситуацию розыгрыша очка, просто в нём используются действия по заранее определённым правилам, чтобы одновременно научить игрока и технике ударов и стратегии игры.

Другим упражнением тренировки, ориентированным на матч, может быть отработка подачи. Для наработки подачи принимающий должен играть настолько же серьёзно, как и подающий, что усиливает эффект обучения для обоих игроков. Помимо техники подачи такой способ позволяет выяснить всё в реальном масштабе времени и получить наглядный результат в виде промаха или неправильного направления подачи. То же самое касается и обводящих ударов на бегу. Не целесообразно заставлять игрока бежать с одного конца корта на другой с одновременной попыткой провести обводящий удар на заднюю линию, и тут же останавливать его. Для матча необходимо выработать инстинкт, который заставит игрока сменить позицию немедленно после удара, чтобы принимать следующий мяч. Это так же должно входить в выполнение упражнения.

В каждой тренировке должны быть отражены реальные ситуации игры, тогда полученные навыки в тренировке станут игровыми. Необходимо помнить, что в тренировках ориентированных на соревновательные моменты, главную роль играет не количество выполнений тех или иных приёмов, а их качество [1].

По сравнению с простой отработкой ударов и тренировочными играми целенаправленные упражнения имеют ряд преимуществ. Их можно в точности приспособить для нужд конкретного игрока, что позволит тренеру развивать в игроке самые разные навыки – технику, стабильность, силу, подкрутки, прицельные удары, перемещения, физическую подготовку, возврат в исходное положение, правильное отношение, умение вести процесс розыгрыша очка, стратегию и тактику.

Выполнение целенаправленных упражнений на тренировках позволяет тренеру улучшить базовую технику игрока, закладывая фундамент для

развития всех аспектов, влияющих на результат [1]:

1. Меры безопасности. Безопасность является важнейшим аспектом выполнения упражнений. Необходимо выстроить выполнение упражнений таким образом, чтобы ни один из игроков находящихся на корте не подвергался риску удара мячом или ракеткой.

2. Постановка конкретной задачи. Любое упражнение, не важно, насколько оно простое, должно соответствовать уровню подготовки теннисиста и выполняться исходя из конкретной цели. Каждый игрок должен понимать цели упражнения и то, какую пользу это упражнение приносит ему.

3. Игроки разного уровня подготовки. Занимающиеся внутри одной группы редко имеют одинаковый уровень подготовки и способности. Выполнение определённого упражнения позволяет тренеру подстроиться под каждого занимающегося, меняя степень сложности подаваемого мяча, скорость упражнения, планировку и последовательность ударов.

4. Усложнение упражнений. Практически каждое упражнение может по ходу его выполнения усложняться, становясь более интересным для группы и в то же время удовлетворять потребности каждого игрока в отдельности.

5. Отношение учеников к упражнению и их настроение в процессе его выполнения. Каждый игрок реагирует на предложенные ему задачи различным образом. Тренеру необходимо отслеживать настроение каждого ученика и группы в целом, замечать каждую реакцию и реагировать на неё соответственно.

6. Видеозаписи упражнений. Время от времени снимать выполнение упражнений на видео и просматривать его вместе с группой. Это хорошая возможность проверить качество исполнения тех или иных технических приёмов и уровень интенсивности игры.

Тренировка для теннисиста является лучшим временем для работы над своей игрой: отточить удары и обрести уверенность в себе. Кроме того, на тренировке занимающийся может сформировать собственный стиль игры. Теннисист должен тренироваться так же, как он хочет играть на соревнованиях. Не в коем случае нельзя делать различие между игрой на тренировке и на соревнованиях. Все выполняемые упражнения должны быть целенаправленными, и построены таким образом, чтобы они вносили вклад в умение соревноваться.

Список литературы:

1. Боллетьеры Н. Теннисная академия. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. - С.225-237.
2. Синглтон С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон; Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - С.117-127.
3. Теннис мирового класса: - М.; Изд-во Эксмо, 2004. – 304с.

# Классификация оздоровительной аэробики

Куликова И.В., старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

В современном мире значительно повысился интерес студенческой молодёжи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, обеспечения хорошей спортивной формы, поддержания и укрепления состояния здоровья. Большое количество клубов, оснащённых новейшим оборудованием и тренажёрами, различные виды занятий по фитнесу и аэробике, фестивали и семинары – всё это способствует развитию и поддержанию интереса к занятиям с оздоровительной направленностью. Среди таких оздоровительных тренировок особое место у студенток заняла аэробика.

Термин «аэробный» заимствован из физиологии, где он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что при возбуждении мышц во время физической работы, обмен веществ, происходящий в ней, представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных условиях вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при анаэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота [3]. Поэтому виды двигательной активности, стимулирующие повышение потребления кислорода во время выполнения упражнений, широко используются для оздоровления.

В широком смысле к видам двигательной активности, дающим преимущественно аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время. Разработанные К.Купером аэробные программы и нормы двигательной активности содержали различные виды естественных движений, такие как ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие. Подобные виды двигательной активности, вызывают значительное временное повышение частоты сердечных сокращений и интенсивности дыхания. Гимнастические упражнения, дополненные ходьбой и бегом, полезны в оздоровительных занятиях и интересны многим занимающимся [2].

Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединённых в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и таким образом совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Всё это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность.

Оздоровительная аэробика – само название здесь подсказывает смысл этих занятий – улучшение физического и психологического самочувствия, сохранение и укрепление здоровья человека. Она представляет собой одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.

Существует несколько видов классификации оздоровительной аэробики. Одна из них, построена с учётом разного возраста, пола и физической подготовленности занимающихся:

1. Для дошкольников, школьников, юношеского возраста; для взрослых – молодёжного, среднего и старшего уровня.
2. По полу: для женщин и мужчин.
3. Для беременных женщин.
4. По уровню подготовленности: начинающие, 2-ой, 3-й год обучения и т.д.

Наиболее разработанной, устоявшейся является базовая (классическая) аэробика. Она базируется на основных педагогических принципах, а именно постепенности и доступности. В этом виде аэробики строго исключается ряд упражнений, оказывающих отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат (глубокие резкие приседания, наклоны с прямыми ногами, экстремальные растяжки, прогибы в поясничном отделе позвоночника).

Базовая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение и с частотой пульса 120-160 ударов в минуту. Обычно эти упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперёд, назад, в сторону), лёжа, сидя, в упорах (в партере) [1]. Базовая аэробика в свою очередь делится по уровню интенсивности:

- аэробика высокой интенсивности – занятие с активным использованием прыжков и бега, рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности;

- аэробика низкой интенсивности – занятия с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами.

Постоянное появление новых, научно обоснованных аэробных программ позволяет выделить достаточное количество разновидностей заня-

тий, имеющих разные названия, отличающихся содержанием и построением урока, но имеющих одну цель – оздоровление организма.

Рассмотрим наиболее характерные из них [3]:

Фанк-аэробика – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.

Сити или стрит-джем – в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера, по мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений.

Степ-аэробика – в занятия выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъёма.

Слайд аэробика – в занятия выполняются упражнения на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца.

Фитбол (резистбол) – занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения, сидя и лёжа.

Аэробоксинг, Тае-бо – разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей.

Гидроаэробика – занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины.

Фитнес, силовая аэробика – занятие, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения, в основной части урока выполняются упражнения силовой направленности (с гантелями, бодибарами, на тренажёрах). Комбинация различных типов упражнений проводится как «круговая тренировка».

Но прежде, чем принять решение о занятиях, тем или иным популярным направлением в оздоровительной аэробике студенткам необходимо оценить свои возможности (состояние здоровья, уровень физической подготовленности и др.).

В заключении, хотелось бы отметить, что в результате систематических занятий оздоровительной аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшается подвижность в суставах, укрепляются мышцы и увеличивается их эластичность, повышается эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Всё это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья.

Список литературы:

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – С. 17-21.
2. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – С. 3-8.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 3-7.

# Проблема повышения эффективности занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом ВУЗе

Куликова И.В., старший преподаватель

Клокова Е.А., старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Согласно данным различных авторов, состояние здоровья молодежи оценивается как неудовлетворительное, что выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности и резистентности к заболеваниям [2, 3]. Значительная часть студентов испытывает постоянные перегрузки в течение учебного дня [1].

Основным инструментом в деле совершенствования физической подготовленности студенчества, устранения или минимизации последствий интенсивной учебной деятельности является дисциплина «Физическая культура». Однако традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания не всегда оказывается достаточным для совершенствования функциональных возможностей организма и эффективного развития основных двигательных качеств и оздоровления занимающихся.

На современном этапе происходит процесс редактирования программ по физическому воспитанию студентов, разрабатываются виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности [4].

В последнее время внимание общественности направлено на процессы реформирования системы образования, что указывает на заинтересованность в физически подготовленном к профессиональной деятельности молодом поколении. Данное обстоятельство указывает на необходимость поиска наиболее эффективных направлений в организации и проведении занятий физической культурой студенческой молодежью в техническом вузе, формирования необходимого уровня знаний и создания для этого необходимых условий.

Следуя примерной программе дисциплины «Физическая культура» целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В данной примерной программе дисциплины «Физическая культура» приведены задачи [5]:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности

- и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
  - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
  - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
  - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В БГТУ им В.Г. Шухова получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как группы здоровья, общей физической подготовки, спортивные секции. Основной формой организации физического воспитания является практическое занятие, где реализуются поставленные задачи.

Следуя задачам примерной программы был проведён опрос студентов 3-4-ых курсов нашего университета для выявления понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. По результатам опроса было выявлено следующее: 87% студентов утвердительно указали на необходимость занятий в рамках дисциплины «Физическая культура». Так же, опрашиваемые высоко оценили значение физической культуры в социуме, что проявляется и в коммуникативной, и подготовительной (подготовка к трудовой деятельности), и оздоровительной функциях. Занятия в различных секциях предпочли 32% девушек и 40% юношей, а самостоятельные занятия 15% студентов. Однако студенты не видят в занятиях физической культурой эффективно-го средства подготовки к предстоящей профессиональной деятельности. В данном направлении следует активизировать работу, где проблематика заключается в материальной базе учебного заведения, разработки ППФП под каждую конкретную специальность.

Направления и организационные формы использования физкультурных и спортивных мероприятий в условиях высших учебных заведений зависят от множества составляющих, таких как пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической и спортивной подготовленности студентов, а так же

наличие достаточной базы спортивных сооружений и высокой квалификации преподавательского состава [1].

Необходимой составной частью процесса физического воспитания и оздоровления студентов являются дополнительные занятия, так как практические занятия в рамках дисциплины «Физическая культура» не могут обеспечить решения всех задач, стоящих перед физическим воспитанием. Однако отношение большинства студенчества к таким занятиям оставляет желать лучшего. Юноши отдают большее предпочтение занятиям в тренажёрном зале 38%, а девушек привлекают занятия аэробикой и шейпингом 42%. Причем данный вид спортивной деятельности рассматривается с их точки зрения только, как эффективное средство коррекции и поддержания фигуры. Далее предпочтения были отданы спортивным играм ( футбол, волейбол, баскетбол, лапта ) 30% юношей и 22% девушек и оздоровительному бегу 8% и 5% соответственно. Остальные респонденты не отдали предпочтения ни какой дополнительной физкультурно-спортивной деятельности.

В решении этого вопроса необходимо действовать так, чтобы каждый молодой человек постоянно заботился о своем физическом развитии, вел здоровый образ жизни и при этом обладал соответствующими знаниями в этой области.

Наиболее целесообразным остается организовывать процесс обучения по дисциплине «Физическая культура» по различным видам спорта, с учетом предстоящей профессиональной деятельности, что позволит повысить заинтересованность студенческой молодежи в занятиях данного рода и их эффективность, а также способствовать улучшению состояния здоровья студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Белкина, Н.В. Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе / Белкина, Н.В. // Физическая культура и спорт в современном обществе: Мат. всерос. науч. конф./Отв. Редактор С.С. Добровольский. – Хабаровск: из-во ДВГАФК, 2003. - С. 17-20.
2. Коваленко, Т.Г. Биоинформационные оздоровительные технологии в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / Т.Г. Коваленко // – Волгоград: изд-во Волгоградского гос. Ун-та, 1999. –120 с.
3. Ковачева, И.А. Содержание физкультурного образования при учебных занятиях со студентами подготовительной и специальной медицинских групп / И.А. Ковачева, Б.Ф. Прокудин// Проблемы и перспективы развития Российской спортивной науки, конференция посвященная 75 – летию ВНИИФК. - М., 2008.- С. 239.
4. Кожанов, В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивноориентированного физического воспитания. / Кожанов В.В. // Теория и практика физической культуры - №2. - М., 2003. –С.6
5. Примерная программа дисциплины физическая культура ГНИИ ИТТ «Информатика» (Интернет публикация) М., 2000.

## **Формирование духовного и физического здоровья студенческой молодежи**

Кутергин Николай Борисович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и боевых единоборств, кандидат педагогических наук

Горбатенко Андрей Васильевич, преподаватель кафедры физической подготовки и боевых единоборств

*Белгородский юридический институт МВД России*

Современная общественная жизнь находится в постоянном и непрерывном изменении. Различные темпы и масштабы этих изменений влияют на развитие духовно-нравственной сферы и физического здоровья студенческой молодежи.

Сложная социально-демографическая ситуация, состояние здоровья, низкий уровень физической подготовленности, рост преступности и наркомании, девальвация духовно-нравственных ценностей в условиях современной России диктуют необходимость физического (соматического), психического, духовно-нравственного и социального оздоровления молодежи.

Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняют друг друга и способствуют повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особое значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека.

Годы пребывания в высшем учебном заведении являются важным этапом формирования личности будущего специалиста. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование духовного и физического здоровья студентов, принадлежит физическому воспитанию. [1]

Особое значение приобретает воздействие физической культуры на духовный облик и физическое здоровье современного студенчества, их интересы и потребности, ценности и идеалы. От степени развития культуры физической, ее образовательного, нравственного, эстетического воздействия на молодежь зависит успешность профессиональной и общественной деятельности, стабильность и взаимопонимание в разумном использовании свободного времени, здорового образа и стиля жизни.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, оздоровительное, экономическое и обще-

культурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Особую значимость занятия физической культурой имеют для студенческой молодежи как особой социокультурной общности, представляющей человеческий потенциал продуктивных слоев общества. Основной смысл занятий физической культурой заключается в инициировании стремления вести здоровый образ жизни, в профилактике возникновения асоциальных форм поведения: алкоголизма, наркомании, токсикомании, в гармонизации учебной деятельности и активного отдыха студенческой молодежи, иначе говоря, в формировании культуры самосохранения. В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демократии и гласности. Физическая культура развивает общественную активность студентов.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. [2]

Развитие физической культуры и спорта - одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей молодежи, удовлетворения их интересов и потребностей. [3]

Комплексное решение физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способности быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии. Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

Физическое воспитание в учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает

физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности.

Целью физического воспитания студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

В образовательную деятельность преподаватели физической культуры должны включать компоненты, которые относятся к духовной сфере студентов, — это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентации, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов народного хозяйства.

Одна из важнейших задач физического воспитания — научить студентов пользоваться приобретенными знаниями. Опасность превращения знаний в «пустой багаж» зарождается в молодые годы. В этом возрасте умственная деятельность связана с приобретением все новых и новых умений и навыков. И если эти умения и навыки только усваиваются и не применяются на практике, знания постепенно выходят за сферу духовной жизни молодых людей, отделяясь от их интересов и увлечений.

Кроме выполнения специфической функции физическое воспитание способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов — умственного, политического, профессионального и других.

Физическое воспитание как вид образования есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие студенческой молодежи, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Таким образом, было бы неправильным сводить использование физической культуры и спорта в вузе только как средства поддержания здоровья студента, повышения уровня его отдельных физических качеств. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее не навязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых студенту в жизни психических качеств, черт и свойств личности.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, но, несомненно, влияют на авторитет, трудовую деятельность, на структуру ценностных ориентаций и помогают воспитать хорошего специалиста, общительного

и целеустремленного человека.

Литература:

1. Дашинорбоев В.Д. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинорбоева,- Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007.- 229 с.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Издательство СГУ, – 2001. – 224 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. — 448 с.
4. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Издательство МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

## **Некоторые аспекты техники рывкового упражнения в гиревом спорте**

Мальков А.П., доцент, тренер высшей категории, мастер спорта России  
международного класса

*Белгородский государственный технологический*

*университет им. В.Г. Шухова*

Гиревой спорт, как исконно русский силовой вид спорта, берет свое начало с конца XVII века, когда весовые гири 1, 2, 3 пуда использовались для демонстрации силы, удали на различных ярмарках, а позднее – в цирках. Современное развитие гиревой спорт получил в XX веке, теперь уже в прошлом столетии. Техника выполнения упражнений становится более совершенной. Новые знания биомеханики, методов спортивной тренировки, развитие физических и психологических качеств дают специалистам возможности практически каждые год-два «оттачивать» те или иные движения соревновательных упражнений.

Сегодня речь пойдет о рывке. Рывок - соревновательное упражнение с одной гирей, отличающееся от толчкового движения более высокой амплитудностью, динамичностью и сложностью исполнения. Где сила и собственный вес спортсмена имеют большое значение, но не решающее. Секционный опыт работы со студентами в вузе подтвердил высокую эффективность технически грамотного использования этого упражнения и в комплексе профессиональной подготовки.

Рывок, выполняемый с одной гирей, благодаря своей динамике и амплитуде растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку. Это упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника.

Статистические исследования В.С.Рассказова показывают, что ре-

зультаты в толчке за 17 лет улучшились в 2,2 раза, а в рывке - всего на 20%. Соотношение среднестатистических результатов между «толчком» и «рывком» в 2002 году составило 90:60 и продолжает ежегодно меняться в сторону улучшения результатов в толчке [3].

Напрашивается вывод: очевидно, что кажущаяся простота рывка, выработывалась для многих поклонников гиревого спорта второстепенное отношение к поиску рационального исполнения этого на самом деле сложного технического упражнения.

До настоящего времени, в малочисленных учебных пособиях по гиревому спорту описание техники «рывка» выдавалось как зеркальное отражение выполнения упражнения большинством спортсменов. На мой взгляд, несмотря на жесткие требования к качеству фиксации гири, техника исполнения соревновательного упражнения оставляет желать лучшего. Но прошедший Кубок России 2009 года в этом плане порадовал. Отдельные спортсмены показали новое исполнение подъема гири в рывке, которое отразилось в высоких результатах.

Так, чемпион в весовой категории до 60 кг мастер спорта России международного класса Бенидзе Джонни «вырвал» 164 подъема, предварительно совершив рекордный «толчок» - 110 подъемов, в сумме установив новый рекорд России - 192 подъема. Мастер спорта России международного класса Суховой Анатолий в весовой категории до 70 кг стал чемпионом в рывке, набрав 125 подъемов.

Этих двух незаурядных спортсменов объединяет такой общий прием в исполнении рывкового упражнения, как глубокий подсед. То, чем, на мой взгляд, напрасно пренебрегают многие спортсмены-гиревики и их тренеры.

Надо заметить, что Д. Бенидзе и А. Суховой пришли в гиревой спорт из тяжелой атлетики. Гири - не штанга, но биомеханика упражнений двоеборья, а именно толчка и рывка, сходна. Не зря говорят: все новое - это хорошо забытое старое. Не сразу, путем шлифовки техники, проб и ошибок, они подошли к высококлассному на сегодняшний день рывку. Имею смелость утверждать так, потому что в свое время сам использовал подобную технику рывка и был автором нескольких Всероссийских и Всесоюзных рекордов в весовой категории до 70 кг.

И один из важных элементов этой техники - это резкий уход под прямую руку с гирей и фиксация ее в глубоком подседе. А затем естественно вставание. Вставание из глубокого подседа с гирей развивает такой необходимый элемент, как включение. Единственное положение, где гиревик может «отдохнуть», свободно подышать перед перехватом дужки в другую руку - исходное.

Возможно, некоторые специалисты мне возразят, что глубокий подсед в

рывке с гирей не экономичен в целях сохранения силы в десятиминутном регламенте времени. Согласен, но речь идет не о применении глубокого подседа с первых подъемов, для этого существуют полуприседы. Глубокий же подсед (или сед), как показали Д. Бенидзе и А. Суховой, предназначен для завершающего, «уставшего» рывка, рывка «крюком». Когда пальцы, держащие дужку гири, слабеют, становится опасно делать полновесные, инерционные махи, а для победы, для достижения заветного норматива остаются какие-то 5-10 подъемов. Многие же спортсмены совершают рывок от первого до последнего подъема однообразно, в высокой стойке, с большой амплитудой прохождения гири. Такое движение не дает возможности, как было сказано выше, реализовать самые важные, завершающие подъемы. Этого бы не произошло, если бы в тренировках с первых шагов был отработан, «автоматизирован» быстрый и четкий уход в сед. Многие ребята, которые рвут в стойку или полуприсед, в сед резко, уйти не могут, потому что они не смогли автоматизировать этот навык. Это упражнение должно стать основным на протяжении всего периода постановки техники, потому что оно прекрасно развивает чувство баланса и равновесия.

В качестве вспомогательного упражнения предлагаю применять рывок облегченной гири из высокой стойки: гиря впереди в вытянутой руке, в положении вися. Резко поднимаясь и одновременно с небольшим разворотом отводя плечо назад (таким образом, создавая инерционную силу), рука с гирей без замаха, «крюком» движется как можно ближе вдоль туловища вверх, и в момент доводки гири до уровня головы следует стремительный, глубокий сед под прямую руку с гирей и следующее вставание и фиксация.

Конечно, недостаточно освоить только один, такой важный, но отдельный элемент, как глубокий подсед. В рывке, как и в толчковом упражнении, нет второстепенных деталей.

Теперь о технике опускания гири.

Опускание начинается с одновременного небольшого наклона туловища назад и сгибания руки с гирей в локтевом суставе. Внутренний угол сгиба составляет примерно 120 градусов. Поворот кисти в момент опускания осуществляется не за счет супинации, а поворотом предплечья в локтевом суставе.

Свободная рука в это время совершает мах назад, разворачивая тем самым рабочее плечо, помогая подвести локтевой сустав как можно ближе к представляемой оси туловища гиревика. В момент подведения локтя к туловищу кисть с гирей отклонена в сторону и совершает некую дугообразную траекторию полета.

И касание локтем туловища, и отклонение рабочей кисти в сторону направлено для того, чтобы смягчить и без того ударную нагрузку на кисть

и предплечье.

Итак, в момент соприкосновения локтевого сустава (плеча) с туловищем следует пронация кисти (поворот ладони вниз). Не теряя тесной опоры плеча с туловищем, гиревик стремительно увлекается под тяжестью снаряда вниз, сохраняя как можно выше положение груди и плеч.

Движение ног при опускании гири в замахах происходит в амортизационном режиме, сгибаясь незначительно в суставах в начальный период работы и сильнее в завершающем. Ступни ног на протяжении всего цикла упражнения не отрываются. Вставание на носки не экономично, так как в работу включается большое количество мышц ног и применяется в редких случаях.

При прохождении крайней, «мертвой» точки замаха, рука с гирей полностью натягивается благодаря высокому положению груди и плеча и его опоры относительно туловища. Следует быстрый, хлесткий подрыв, используя силу спины и ног. А далее выше приведенный прием ухода в полуприсед или глубокий подсед.

Вывод: совершенствование техники рывкового упражнения позволит достичь не только высоких результатов за счет повышения эффективности экономичности движений, но и оптимального снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

#### Литература

1. Мальков А.П. Самостоятельные занятия студентов, занимающихся гиревым спортом: методические рекомендации / сост. А.П. Мальков. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2006. – 37 с.
2. Мальков А.П. Гиревой спорт в учебно-тренировочном процессе студентов технического вуза: учебное пособие / А.П. Мальков. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2007. – 114 с.
3. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. – Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. – 33 с.

## **Приемы психорегулирующих воздействий в ходе занятий студентов различными видами спорта в системе физвоспитания в ВУЗе**

Панарин Александр Иванович, к.п.н., доцент

Клещев Вадим Николаевич, к.п.н., профессор

*Федеральное агентство по образованию Старооскольский технологический институт (филиал) Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»*

В ходе занятий, тренировок, соревнований часто возникает необходимость воздействовать на взгляды, установки, отношения и мотивацию студента, овладевающего тем или иным видом спорта, совершенствующегося

в нем и т.д. с тем, чтобы добиться необходимого результата. В этом случае можно применять следующие психолого-педагогические воздействия. Они доступны любому преподавателю и представляют собой варианты сообщения соответствующей информации адресату.

Коллективно-групповые воздействия. Механизмом их воздействия является активизация положительного влияния друг на друга членов коллектива. Для этого могут быть использованы следующие приемы:

1. Анонимное обсуждение. Приводятся варианты взаимоотношений между тренером и спортсменом, между спортсменами, рассказывается о вариантах отношений к тем или иным аспектам спортивной деятельности (высоким нагрузкам, травмам, соревнованиям и др.), которые могут иметь своим следствием тот или иной результат. В данном случае спортсмены должны обратить внимание на свои отношения и действия, складывающиеся в команде атмосферу и т.д., попытаться наметить пути корректировки поведения и отношений, возможно, взять на себя какие-то обязательства в этом отношении. В целом, это призыв оценить свои действия в сравнении с должными. Очень важно, чтобы варианты неправильных отношений приводились на материале других команд, видов спорта и вроде бы не касались напрямую данного коллектива. Так можно и предупреждать возникновение неправильных отношений, поведения.

2. Формирование перспективы. В данном случае, говоря о задачах команды или спортсмена, тренер достаточно подробно останавливается на перспективах, последовательно открывающихся при решении отдельных задач. Необходимо показать закономерную связь событий и вытекающие отсюда действия, помочь осознать неизбежность определенного результата как следствия определенных действий. Таким образом, как бы очерчивается путь, который необходимо проделать, и трудности, которые надо преодолеть.

3. Данный прием состоит в обсуждении характеристик своего коллектива, спортсмена (с ним самим). Предлагается представить, описать, как коллектив или спортсмен выглядит со стороны, на фоне других коллективов или спортсменов. Анализируются положительные и отрицательные стороны, варианты действий.

4. Воздействие рикшетом. Здесь дается оценка действиям одного из членов группы. Первым ее дает преподаватель (например, при групповом обсуждении результатов какого-либо этапа подготовки). При этом оценка дается завышенная (ожидаемое поведение). Остальным членам группы предлагается поддержать это мнение, эту оценку. Данный прием ведет к улучшению взаимоотношений в коллективе.

Следует особо подчеркнуть, что описываемые варианты коллективно-групповых воздействий следует тщательно готовить и сочетать их с инди-

видуальной работой с каждым спортсменом.

Рациональные воздействия («рацио» – разум). Здесь основным механизмом воздействия является выявление и исправление логических ошибок в суждениях и действиях. Основными являются следующие приемы.

1. Мотивированная передача информации с доказательством ошибок в суждениях. Например, развязное и грубое поведение вашего соперника не обязательно говорит о его уверенности в победе и высокой готовности. За словами: «Я обязательно выиграю и я готов на 120 %», чаще стоит неуверенность, желание напугать до боя и т.д. Очень часто громче всех кричит тот, кто больше напуган и боится настоящего боя.

2. Эмоциональное воздействие. Здесь главным является не убеждение, а эмоционально насыщенное доказательство ошибок спортсмена. Проводится эмоционально значимое доказательство. «Если ты сейчас не соберешься и не переломишь ситуацию, то ты слабак, и это увидят все. Только переломив ситуацию, ты сможешь победить. Ты не должен ждать другого такого случая, только сейчас».

3. Разъяснительные воздействия. Цель этих воздействий – устранение дефицита информации, который может способствовать возникновению отрицательных состояний, материалом для этих воздействий может быть самая различная информация. Например, некоторое ухудшение самочувствия, усталость, различные боли при высоких нагрузках – явление закономерное. Это нужно перетерпеть и постепенно все придет в норму.

4. Обучающие воздействия. Они направлены на обучение спортсмена правильным формам поведения в тех или иных типичных ситуациях. Например, о своих проблемах, травмах, неприятностях не стоит говорить кому попало. Об этом должен знать лишь тот, кто может помочь и кто заинтересован в ваших успехах.

5. Воздействие игнорированием. В данном варианте воздействий высказывания по поводу возникших у спортсмена затруднений присутствуют в пренебрежительной форме. Они имеют целью уменьшить их значимость. «Устал? Да все устали, просто не все говорят об этом. Все в одинаковых условиях. Работай и забудь об этом. Усталостью можно пренебрегать очень долго и показывать высокий результат именно в условиях усталости. Об этом говорит вся практика спорта. У тебя достаточно сил для победы».

6. Воздействия с помощью отвлечения внимания. В данном случае внимание стараются отвлечь от комплекса травмирующих раздражителей. Например, от размышлений по поводу того, хватит ли сил на все раунды боя желательно перейти к обсуждению и составлению плана боя, действий в тех или иных ситуациях.

7. Воздействия через мирозерцание. Здесь предлагается посмотреть на других людей, вынырнув из сферы своих переживаний, оценить их

трудности и отдать отчет в том (признать), что трудности могут быть и бывают более сложные, неприятности большие, удары более сильные, а последствия более тяжелые. Потому нет оснований считать себя в самом тяжелом и безвыходном положении, нет веских оснований для сильных разочарований, переживаний и уныния. «Проигранный бой еще не означает проигранной войны». Данный прием направлен на активацию спортсмена, уменьшение его психологической отгороженности, обособленности, уединения.

8. Воздействие через доблесть. В данном случае используют самую различную доступную информацию с целью убедить спортсмена в том, что он имеет большие способности и может достичь самых высоких результатов. При этом необходимо как следует трудиться и к своему желанию высоких результатов добавить терпение. В данном случае целью является изменение мнения спортсмена о самом себе.

9. Активирующие воздействия. Убеждают в необходимости быть активным в спорте, труде, жизни. Подчеркивают, что только такая позиция является достойной и правильной с точки зрения путей достижения высокого результата.

10. Воздействие посредством выбора позиции. Данный прием применяется в трудных случаях, когда не предполагается благоприятного разрешения ситуации. В этих ситуациях приходится выбирать соответствующую позицию в жизни и в спорте. Выбор позиции помогает человеку преодолеть состояние растерянности, пассивности, у него как бы появляется почва под ногами, устойчивость. «Я знаю, что не готов выбирать этот бой, но мне нужно выйти на ринг и продержаться. Только так я могу стать бойцом и впоследствии рассчитывать на высокий результат, уважение».

Конкретные формы проведения указанных воздействий могут быть самыми разными. Это диалог, во время которого необходимо изменить мнение спортсмена, показать непоследовательность его действий, противоречивость суждений, логические ошибки. Нужно показать, что есть и другие оценки ситуации, мнение относительно возникшей проблемы, постановки ее. Это может быть простое выслушивание наболевших проблем, в ходе которого происходит разрядка, облегчение, снижение уровня напряжения. Человек «выговаривается». Это может быть высказывание своего мнения относительно возникшей ситуации, путей ее разрешения и т.д., консультирование, беседа, рекомендации. Основу воздействий должна составлять информация, значимая для получающего ее, которой ощущается дефицит и которая может дать информационный толчок к действиям в определенном направлении, стимулировать усилия.

В целях психорегуляции может также использоваться музыка. Общим правилом является то, что медленные ритмы успокаивают, быстрые стиму-

лируют. В то же время следует помнить, что реакция на музыку в высшей степени индивидуальна.

Широким спектром воздействия отличаются кино- и видеофильмы, литература. Эти средства используются с целью устранения нежелательных стереотипов поведения, отношений, стимулирования волевых качеств, отвлечения от сложной ситуации.

Указанные воздействия следует использовать комплексно. Они должны составлять единую систему. Информация, содержащаяся в них, должна охватывать все стороны спортивной жизни: закономерности, отношения, примеры, возможные трудности и т.д. Материалом для проведения соответствующей работы могут служить результаты различных тестов, научные данные и др.

Систематически и последовательно проводимые воздействия, как показывает практика, существенно изменяют уровень моральных и волевых качеств личности, степень возможной мобилизации и составляют основу психологической подготовки к эффективным действиям в разнообразных ситуациях спортивной и учебной деятельности.

Практика занятий спортом дает самые разнообразные поводы и возможности проведения соответствующей работы: во время тренировок, соревнований, поездок, общения, в процессе совместной деятельности.

К приемам саморегуляции, которые наиболее часто (осознанно или нет) используются спортсменами, относятся: 1) разминка; 2) проговаривание возможных действий; 3) воспоминания (удачные старты, поединки); 4) разговор, беседа с товарищами, преподавателем; 5) упражнения на расслабление; 6) настройка, размышления; 7) прогулка; 8) самовнушение; 9) физические упражнения; 10) отвлечение внимания.

При проведении занятий, в ходе тренировок и соревнований всегда следует помнить, что частые неудачи могут ослаблять мотивацию, косвенно говоря о неготовности к решению поставленных задач и, соответственно, о том, что путь выбран не совсем верно. Отдельные же неудачи, не принимающие хронического характера, показывая совершенные ошибки и пути их исправления, могут еще больше разжигать желание достичь заветной цели. В целом же желание достичь высокого результата нужно копить, сохранять и не растратить его раньше времени, и это одна из важнейших задач преподавателя. Высокая мотивация достижения результата, о которой так мечтает каждый тренер или преподаватель, налагает большую ответственность и на него. Он должен соответствовать ситуации, работать с полной отдачей сил, много знать, постоянно учиться быть в состоянии обеспечить моральное и материальное стимулирование качественной работы подопечного. Влияние на мотивацию, ее изменение, корректировка, использование мотивационных факторов – есть один из важнейших, базо-

вых аспектов подготовки, управления ею, и нужно обладать здесь самыми широкими возможностями, помня о том, что при прочих равных условиях побеждает, в конце концов, тот, кто сильнее желает достичь цели.

## **Влияние двигательной активности на размеры талии, как основу здоровосберегающей технологии у студенческой молодежи**

<sup>1</sup>Сивуда Ирина Викторовна

Бажанова Галина Константиновна

<sup>2</sup>Бажанов Александр Васильевич

*<sup>1</sup>Брестский государственный технический университет*

*<sup>2</sup>Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

*Введение.* Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, но далеко не у всех получается. Человеческое тело – сложный механизм, уровень активности которого зависит от рационального питания и энергетического баланса. Технический прогресс привел к снижению ежедневной физической активности человека. Здоровье и физическое развитие человека зависит от того, сколько его организм расходует энергии и как он ее расходует. На сегодняшний день в развитых странах как минимум 30% населения имеет избыточную массу тела, и полноту небезосновательно считают вредной и опасной для жизни, как и вредные привычки. Число полных людей прогрессивно растет с каждым годом. По свидетельству экспертов Всемирной организации здравоохранения, ожирением страдает 1/5 часть населения земного шара. Причины ожирения всегда развиваются в результате нарушения равновесия между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии. Совокупность физических упражнений, рационального питания, экологической сферы, и как результат залога здоровья – тонкая талия составляют ключевые понятия, которые образуют основу жизни. Эстетические каноны претерпевают эволюцию и в наше время [2, с.4].

Недавние исследования ученых убедительно доказывают, что жировые отложения на талии – прямая угроза сердцу и увеличение риска возникновения различных заболеваний. Если жир на бедрах является подкожным, то жир на талии – внутренний. Он способствует развитию таких опасных заболеваний, как диабет, метаболический синдром, сердечно-сосудистые заболевания. Особенно эффективны аэробные упражнения, во время кото-

рых усиливается кислородный обмен [5, с.297].

Принято считать, что чем толще человек, тем он менее здоров. Это не совсем верно, так как все зависит от расположения жира на теле. Опасность представляет внутренний жир, скапливающийся в области печени и органов брюшной полости, а вовсе не его подкожный «собрат». Внутренний жир нельзя увидеть или нащупать. Его доля по отношению к общему содержанию жиров в теле невелика. Если количество жира в организме женщины в среднем 20-25 кг, то из них всего 2,5-5 кг – внутренний, брюшной.

*Цель работы* – обосновать модель поэтапного построения размеров талии на основе двигательной деятельности у студентов.

*Методы исследования.* В работе применялись анализ научно-методической литературы, социологический опрос, математико-статистический метод.

*Обсуждение результатов.* В результате проведенного опроса (n=100) было установлено, что большинство студентов 46,9% стремятся скорректировать свою фигуру посредством двигательной деятельности и укрепить свое здоровье. Как известно, студенты - люди малообеспеченные, не каждый может позволить себе занятия в дорогих спортивных клубах, университет бесплатно предоставляет им эту услугу, тем самым количество желающих заниматься в стенах вуза возрастает. Устранить имеющиеся недостатки в области талии и избавиться от лишнего веса - данной проблеме уделяется особое внимание. Респонденты (53,1%) считают, чем уже талия, тем больше продолжительность жизни. Ретроспективный анализ показал, талия - индикатор риска для продолжительности жизни. В результате ретроспективного анализа было определено, что каждые дополнительные 5 см в размере талии – увеличивают риск от 13 до 17%. По мнению специалистов, регулярно измерять талию – это дешевый и легкий способ оценить свое здоровье. Есть простой и верный способ: подсчитайте отношение объема талии к объему бедер. Разделите окружность талии (в самом тонком месте) на окружность бедер (в самом широком месте). У человека с объемом талии 68,5 см и объемом бедер 98,0 см этот коэффициент равен 0,7. Но тот жир, что можно захватить пальцами, то есть расположенный непосредственно под кожей, на самом деле безобиден. Гораздо более серьезные проблемы возникают из-за висцерального жира, который откладывается вокруг таких жизненно важных внутренних органов, как кишечник и печень. Отложение на животе жира – это ещё не ожирение, но первый признак набора лишнего веса. У многих людей живот – это место, где подкожный жир откладывается в первую очередь и более интенсивно, чем в других местах. Жировые отложения в области живота, конечно, смотрятся некрасиво, но помимо чисто косметического эффекта, подкожный

жир в области живота имеет две опасные особенности: 1. Появление жира в области живота является признаком так называемого центрального типа ожирения, которое способствует развитию гипертонии, атеросклероза и диабета. 2. Даже умеренное отложение жира на талии и на передней стенке живота уменьшает эффективность упражнений для мышц живота и других упражнений для похудения.

Нельзя пренебрегать такими факторами, как калорийное питание, энергозатраты. Для того, чтобы добиться стройной талии, красоты и грациозности в движениях, хорошей осанки и походки, нужно использовать систему мероприятий, куда входят и поддержание оптимального веса тела, и исправление недостатков своей фигуры, и регулярные физические упражнения на основе двигательной деятельности. Питание должно состоять преимущественно из цельнозерновых продуктов, свежих фруктов и овощей, постного мяса, а от консервов, полуфабрикатов, мучного и сладостей лучше отказаться. Не менее важно увеличить свою физическую активность. Как показали исследования, даже 30 минут умеренных физических нагрузок в день (таких как быстрая ходьба или бег трусцой) могут уменьшить количество висцерального жира. Полезны также силовые нагрузки несколько раз в неделю, но перед тем, как переходить к ним, лучше проконсультироваться с врачом. Ученые сосредоточили внимание на индексе массы тела, отношении толщины талии к толщине бедер, но наиболее точным индикатором оказался размер талии и излишки жира в этой области. К примеру: если размер талии у мужчины составляет 119 см, то риск преждевременной смерти у него в двое выше, чем у мужчины с талией 95 см. Подобное соотношение распространяется и на женщин, на пример: когда у женщины размер талия 99 см и 65 см. Для женщин, нежелательно иметь объем талии более 90 см. Для мужчин допустимый предел составляет 100 см, даже если у вас нет лишнего веса.

Ученых удивило, что отдельно размер талии является таким точным показателем. Установили предел толщины талии среднестатистического человека средних лет, она составила 88 сантиметров для женщин и 100 см. для мужчин, и факт, сколько весит человек незначительный, поскольку показатель толщины жировой прослойки вокруг живота – непосредственное доказательство излишка внутреннего жира, окутывающего жизненно-важные органы. Жир, расположенный глубоко в животе, который делает талию широкой, содержит токсины в кровотоках, повышает уровень холестерина, увеличивает сопротивление тела инсулину, препятствуя контролю уровня сахара в крови. Повышение сопротивлению инсулину означает, что поджелудочная железа должна производить в большем количестве, что может повредить другим органам, например почкам. Анализ состава внутреннего жира человека показали высокую концентрацию белка RBP4. Его

концентрация во внутреннем жире значительно превышала его же концентрацию в подкожном жире. Дальнейшие исследования показали, что содержание белка RBP4 у полных людей вдвое, а иногда и втрое превышало допустимый объем [3, с.251].

С появлением доказательств опасности наличия большого количества жировых прослоек в области живота у человека, и как итог - повышения количества хронических и даже смертельных заболеваний, вызванных избытком жира, стало вкладываться гораздо больше средств и прикладываться больше усилий на изучение и борьбу с этим недугом, особенно в последнее время. Самое страшное в этом недуге — это неосведомленность человека о грозящей ему опасности. Как правило, человеку необязательно весить больше нормы, чтобы иметь при этом большое количество внутреннего жира в теле [4, с.28].

На сегодняшний день многие страны мира работают над разработкой принципиально новых, более точных и дорогих методов измерения количества содержания внутреннего жира в теле человека. Эффективными методами проверки организма на наличие внутреннего жира являются - УЗИ, ультразвук, электромагнитное излучение, и др. [1, с.437].

*Выводы.* Таким образом, здоровье и продолжительность жизни зависят от размера талии. Отложения жира в области талии – плохой показатель, поэтому двигательная деятельность способствует поэтапному уменьшению размеров талии. Эта тенденция есть объективный показатель здорового образа жизни. Приведенные рекомендации не являются результатом исключительно теоретических изысканий, они проверены на практических занятиях с женскими группами в секции БрГТУ по спортивной аэробики. На практике занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на глубокие мышечные структуры, ведут к улучшению подвижности, гибкости, чувства равновесия и кровоснабжение всех органов. Комплексы упражнений с использованием специальных больших пластиковых мячей помогают укреплять мускулы всех частей тела, а также поддерживать правильную осанку, способствует развитию двигательной координации и выносливости. Ритмичные движения снимают мышечное напряжение, помогают избавиться от чувства неуверенности, повышают самооценку и усиливают чувство собственного достоинства и результативным средством похудения. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, оно является основным условием и залогом полноценной счастливой жизни. Не следует пренебрегать им. Если не заниматься спортом, запасы жировой ткани будут только увеличиваться, как и проблемы со здоровьем. Следить за талией и собственным самочувствием – лучший способ сохранить здоровье. Конечно, для того, чтобы резко сменить привычный образ жизни и питания, необходимы некоторые волевые усилия. Однако

они вознаграждаются спустя довольно непродолжительное время тем, что Вы вновь увидите в зеркале подтянутую фигуру. Поэтому при появлении жира на животе надо начинать бороться с ним как можно раньше. Чем дольше держится жировая прослойка, тем труднее будет от неё избавиться. Но нет ничего невозможного, рациональное питание и эффективная двигательная активность помогут в этом.

#### Литература

1. Лисицына, Ю.П. Книга о здоровье / Ю.П. Лисицына. – М.: Медицина, 1988. – С. 432-441.
2. Курпан, Ю.И. Оставайся изящной! / Ю.И. Курпан; под ред. А.А. Красновский [и др.]. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
3. Байер, К., Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни / К.Байер, Л.Шейнберг. – М.: Мир, 1997. – С. 250-262.
4. Иванова, О.А. Формула красоты / О.А. Иванова. – М.: Физкультура для здоровья, 1990. – С. 22-31.
5. Чумаков, Б.Н. Валеология: Учеб. пособие / Б.Н. Чумаков. – М.: Академия, 2000. – С. 294-304.

## **Актуальные психолого-педагогические аспекты преподавания физической культуры в ВУЗах**

Скурихина Наталья Владимировна

*Красноярский государственный торгово-экономический институт,  
г. Красноярск, Россия.*

Актуальность методического мастерства педагога для профессиональной его состоятельности не вызывает вопросов и очевидно находит свое место в качестве структурной единицы в профессиональном компоненте его авторитета. Авторитет преподавателя высшего учебного заведения возникает, как следствие социальных потребностей и призван обеспечивать эффективную деятельность по их удовлетворению. Общественная ситуация детерминируется состоянием потребностей и интересов социальных слоев, групп, субъектов. Требуются личности с определенными качествами, способные адекватно реагировать на социальные процессы, лучше других понимать цели и задачи. Сущностные силы человека складываются в ходе включения субъекта в процесс социальной деятельности и зависят от общественных отношений. По мнению Л.Н. Когана (1872- ?), критика и историка западно-европейской и русской литературы, сущностные силы человека есть «мера присвоения социальным субъектом общественных отношений, раскрывающаяся в его практически преобразующей деятельности, мерой его социальной активности».

Через технологии педагог реализует свои управленческие и организаторские функции. Личные ценности - существенный фактор социальной регуляции взаимоотношений людей и поведения индивида. Следовательно,

это существенная структурная единица авторитета педагога. Ценностно-ориентационное единство позволяет эффективно влиять на своих учеников, эффективнее идет процесс ценностного обмена. То, какие чувства и ценности ассоциируются с учителем, имеет первостепенное значение в построении авторитетных отношений. Профессионально-ценностная ориентация существенным образом отражается на функциональном авторитете и является составной частью общей целостной системы ценностной ориентации, которая входит в структуру более высокого уровня авторитета - авторитета личности.

В системе высшего физкультурного образования цели обучения и требования к выпускникам высшего учебного заведения были описаны в нормативном документе - квалификационной характеристике. Ее создатели сделали попытку представить единую и целостную модель деятельности специалиста, подготавливаемого для значимой сферы общественной жизни. Квалификационные требования описывались в виде профессиональных и социально-профессиональных задач, которые предстояло решать специалисту физической культуры с высшим образованием по окончании учёбы в процессе трудовой деятельности. В схематизированном виде была представлена технология знаний, умений, способов деятельности, владение которой необходимо для достижения целей профессиональной деятельности в предлагаемых конкретных профессиональных ситуациях. Были предприняты попытки отразить специфику педагогической деятельности, ее направленность на субъект деятельности, ввести в состав содержания подготовки опыт эмоционально-ценностных отношений в физкультурно-спортивной деятельности. Серьезным шагом к преодолению информативно-репродуктивного характера обучения в высшей профессиональной школе было структурирование материала по уровням усвоения - от репродуктивного и адаптивного до продуктивного.

Переход на многовариантное и многоуровневое структурирование высшего профессионального физкультурного образования открывает новые возможности для реализации требований, относящихся, прежде всего, к общекультурной и общенаучной фундаментальной подготовке специалиста физической культуры. Требования могут рассматриваться в качестве основных для базисного образовательно-профессионального уровня подготовки специалиста физической культуры.

Работа педагога в области физической культуры и спорта - это непрерывный поиск нового, прогрессивного. Поэтому обучение студентов должно быть направлено на формирование обобщенных способов умственных действий и должно быть тесно связано с формированием у них абстракций и обобщений содержательного характера с усвоением теоретических понятий. Это предполагает использование в учебном процессе активных

методов обучения, таких как проблемное обучение, деловые игры, применение приемов и способов, позволяющих активизировать умственную, творческую деятельность студентов, формировать теоретическое, творческое мышление.

На смену старым целям образования - обучению знаниям, умениям и навыкам, неизбежно приходят новые - обучение умениям учиться и пользоваться новыми способами добывания и применения информации, реализовывать свой творческий и интеллектуальный потенциал, развивать прогностическое мышление, способность действовать в непредвиденных ситуациях, проявлять самостоятельность и инициативу.

Дипломированный специалист по физической культуре и спорту должен уметь:

- осознавать и достигать паритетных соотношений между универсальной общечеловеческой и культурной миссией своей профессиональной деятельности и ее физкультурно-спортивной функцией, связанной с телесностью, двигательной деятельностью и здоровьем обучаемого;
- обеспечивать эмоциональные, эстетические и, в то же время, доступные восприятию приемы, средства и методы, с помощью которых он взаимодействует с занимающимися;
- овладевать сам и обучать других умениям точно воспринимать людей и вести с ними диалог в процессе общения в спортивном поединке, в физкультурно-массовых мероприятиях, в досуговой деятельности и т.п.;
- определять цели и представлять в доступной форме образ-результат своей деятельности и деятельности своего ученика, связывать теоретические знания с опытом личного преподавания, жизненным и физкультурно-спортивным опытом того, кому он передает свои знания;
- конструировать учебные занятия, используя инновационные педагогические технологии, методы и средства педагогического наблюдения, анализа и оформления собранных данных;
- научно анализировать социально значимые проблемы, собирать, хранить и обрабатывать информацию с использованием информационных автоматизированных систем и сетей связей, переоценивая накопленный опыт, собственные возможности;
- рефлексивно относиться к неожиданным, неординарным взглядам и подходам в изучении проблем человеческой телесности и физкультурно-спортивной деятельности.

### **Выводы.**

Главный ракурс при определении и описании требований к специалисту по физической культуре открывает особая гражданская и политическая значимость его профессии, ее гуманитарная и гуманистическая направленность. Как любая педагогическая деятельность, она должна быть культу-

росообразна, тем более, что сам предмет преподавания и воздействия на личность человека, овладевающего ценностями физической культуры, независимо от специфики профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта, неразрывно связан с культурой личности и общества, т.е. культурно детерминирован.

## **Роль вуза в формировании здорового образа жизни студентов**

Тулинов Евгений Афанасьевич, старший преподаватель

*ГОУ ВПО Губкинский филиал «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»*

Здоровье человека, личности, зависит от многих факторов, и главным образом от того, какое отношение у человека к своей жизни в целом. Для поддержания здоровья необходимо активно улучшать каждый аспект повседневной жизни, добиваясь его продуктивной трансформации в здоровый образ жизни.

Многие исследователи проблемы формирования здорового образа жизни, выделяют несколько его составляющих, среди них можно выделить основные: физическое, эмоциональное, духовное, интеллектуальное, профессиональное и социальное развитие индивидуума. Отмечено, что личностные приоритеты в преимущественном развитии тех или иных категорий находят зеркальное отражение в образе жизни каждого конкретного человека. Итак, на здоровый образ жизни человека действует шесть основных аспектов:

- физическое развитие — это физическая составляющая здорового образа жизни, включающая в себя ежедневное выполнение физических упражнений, здоровое питание и медицинский контроль;
- эмоциональное развитие — это способность не только адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, но и сознательно управлять своим эмоциональным состоянием;
- интеллектуальное развитие — это высокий уровень созидательной активности в раз личных областях научной и творческой деятельности. Интеллектуальный рост является одной из форм развития человеческого организма;
- социальное развитие личности определяет характер ее взаимоотношений с обществом и окружающей средой. Гармоничное социальное развитие побуждает человека постоянно ощущать взаимосвязь с природой, другими людьми, родными и близкими;

- профессиональное развитие подразумевает достижение значительных успехов в трудовой деятельности и получение удовольствия от занятий ею;
- духовно-нравственное развитие — это процесс последовательного расширения и укрепления ценностно-смысловой сферы личности, формирования способности человека сознательно выстраивать и оценивать отношение к себе, другим людям, обществу, государству, миру в целом на основе общепринятых моральных норм и нравственных идеалов, ценностных установок.

В различной мере высшее учебное заведение воздействует на развитие всех аспектов, формирующих здоровый образ жизни. Согласно статье 28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ [2]:

1. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов, обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

2. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:

1) проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

6) формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

Однако, следует учитывать, что вузы проводят работу по формированию здорового образа жизни именно со студентами – социальным слоем населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания, высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных отношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства. [1] Для студентов (на примере ГОУ ВПО Губкинский филиал «Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова») созданы все условия для занятия физической культурой и спортом: организованы дополнительные спортивные секции, занятия в которых проводят тренеры – преподаватели филиала. В каждой секции занимается в среднем 15 человек. Спортивные секции, в том числе организованные вузом посещают более 50 % респондентов (анкетирование проводилось в 2008 году, в анкетировании приняли участие 137 студентов ГОУ ВПО Губкинского филиала «Белгородского государственного технологического университета» возрасте 17- 22 года, причем из них 38 % юношей и 62 % девушек), что, безусловно, является высоким показателем. Однако, практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов [1]. В этом и заключается проблема методики физического воспитания студентов в вузе. Многие исследователи данной проблемы предлагают формировать здоровье студентов не только воздействием на физическое развитие студентов, но и другие аспекты здорового образа жизни. Например, использовать в комплексе с физическим воспитанием духовно – нравственное воспитание студентов.

Безусловно, особую роль в формировании здорового образа жизни играет духовное развитие, оно приводит человека к поискам смысла и цели своего существования. Повышение уровня духовного развития вносит значительные коррективы в образ жизни, что положительно сказывается на физическом здоровье человека, которое нельзя рассматривать в отрыве от здоровья духовного и нравственного. Следовательно, духовно-нравственное развитие является необходимым условием повышения уровня здоровья.

Ухудшение духовно – нравственного воспитания может являться одной из причин снижения уровня здоровья нации. Сохранить традиционные для данного общества духовно-нравственные начала, обеспечивая их передачу из поколения в поколение является задачей системы образования

и воспитания. Таким образом, влияние учебных заведений на улучшение здоровья молодежи, может осуществляться не только через механизм физического воспитания, который в первую очередь формирует физическую составляющую здоровья, но и через нравственное образование. Это позволяет более гибко подойти к проблеме формирования здорового образа жизни у молодежи.

Однако такой подход ориентациями могут возникнуть вопросы о соответствии подобных программ реальному мировоззренческому состоянию и духовным потребностям молодежи. Что свидетельствует о том, что духовно-нравственная составляющая здорового образа жизни требует дальнейшего исследования, что должно положительно сказаться не только на нравственности человека, но и на его физическом здоровье.

Список литературы

1. Дегтев Ю.В. Образ жизни студента / Ю.В. Дегтев, С. И. Крамской: ГФ БГТУ им. В.Г. Шухова, ИП Уваров, 2009. – ч. II. – 211 с.
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Собрание законодательства № 50, 10.12.2007 г. статья 6242.

## **Развитие ловкости у студентов специального учебного отделения**

Тулинова Н.А., ст. преподаватель

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстрой реакции, способности к концентрации и переключение внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость.

Ловкость — это сложное качество, которое характеризует своевременность и точность двигательного действия, а также способность человека осваивать новые двигательные действия и перестраивать свою двигательную активность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К основным факторам, определяющим ловкость, относятся: деятельность ЦНС, богатство динамических стереотипов, степень развития систем, умение управлять мышечным тонусом, полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Все эти факторы тесно взаимосвязаны.

Создание сложнейших координаций, необходимых для осуществления трудных задач, происходит за счет высокой пластичности нервных процессов, обуславливающих быстрое переключение с одних реакций на другие и создание новых временных связей.

Ловкость в значительной степени зависит и от имеющегося двигательного опыта. Владение разнообразными двигательными умениями и навыками положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Следовательно, ловкость можно считать проявлением дееспособности функциональных систем управления движением и распределения энергозатрат.

Развитие ловкости у студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальное учебное отделение, начинается с первого занятия физическим воспитанием и продолжается в течение всего периода обучения. При обучении различным двигательным навыкам на каждом занятии происходит совершенствование ловкости.

Различают три степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений. Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки. И, наконец, третья, высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями. При этом очень важно повышение координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся, исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности изменений игровой обстановки на площадке.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации, также хорошо использовать игровые упражнения, требующие таких различных движений, как повороты, наклоны, прыжки, быстрые вращения, бег с внезапными остановками, бег боком, спиной вперед и другие.

Таким образом, физические упражнения, применяемые для развития ловкости, можно разделить на три группы: упражнения, в которых нет стереотипных движений и имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры); упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, прыжки в воду, акробатические упражнения на гимнастических снарядах и т.д.); упражнения со специ-

альными задачами, в которых по сигналу необходимо резко менять направление движений.

Однако следует отметить, что студентам, имеющим заболевания опорно-двигательного аппарата, необходимо дифференцированно применять такие виды, как прыжки, упражнения в метании и толкании. Студентам, страдающим миопией высокой степени, еще более осторожно нужно вводить эти упражнения и только если нет изменений глазного дна. При наличии изменений на глазном дне при любой степени миопии прыжки противопоказаны. Следует ограничить эти упражнения и для студентов, страдающих гипертонической болезнью. Для студентов с патологией желудочно-кишечного тракта, имеющих повышенную моторику и кислотность, следует ограничивать участие в эстафетах и спортивных играх, так как эмоциональный фактор может усугубить их состояние.

Для развития ловкости в физическом воспитании используются следующие методы:

1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный. Наиболее активно в практике используют игровой метод. При этом необходим особо тщательный контроль со стороны преподавателя, так как эмоциональный подъем во время игр ослабляет чувство самоконтроля за дозировкой нагрузки.

Упражнения по развитию ловкости лучше выполнять в начале или середине занятия. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения на координацию полезны лишь до наступления автоматизации. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях, двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития ловкости.

Таким образом, при развитии ловкости студентов специального учебного отделения необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания.
- варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;
- определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса;

- осуществлять подбор упражнений с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента.

Какое бы физическое качество мы ни воспитывали у студентов, какие бы двигательные навыки им не прививали, всегда и во всем будут присутствовать элементы ловкости. А уже от развития ловкости зависит быстрота овладения новыми двигательными навыками, необходимыми в труде и быту, а также способность наилучшим образом в двигательном отношении реагировать на неожиданно возникшую сложную, а порой и опасную ситуацию.

Список литературы:

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 624с.
2. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств. Методические рекомендации / Составители: к.п.н. Лосева И.В., к.п.н. Голубев Г.Ю., к.п.н. Герасимова, ст. преп. Пудов А.В. – Волжский: ВГИ ВолГУ, 2001. - 31с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480с.

## **Конвейерная ротация при игровой практике по волейболу на занятиях по предмету «Физическая культура»**

Умаров В.С., тренер первой категории по волейболу,

Киришина Е.Д., кандидат педагогических наук

*Сибирский государственный аэрокосмический  
университет им. М.Ф. Решетнева*

Аннотация: с целью повышения эффективности процесса обучения игровой практике и распределения нагрузки равномерно нами предлагается система конвейерной ротации игроков при игре волейбол. Незадействованные студенты образуют так называемую обойму запасных, которые, находясь на скамейке, поочередно и последовательно сменяют игроков после каждого перехода. Варианты перехода представлены в статье. Эффективность повышается в среднем в 4 раза, отсутствует длительный простой студентов при ожидании игры, что положительно влияет на работоспособность и обучение, появляется стойкий интерес к игре.

Abstract: Conveyor change under playing practical person on volleyball on occupation on subject "physical culture". Umarov V.S., Kirshina E.D. For the reason increasing of efficiency of the process of the education playing practical person and load sharings evenly us are offered system conveyor change player at play volleyball. Students, who not participating in play form so named cartridge clip spare, which, being on bench, alternately and consecutively change the player after each transition. The Variants of the transition are presented in article. Efficiency increases in 4 times at the average, is absent the long idle time a student when waiting the play that positively influences upon capacity to work and education, appears the steadfast interest to play.

Ключевые слова: ротация, конвейерная, волейбол, игра, замена, студент, обучение, эффективность.

Keywords: conveyor, volleyball, play, change, student, education, efficiency.

## **Введение.**

При проведении занятий по игровой практике волейбола, количество студентов обычно превышает необходимое количество игроков в игровом поле, и часть студентов вынуждены ждать своей очереди до конца партии. Студенты на замене вынуждены простаивать, и время ожидания составляет не менее 12 минут — время игры одной партии. Длительный простой отрицательно влияет на работоспособность и обучение, игровой потенциал снижается и пропадает интерес к игре. Можно занять запасных игроков работой с мячом на стенке или же в парах за пределами игровой площадки, но это обычно мешает играющим. К тому же запасные игроки должны наблюдать за ходом игры, обучаясь технико-тактическим действиям у партнеров.

С целью повышения эффективности процесса обучения игровой практике и распределения нагрузки равномерно нами предлагается система конвейерной ротации игроков при игре волейбол.

## **Результаты исследования.**

Поскольку в игре одновременно участвуют только 12 человек, а в учебной группе обычно 15 и более человек, оставшиеся игроки образуют так называемую обойму запасных, которые, находясь на скамейке, поочередно и последовательно сменяют игроков после каждого перехода. Смену игроков предлагается проводить по схемам, указанным на рис. 1, 2, 3.

На рис. 1 представлена схема смены игроков во время перехода. Студент, находящийся на скамье запасных, меняет игрока, который идет на подачу.

Из рис. 2 мы видим, что смена игроков осуществляется при переходе — игрок, который выполнял подачу, уходит на скамейку запасных, запасной выходит в зону 5.

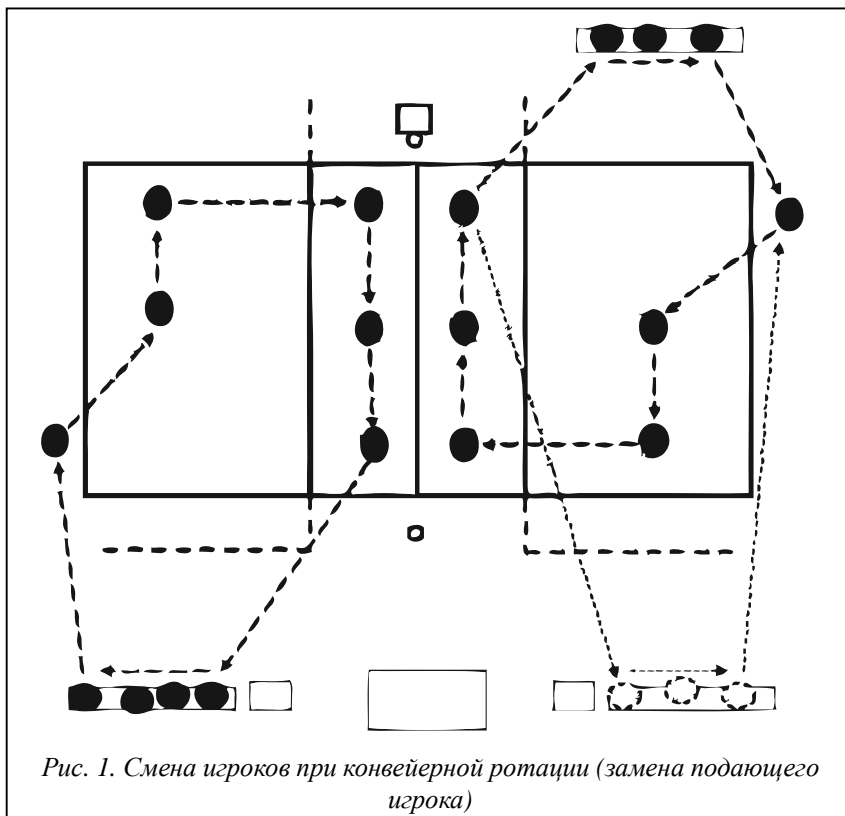
На рис. 3 представлен еще один вариант замены игроков. В данном случае при переходе происходит замена игрока зоны 4, новый игрок, соответственно, выходит в зону 3.

Таким образом, преподаватель, проводящий занятие, может самостоятельно выбрать вариант, который будет для него более приемлем, возможны другие варианты смены на усмотрение преподавателей.

Оценка эффективности этого метода обучения видна из следующих расчетов.

В табл. 1 представлена продолжительность микропоединков в игре в волейбол и их типы. Данные взяты из учебной программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по волейболу, 1990 г.

Основываясь на опыте работы, мы можем сказать, что на один переход подачи приходится не более 3 микропоединков, что по времени, согласно табл. 1, составляет от 3 до 36 секунд — продолжительность между сме-



*Рис. 1. Смена игроков при конвейерной ротации (замена подающего игрока)*

нами игроков. На один переход игроки теряют максимально 10 секунд. Соответственно, время ожидания крайнего игрока составит сумму времени всех игроков обоймы запасных, ожидающих впереди.

На первом занятии при знакомстве с ротацией, время, естественно, затянется, но на втором занятии, освоившись, смена игроков будет происходить гораздо быстрее.

В табл. 2 представлены данные о времени смены игроков при количестве учебной группы от 15 до 40 человек. Так, если на занятии присутствуют 15 игроков, 12 находятся на игровом поле – остальные на скамье запасных. Мы предполагаем, что микроединки короткие (такая ситуация особенно часто встречается на начальных этапах обучения). За 48 секунд все 3 запасных игрока окажутся на игровом поле. Если же группа состоит из 40 человек, то все 28 запасных игроков окажутся на игровом поле примерно за 10 минут.

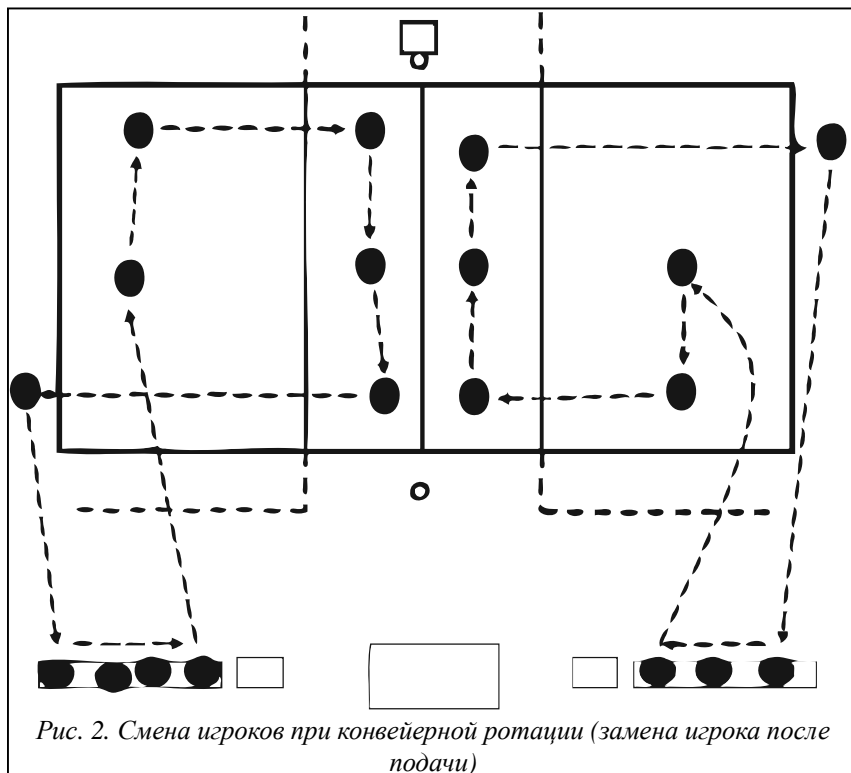


Таблица 1

Пространственно-временные и количественные параметры микропоединков

№ п/п	Микропоединки	Число перелетов мяча через сетку	Продолжительность, с	Количество соревновательных действий
1.	Короткие	1	1-2	3-4
2.	Средние	2	3-4	7-8
3.	Продолжительные	3	4-8	8-12
4.	Долгие	4 и более	8-12 и более	16-30 и более

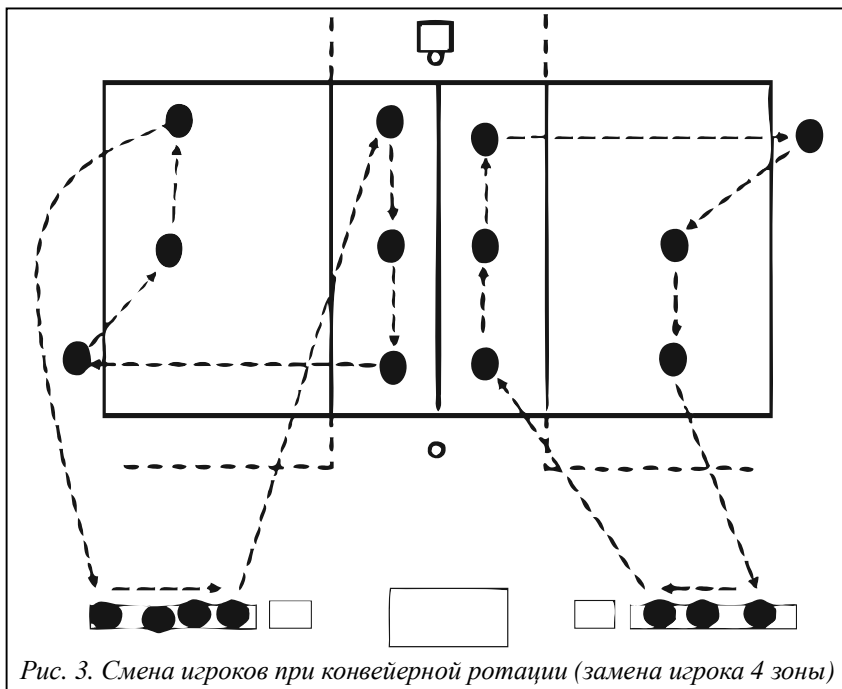


Таблица 2

Время ротации игроков при коротких микроединках

№ п/п	учебная группа, кол-во чел.	кол-во игроков обоймы	время 3-х пединков, с	время перехода игрока, с	время замены игрока, с	время смены игроков, с	время смены игроков, мин
1.	15	3	6	10	16	48	0,80
2.	20	8	6	10	16	128	2,13
3.	25	13	6	10	16	208	3,47
4.	30	18	6	10	16	288	4,80
5.	35	23	6	10	16	368	6,13
6.	40	28	6	10	16	640	10,67

Таблица 3

*Время ротации игроков при средних микроединках*

№ п/п	учебная группа, кол-во чел.	кол-во игроков обоймы	время 3-х поединков, с	время перехода игрока, с	время замены игрока, с	время смены игроков, с	время смены игроков, мин
1.	15	3	12	10	22	66	1,10
2.	20	8	12	10	22	176	2,93
3.	25	13	12	10	22	286	4,77
4.	30	18	12	10	22	396	6,60
5.	35	23	12	10	22	506	8,43
6.	40	28	12	10	22	880	14,67

Из табл. 3 мы видим, что при средних микроединках в зависимости от количества человек в группе, на игровом поле побывают все в течение 1-15 минут. Предположим, что в спортивном зале находится 40 человек и есть необходимость проведения на учебных занятиях игровой практики, при традиционном подходе мы разделяем 40 человек на 6 команд, четыре команды будут с одним запасным игроком. Каждая партия длится в среднем 12 минут. Это означает, что игроки 5-й и 6-й команд смогут выйти на поле лишь через 25 минут! И, скорее всего, каждый игрок сможет побывать на поле не более одной партии. В данном случае преимущество конвейерной ротации очевидно.

Таблица 4

*Время ротации игроков при продолжительных микроединках*

№ п/п	учебная группа, кол-во чел.	кол-во игроков обоймы	время 3-х поединков, с	время перехода игрока, с	время замены игрока, с	время смены игроков, с	время смены игроков, мин
1.	15	3	24	10	34	102	1,70
2.	20	8	24	10	34	272	4,53
3.	25	13	24	10	34	442	7,37
4.	30	18	24	10	34	612	10,20
5.	35	23	24	10	34	782	13,03
6.	40	28	24	10	34	952	15,87

При продолжительных поединках (табл. 4) полная смена игроков произойдет через 102 с при присутствии 15 студентов на занятии и за 16 минут при количестве студентов, равном 40.

Но такая продолжительность микропоединка, особенно на начальных этапах обучения, очень редка. То же можно сказать и о долгих микропоединках (табл. 5).

Таблица 5

*Время ротации игроков при долгих микропоединках*

№ п/п	учебная группа, кол-во чел.	кол-во игроков обоймы	время 3-х поединков, с	время перехода игрока, с	время замены игрока, с	время смены игроков, с	время смены игроков, мин
1.	15	3	36	10	46	138	2,30
2.	20	8	36	10	46	368	6,13
3.	25	13	36	10	46	598	9,97
4.	30	18	36	10	46	828	13,80
5.	35	23	36	10	46	1058	17,63
6.	40	28	36	10	46	1840	30,67

Долгие микропоединки могут быть только в том случае, если студенты очень хорошо владеют мячом и игровой ситуацией. Редко встречается, чтобы в учебной группе, состоящей из 40 человек, все хорошо играли. Если же такая ситуация все-таки возникнет, рекомендуется проводить игровую практику в большем количестве занятий, чем одно.

В табл. 6 представлена эффективность конвейерной ротации в зависимости от плотности групп. Эффективность — это отношение времени ожидания одной партии (12 минут) ко времени ожидания при конвейерной ротации игроков, то есть во сколько раз возрастает частота смены игроков.

Рассмотрим средние микропоединки, как наиболее часто встречающиеся в учебном процессе студентов по физическому воспитанию. По табл. 6 можно оценить высокую эффективность применения конвейерной ротации при обучении игроков волейболу. Мы видим, что при средних микропоединках и плотности группы 15 человек эффективность применения конвейерной ротации в 11 (!) раз выше, чем при традиционном подходе. При плотности группы 20 человек эффективность выше в 4 раза, при 25 — в 2,5 раза и, если на занятии присутствуют 30 человек, эффективность конвейерной ротации больше в 2 раза.

Таблица 6

*Эффективность ротации в зависимости от плотности групп*

№ п/п	Микропоединки	Количество человек в группе								Хср
		15		20		25		30		
		время ожидания	эффективность	время ожидания	эффективность	время ожидания	эффективность	время ожидания	эффективность	
1.	Короткие	0,80	15	2,13	5,6	3,47	3,4	4,80	2,5	6,6
2.	Средние	1,10	10,9	2,93	4,1	4,77	2,5	6,60	1,8	4,8
3.	Продолжительные	1,7	7,0	4,53	2,6	7,37	1,6	10,20	1,2	3,1
4.	Долгие	2,30	5,2	6,13	1,9	9,97	1,2	13,80	0,9	2,3
Хср			9,5		3,5		2,2		1,6	4,2

Если представить ситуацию, что в одной партии встречаются разные типы микропоединков, а это возникает довольно часто, мы видим следующее (табл. 6): если на занятии присутствуют 15 студентов, то эффективность конвейерной ротации выше в 9,5 раз, при количестве человек, равном 20, эффективность выше в 3,5 раза, при 25 — в 2 раза и при 30 — почти в 2 раза (1,6).

При подсчете средней эффективности по представленным данным оказывается, что система конвейерной ротации эффективнее традиционного подхода в 4 раза.

**Выводы:**

Система конвейерной ротации повышает эффективность процесса обучения игровой практике в среднем в 4 раза, а физическая нагрузка распределяется равномерно.

Система конвейерной ротации не вызывает длительный простой студентов при ожидании игры, соответственно положительно влияет на работоспособность и обучение, появляется стойкий интерес к игре.

Система конвейерной ротации может осуществляться по приведенным схемам, либо при использовании другого варианта по усмотрению преподавателя.

## **Уровень двигательной активности и жизнеспособность различных возрастных групп**

Чайковская Ольга Евгеньевна, к.п.н., доцент

*Московский государственный строительный университет*

Нами была исследована зависимость жизнеспособности людей возрастных групп от двигательной активности. Было обследовано 248 респондентов (128 респондентов среднего возраста  $45,28 \pm 0,19$  и старшего возраста 120 респондентов  $62,54 \pm 0,18$  года), которые были разделены на четыре группы:

- I группа - со средней привычной двигательной активностью (СПДА); респонденты занимающиеся физической культурой 1-2 раза в неделю;
- II группа - профессионалы в физической культуре и спорте, имеющие высокие спортивные достижения, выполняющие высокую привычную двигательную активность (ВПДА);
- III группа - респонденты, которые занимаются только три года оздоровительной физической культурой, для них привычна двигательная активность ниже средней (НСПДА);
- IV группа - респонденты, никогда не занимавшиеся физической культурой, для которых привычной является низкая двигательная активность (НПДА).

В процессе проведения эксперимента нами были рассмотрены и определены следующие статусы:

- Физиологический статус (F): ЧСС, АД, ЖЕЛ, пробы Ромберга,  $PWC_{170}$  (табл. 1, 2).
- Психологический статус (P): наличие стрессогенных факторов, социальные контакты, личная активность, одиночество, самореализация (тип) (табл. 3, 4).
- Социальный статус (S): уровень сокращения доходов, социальная зрелость, семейное положение, жизненные условия, изменение положения в семье (табл. 5,6).

Таблица 1

*Физиологический статус (F) среднего возраста*

№	Показатели	Уровень ПДА			
		I гр. (СПДА)	II гр. (ВПДА)	III гр. (НСПДА)	IV гр. (НПДА)
1	ЖЕЛ (мл)	3628±536	3775±531	3519±476	3135±492
2	САД (мм.рт. ст.)	117,8±10	114,2±13	127,6±10	139,1±13,2
3	ДАД (мм. рт. ст.)	79,2±6,7	78,8±8,8	83,6±11	85,3±9,2
4	ЧСС (уд/мин)	70,6±9,3	67,6±10	75,9±11,2	78,6±8,3
5	PWC <sub>170</sub>	800-1050	800-1120	400-750	400-600

Таблица 2

*Физиологический статус (F) старшего возраста*

№	Показатели	Уровень ПДА			
		I гр. (СПДА)	II гр. (ВПДА)	III гр. (НСПДА)	IV гр. (НПДА)
1	ЖЕЛ (мл)	3628±596	3805±568	3229±476	2881±483
2	САД (мм.рт. ст.)	124,3±10,4	120,23±3,3	127,2±12,1	139,1±13,2
3	ДАД (мм.рт. ст.)	79,2±6,7	71,4±8,2	79,5±8,3	88,3±8,7
4	ЧСС (уд/мин)	71,9±9,9	70,6±9,3	72,1±12,3	81,9±10
5	PWC <sub>170</sub>	800-1050	800-1050	300-749	200-400

Таблица 3

*Психологический статус (P) среднего возраста*

Показатели	Уровень ПДА			
	I гр. (СПДА)	II гр. (ВПДА)	III гр. (НСПДА)	IV гр. (НПДА)
Индекс напряжения регуляторных систем	низкое	низкое	высокое	высокое
Состояние вегетативно-нервной системы	сбалансированное	сбалансированное	сбалансированное	сбалансированное
Уровень личностной и ситуативной тревожности	высокое	высокое	среднее	высокое
Уровень агрессивности	высокое	высокое	среднее	среднее
Уровень враждебности и чувства вины	низкое	низкое	низкое	высокое

Таблица 4

*Психологический статус (P) старшего возраста*

Показатели	Уровень ПДА			
	I гр. (СПДА)	II гр. (ВПДА)	III гр. (НСПДА)	IV гр. (НПДА)
Индекс напряжения регуляционных систем	низкое	низкое	высокое	высокое
Состояние вегетативно-нервной системы	сбалансированное	сбалансированное	сбалансированное	сбалансированное
Уровень личностной и ситуативной тревожности	низкое	низкое	высокое	высокое
Уровень агрессивности	низкое	низкое	высокое	высокое
Уровень враждебности и чувства вины	низкое	низкое	высокое	высокое

Таблица 5

*Социальный статус (S) среднего возраста*

Показатели	Уровень ПДА			
	I гр. (СПДА)	II гр. (ВПДА)	III гр. (НСПДА)	IV гр. (НПДА)
Жизненная активность	высокое	высокое	среднее	среднее
Социальная зрелость	высокое	высокое	среднее	среднее
Состояние материальной базы	среднее	среднее	среднее	высокое
Семейное положение замужем, женат.	65%	55%	63%	60%
отсутствие семьи	35%	45%	37%	40%
Самореализация	38%	49%	21%	14%
Оптимум	22%	19%	24%	18%
Недостаточный	27%	24%	36%	43%
Загрятный	12%	7%	17%	21%
Мнимый, отсутствующий	1%	1%	2%	3%

Таблица 6

*Социальный статус (S) старшего возраста*

Показатели	Уровень ПДА			
	I гр. (СПДА)	II гр. (ВПДА)	III гр. (НСПДА)	IV гр. (НПДА)
Жизненная активность	высокая	высокая	средняя	низкая
Социальная зрелость	высокая	высокая	средняя	низкая
Состояние материальной базы	среднее	среднее	среднее	высокое
Семейное положение	62%	53%	50%	42%
Замужем, женат.				
Отсутствие семьи	38%	47%	50%	48%
Самореализация				
Оптимум	37%	48%	20%	12%
Недостаточный	25%	22%	22%	19%
Заграты	24%	20%	39%	46%
Мнимый	13%	9%	18%	20%
Отсутствующий	1%	1%	1%	3%

Исследования по выявлению статусов помогли определить уровень жизнеспособности лиц среднего и старшего возраста.

Результат проведённого анкетирования респондентов, анализ научно - методической литературы выявил, что основными причинами начала занятий оздоровительной физической культурой у этих возрастных категорий являются увеличение веса, снижение работоспособности, ухудшение общего самочувствия, появление заболеваний и т.д.

Проведённые исследования подтверждают положительный эффект после занятий физической культурой и позволили выявить показатели морфофункциональных критериев для выделения функциональных типов - лиц с низкой, ниже среднего, средней и высокой привычной двигательной активностью (ПДА).

В возрастных группах наблюдается тесная взаимосвязь между уровнем ПДА и активностью регуляторных систем вегетативно - нервной системы, как в состоянии покоя, так и при нагрузке. Для лиц с низкой ПДА характерны наибольший индекс напряжения регуляторных систем, соответствующий верхней границе эйтонии, увеличение индекса вегетативного равновесия, значений показателя адекватности процесса регуляции и вегетативного показателя ритма в состоянии относительного покоя и гиперсимпатикотонический тип реагирования на активный ортостаз.

У лиц с высокой ПДА отмечен наименьший индекс напряжения регуляторных систем, сбалансированное состояние вегетативной нервной системы – эйтония и нормальная вегетативная реактивность на клиноорто-статическую пробу.

Установлена взаимосвязь между психофизиологическими показателями (уровнем, видом и направленностью агрессивности, личностной и ситуативной тревожностью) и выраженностью ПДА:

- для лиц с низкой привычной двигательной активностью, характерен высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, широкий диапазон их индивидуальных различий (от низкого до высокого), средний уровень различных форм агрессивности (физической, косвенной, вербальной) с преобладанием аутогенной направленности ее проявления и более высокий уровень враждебности (подозрительности, обиды) и чувства вины;

- для лиц, имеющих ниже средней ПДА, установлен такой же уровень личностной и ситуативной тревожности в диапазоне индивидуальных различий от низкого до высокого; ниже среднего уровень различных форм агрессивности, враждебности и чувства вины;

- для лиц, имеющих среднюю ПДА, установлен средний уровень личностной и ситуативной тревожности в диапазоне индивидуальных различий от низкого до высокого, такой же уровень различных форм агрессивности, с незначительным преобладанием гетеро - направленности ее проявления и средний уровень враждебности и чувства вины;

- для лиц с высокой ПДА по сравнению с другими группами (НПДА, СПДА) установлен и более высокий уровень личностной и ситуативной тревожности с диапазоном индивидуальных различий от среднего до высокого и уровень различных форм агрессивности также с преобладанием гетеро – направленности.

Определение морфофункциональных и психофизиологических особенностей различных функциональных типов позволило разработать дополнительные критерии по повышению эффективности оздоровительных тренировок и участия спортсменов - ветеранов в соревнованиях, а также дать рекомендации для индивидуального подхода по формированию, сохранению и укреплению здоровья лиц среднего и старшего возраста.

# **Двигательная активность и её влияние на организм студента, будущего специалиста профессионального труда**

Шакиров А.Р.<sup>1</sup>, канд. пед. наук, доцент;

Кузьмин В.А.<sup>1</sup>, доцент;

Гниденко Е.К. <sup>1</sup>, ст. преподаватель

Глинчикова Л.А.<sup>2</sup>, к.п.н., доцент

Лобкис В.Е. <sup>3</sup>, доцент

<sup>1</sup> *Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

<sup>2</sup> *Российский государственный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия*

<sup>3</sup> *Дальневосточный государственный технический университет, г. Владивосток, Россия*

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение советского физиолога, профессора Р.М. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого из нас и мы не должны перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 18 -20 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда задумывается о собственном здоровье. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе учебных занятий, повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200 - 1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена). В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, около 2,0-3,0 МДж (500-750 ккал) в сутки. Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2-3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин) обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки (или 2000-3000 ккал в неделю). Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем», - писал академик В.

В. Парин (1969). Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И.А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, и увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни. Различают общий и специальный эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Наиболее общий эффект тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Отрицательный аналогичный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки – уменьшение частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. У лиц с брадикардией случаи заболевания ИБС выявлены значительно реже, чем у людей с частым пульсом. Считается, что увеличение ЧСС в покое на 15 уд/мин повышает риск внезапной смерти от инфаркта на 70 % - такая же закономерность наблюдается и при мышечной деятельности. При выполнении стандартной нагрузки на велоэргометре у тренированных мужчин объем коронарного кровотока почти в 2 раза меньше, чем у нетренированных (140 против 260 мл/мин на 100 г

ткани миокарда), соответственно в 2 раза меньше и потребность миокарда в кислороде (20 против 40 мл/мин на 100 г ткани). Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности.

Это обстоятельство является физиологическим обоснованием необходимости адекватной физической тренировки для больных ИБС, так как по мере роста тренированности и снижения потребности миокарда в кислороде повышается уровень пороговой нагрузки, которую испытуемый может выполнить без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии. Наиболее выражено повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при напряженной мышечной деятельности: увеличение максимальной частоты сердечных сокращений, систолического и минутного объема крови, артериовенозной разницы по кислороду, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОПСС), что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность. Оценка функциональных резервов системы кровообращения при предельных физических нагрузках у лиц с различным уровнем физического состояния (УФС) показывает: люди со средним УФС (и ниже среднего) обладают минимальными функциональными возможностями, граничащими с патологией, их физическая работоспособность ниже 75% ДМПК. Напротив, хорошо тренированные физкультурники с высоким УФС по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или же превышает их (100 % ДМПК и более, или 3 Вт/кг и более). Адаптация периферического звена кровообращения сводится к увеличению мышечного кровотока при предельных нагрузках (максимально в 100 раз), артериовенозной разницы по кислороду, плотности капиллярного русла в работающих мышцах, росту концентрации миоглобина и повышению активности окислительных ферментов. Защитную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови при оздоровительной тренировке (максимум в 6 раз) и снижение тонууса симпатической нервной системы. В результате снижается реакция на нейрогормоны в условиях эмоционального напряжения, т.е. повышается устойчивость организма к стрессорным воздействиям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска - содержания холестерина в крови, артери-

ального давления и массы тела. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Например, у хорошо тренированных бегунов среднего возраста максимально возможная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 ч. в неделю), уже через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-15%. Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛВП<sub>1</sub>, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костномышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неоспоримом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

#### Список литературы

1. Жеребцов, А.В. Физкультура и труд. - М., 1986.
2. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - СПб., 1997.
3. Лесгафт, П. Ф. Избранные сочинения. - М.: «Педагогика», 1988.
4. Лещинский, Л. А. Берегите здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 1995.
5. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: «Физкультура и спорт», 1998.
6. Педагогика. / Под ред. В.В. Белорусовой, И.Н. Решетень. - М.: «Физкультура и спорт», 1978.
7. Петровская, Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. - М., 1981.
8. Психология. / Под ред. В.М. Мельникова. - М.: «Физкультура и спорт», 1987.
9. Советская система физического воспитания. / Под ред. Г.И. Кукушкина. - М.: «Физкультура и спорт», 1975.
10. Шабунин, А. В. Лесгафт в Петербурге. - Л., 1989.

---

1 Липопротеиды низкой плотности (ЛИП) и липопротеиды высокой плотности (ЛВП) - белковые тела, переносящие холестерин в крови. При повышенном содержании ЛИП излишний холестерин отлагается на стенках артерий, что ведет к атеросклерозу. ЛВП защищают стенки сосудов, так как способствуют удалению холестерина из печени и выведению его через кишечник.

## **Физическое воспитание – элемент общекультурного развития личности**

Шакиров Алишер Русланович<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Кузьмин Владимир Андреевич<sup>1</sup>, доцент

Толстикова Валерий Александрович<sup>2</sup>, доцент

<sup>1</sup>*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

<sup>2</sup>*Институт градостроительства, управления и региональной экономики Сибирского федерального университета, г. Красноярск, Россия*

Проблема физического воспитания человека является одной из ключевых в поликультурном развитии личности. Особенно актуальна она стала сейчас, в эпоху кардинальных общественных преобразований в основных сферах человеческой деятельности - материальной, духовной, общественно-политической и социальной, проводимых в целях оптимизации современной социокультурной ситуации. Последнее важно потому, что идущие в стране реформы носят во многом противоречивый характер, следствием чего стало подавление положительной мотивации деятельности личности, связанной с нарушением прежних общественных идеалов и заполнением этого вакуума так называемой «массовой культурой» Запада, со всеми вытекающими для отечественной культуры, в целом, и каждой конкретной личности последствиями. Сказанное справедливо и для такой актуальной сферы как обучение в высших учебных заведениях, где формирование личности студента в процессе воспитания, в том числе и физического, приобретает особо важное значение. И не последнюю роль в ней должен сыграть духовно-нравственный компонент, что имеет свои истоки в культуре древних эпох. Отсюда - необходимость философского, социологического, культурологического, психолого-педагогического анализа проблемы физического воспитания как элемента общей и социальной культуры студентов с целью выполнения ими своих функций в практической деятельности на высоком профессиональном уровне в реализации линии «патриотизм-профессионализм-порядочность».

Каковы истоки появления проблемы физического воспитания как элемента общекультурного развития личности?

Они восходят к моменту начала цивилизованного развития человека, прошедшего первоначальную фазу борьбы за свое выживание и перешедшего к усовершенствованию как орудий труда, так и своей природы. Последнее связано, прежде всего, с совершенствованием физических качеств индивида, от которых во многом зависело решение проблемы существо-

вания рода «человек». Ведь историческая обусловленность физического воспитания человека от материальных условий его существования, уровня развития производительных сил, где человек является его главным элементом, стала, в конечном счете, главной детерминантой эволюции материальной и духовной культуры как социума, так и каждого его члена.

Рассматривая проблему происхождения физической культуры, мы придерживаемся точки зрения, культивируемой в монографиях известного отечественного ученого Н.И. Пономарева и венгерского ученого Л. Куна, в основе которой лежит положение о том, что физическая культура является частью общей культуры человечества. Здесь наглядно прослеживается диалектическое единство категорий «единичное», «общее (всеобщее)», «особенное» в их материализованном выражении, выступая или отходя на задний план в конкретных исторических условиях, что важно при рассмотрении явления с точки зрения его субъектно-объектной характеристики, каковым является личность в системе поликультурного воспитания на уровне формирования ее физических качеств. С этой точки зрения представляется интересным вопрос о приоритете труда и игр, где, по нашему мнению, первичным является труд, создающий материальную основу для его имитации, каковой в известной мере является игра. В то же время, игра может оказать и оказывает обратное воздействие на изменение форм организации труда, его характер, а возможно, и содержание. К тому же игра может быть воспринята и как труд (если речь идет о спортивном состязании) в случае профессиональных занятий спортом со всеми вытекающими из этого последствиями. Правда, в последнем случае отходит на второй план момент духовного развития личности спортсмена, уступая место материально-прагматическому, а физическое воспитание сводится в этом случае к сугубо силовым проявлениям, лишенным какой-либо одухотворенности. Однако же физическая культура и спорт относятся к тем видам деятельности, где духовное и материальное начала нерасторжимы, таким образом данный вид деятельности является синтетическим, несущим сквозной характер. То же можно сказать и о медицинской деятельности, несущей в своей основе сильное гуманистическое начало, основы которого были заложены, как и в системе физического воспитания, в античную эпоху. Хотя следует при этом сказать, что вся система физического воспитания рабовладельческого, феодального, капиталистического обществ была направлена на достижение результата, связанного с получением типа человека, годного для удержания власти и завоеваний. Особенно характерной эта линия была на заре рабовладельческого общества в Месопотамии, Вавилоне, Персии, Египте, Индии, Китае. Она не изменилась и в более позднюю эпоху древнегреческой культуры, породившей спартанскую и афинскую систему физического воспитания, синтез кото-

рых, на наш взгляд, составляет гармонию физического и духовного начала в человеке.

Физическая культура средних веков, несмотря на трудности и сложности ее развития, сделала определенный шаг вперед в сравнении с рабовладельческим обществом. Это детерминировано тем, что в условиях средневековые народные массы начинают принимать активное участие в развитии физических упражнений и игр, создавая порой самобытные системы физического воспитания. Этот опыт помог в значительной степени становлению и формированию современных видов спорта в последующие столетия. А гуманизм и реформация эпохи Возрождения определили дальнейшие пути становления и развития буржуазной системы воспитания в целом и физического воспитания, в частности. В ее реформирование заложили серьезные основы такие мыслители эпохи Просвещения, как Р. Малкастер, Я.А. Коменский, Д. Локк, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци.

В эпоху Нового времени распространение и развитие физического воспитания и спорта происходило в условиях больших социальных противоречий. Погоня за максимальной прибылью сопровождалась массовым обнищанием народных масс и ухудшением их здоровья и физического состояния. Вместе с тем именно в этот период господствующий класс становится заинтересованным в развитии физического воспитания и спорта среди народа, это обуславливалось потребностью буржуазии в сильных, предприимчивых людях для укрепления своего политического и экономического господства. Создается много новых передовых систем для осуществления данной идеи, в том числе и в области физического воспитания (система Кингсли-Арнольда в Англии).

Другая цель, преследуемая буржуазным обществом, формирующим личность молодого человека, - отвлечение его от политической борьбы, подготовка к военной службе, получение доходов от спортивных соревнований и другие. Своеобразная экстраполяция этих целей наблюдается в настоящий момент в России, имеющей богатые духовные традиции воспитания личности, в том числе и физического. Известно, что русский, украинский, белорусский народы сохранили свои самобытные формы физического воспитания, не допуская чужеземного влияния, именно этим традициям и обязаны в настоящий момент наличием нашей своеобразной духовной и физической культуры, в частности, таких видов единоборств как самбо, рукопашный бой, вольная борьба, широко культивирующиеся в различных возрастных группах населения и потому носящие сквозной характер. В этом плане известен такой памятник педагогической литературы второй половине XVII в., как книга учёного монаха Епифания Славинского «Гражданство обычаев детских» (умер в 1676 г.). Автор впервые классифицировал игры на пригодные и вредные для воспитания молодежи, дал

педагогический анализ многим гимнастическим упражнениям, сделал попытку определить место физического воспитания в системе образования детей, проследить его связь с умственным и нравственным воспитанием, эти идеи, как и идеи Авиценны, изложенные им в книге «Канон врачебной науки», получили дальнейшее развитие в отечественной медицинской и педагогической литературе.

Данная тенденция нашла свое выражение в период подъема русской науки и культуры, педагогики, анатомии, медицины, что способствовало дальнейшему развитию научно-теоретических и педагогических основ физического воспитания. Так, русский просветитель И.Л. Новиков в последней четверти XVIII в. в своих педагогических трудах рассматривает три составные части воспитания: физическое, нравственное, умственное. Ему также принадлежит и термин “физическое воспитание”. В 1765 г. академик А.П. Протасов в учёном собрании Российской Академии наук выступил с двумя докладами - “О физическом воспитании детей” и “О необходимости движения для сохранения здоровья”.

Большое значение для науки о физическом воспитании, особенно ее философского и педагогического осмысления, имели труды А.Н. Радищева, В.Г. Белинского, Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова. В них доказывалась идея гармонического развития умственных, нравственных и физических сил человека. В этом плане интересны и труды русских врачей Е.А. Покровского и Е.М. Дементьева. В 1884 г. Е.А. Покровский опубликовал книгу “Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России”, а Е.М. Дементьеву принадлежат такие работы, как “Гимнастика, или Игры”, и “Физическое воспитание юношества в отношении к современной системе школьного воспитания”. Но особенно большую роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании сыграл выдающийся учёный П.Ф. Лесгафт.

Говоря о духовном начале в физическом воспитании русского народа В.Г. Белинский писал, что «в играх и забавах русского народа со всей силой проявляются... простодушная новизна его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств».

Подводя итог сказанному, необходимо заметить, что именно создание стройной системы физического воспитания в системе непрерывного образования “школа-колледж-техникум-ПТУ-вуз” в гармонии с духовным развитием личности даст возможность избежать одностороннего подхода в реализации цели сохранения культурного наследия государства и общества, его приумножения. Это, в свою очередь, создаст предпосылку формирования профессиональных качеств личности по линии “интерес-потребность-профессия” в интересах государства, общества, конкретной личности именно при таком подходе в результате усилий государственных,

общественных, рыночных структур, преследующих цель всестороннего, гармонического развития личности, возможен творческий подход к реализации своих физических и духовных возможностей в любом виде деятельности, в том числе в повседневной жизни, являющейся составной частью физического воспитания, с целью целенаправленного применения его результатов в их самобытном варианте, в том числе и для выпускников вузов.

Проблема физического воспитания и профессионального образования в реализации поликультурной идеи формирования гармонически развитой личности сложна и многоаспектна и вряд ли сказанное в данной статье хоть в какой-то мере дает общую картину поднятой проблемы организации обучения будущих специалистов в системе физического воспитания личности. Думается, сказанное в определенной мере применимо и для обучения различным видам спортивных единоборств, игр, давая возможности обучаемому и обучающему осмыслить свои действия как с традиционных, так и самобытных позиций, что является определенным вкладом как в теорию спортивной науки, так и в ее прикладную часть.

Литература

1. Пономарёв, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М., 1970.
2. Белинский, В.Г. Избранные сочинения. - М., 1974.
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982.
4. Агафонов, Э.Б. Борьба дзюдо. - Красноярск, 1997.
5. Бибик, С. Рукопашный бой. - Красноярск, 1991.
6. Родионов, А.П. Бокс. Что это такое? - Красноярск, 1969.

## Философские аспекты достижений в спорте

Ямщиков Юрий Николаевич, доцент;

Ткачева Татьяна Викторовна, доцент

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

Спортивные достижения базируются на естественно - биологических процессах, но детерминируются и характеризуются они не только этими процессами. Они всегда подвержены влиянию определенных культурных факторов, обычаев, исторических традиций. Для понимания спорта высших достижений следует говорить не только о природной закономерности, но и о модели культуры. Интересующий нас феномен должен интерпретироваться с учетом культурных позиций.

Существует масса примеров, на основе которых Карл Адам пришел к тезису, выгравированному на доске в память о нем в Рагцебурге: «Структура достижений одинакова во всех областях».

Аналитическая философия достижений и различных моделей оценки достижений, которую следует всемерно развивать, показывая на практике (и это должны учитывать специалисты в области спорта), что различные модели используемых оценок существенно влияют на наше отношение к достижениям и что для оценки спортивных действий могут использоваться различные модели, которые на практике приводят к различным подходам: в идеально-типичном случае это, с одной стороны, конкурентно-ориентированное мышление, а с другой стороны, оценки, ориентированные, прежде всего, на достижения.

При более дифференцированном подходе можно выделить множество таких моделей, тогда как в спорте в основном преобладает тенденция обязательного определения одного победителя.

Кроме этой модели можно создать модель «умеренной конкуренции», а также модель, исходящую из мысли о чистой конкуренции, т.е. такой, которая не предусматривает определенное достижение или его превышение.

В отдельных видах спорта возможно и смещение указанных выше принципов, когда учитывается вид соревнования или принимаются во внимание результаты ряда базисных соревнований. Так, например, в комплексных видах спорта спортсмены могут набрать одинаковую сумму очков, но победителем будет назван тот, кто показал в отдельных видах программы лучшие результаты. В этом случае использовалась совершенно бессмысленная и даже противоречивая оценка, ибо основная идея многоборья в том и состоит, что соревнующиеся стороны могут уравновесить свое слабое выступление в одной дисциплине за счет успешного выступления в

других дисциплинах.

Ганс Ленк, профессор философии и декан гуманитарных и социальных наук университета в г. Карлсруэ, Германия выдвинул социально-философский тезис о том, что ориентировка в оценке на единственного победителя в спорте высших достижений должна быть заменена оценкой, ориентированной на достижение. В спорте «достижений» речь должна идти в первую очередь о достижениях, а не о превосходстве.

Это особенно важно в тех сферах, где бессмысленно выделять одного победителя. Например, в соревнованиях по гимнастическому многоборью у мужчин на последних соревнованиях чемпиона и серебряного медалиста различали всего 0,05 балла. Если учесть некоторую субъективность, неопределенность и предельный характер точности в оценках, становится понятной невозможность рационального объективного различия таких достижений.

Поэтому правомерно поставить вопрос о том, а не стоит ли отказаться от выявления единственного победителя в пользу ориентации на достижение, которая проявляется, прежде всего, в том, что за одинаковые достижения присуждается одинаковое место.

Если человек ориентирован на самовыражение, стремится проявить себя в своей деятельности, в определенном достижении, и только в достижении может себя выразить и найти, принцип «собственного действия», т.е. творческого собственного, принадлежащего личности действия, составляет решающее условие самоосуществления и самовыражения.

Этот принцип становится все более актуальным, приобретает даже драматическую актуальность в мире, где господствует управление, в мире, который все более характеризуется сверхвластью институтов и в котором индивид имеет все меньше возможностей творческих проявлений себя. Собственное действие, собственная творческая готовность к деятельности, собственное активное участие играют здесь особо важную роль. Все это значимо не только для спорта, но также для художественной и научной деятельности, так и для любой творческой собственной деятельности.

Если мое собственное действие является существенным творческим моментом жизни, творческое достижение в любой его форме должно рассматриваться, представляться и поддерживаться как важная, относительно легко доступная для молодежи и воздействующая на личность деятельность, имеющая большое педагогическое и социальное значение. Это в равной мере справедливо для всех форм творческого собственного действия: искусства, музыки, спорта, науки и т.п.

Если таким способом правильно оценивать собственное действие и достижение в отношении их творческих возможностей, а также социальной и индивидуальной значимости, то нужно целенаправленно повышать шанс

на их реализацию во всех подходящих для этого сферах общественной жизни, создавая многообразие форм предложений и активности, особенно для подрастающего поколения.

В собственной творческой деятельности нужно и можно комбинировать с другими формами этой деятельности: и здесь тенденцией должно быть стимулирование полноценного многообразия, признавая вместе с тем необходимость специализации интересов.

Первичная предметная и групповая мотивация к достижениям должна, естественно, заменяться мотивацией конкурентных достижений. Крайне многообразными должны быть и уровни участия в той или иной деятельности. Кто-то пожелает пройти школьную программу физической подготовки на курсах народной высшей школы, другой ищет более интенсивное и поглощающее занятие. И здесь плюрализм возможностей почти не ограничен.

В этой связи привлекательность выдающегося достижения необходимо использовать в обществе для активизации и персонализации чрезвычайно сильно ориентированной, а вместе с тем лично активной жизни. Без вызова, без состояния вызова (принятого или созданного самим индивидом) нет подлинного достижения, нет глубокого выражения в нем, нет собственного развития личности! И мировой рекорд в марафоне, и одиночное восхождение Месснера на Эверест без кислородной маски достигается не принуждением, приказом или распоряжением. То же самое справедливо и для творческих достижений в других областях. Приказом можно заставить кого-то маршировать, но не нельзя приказом достичь высоких творческих успехов в какой-либо области.

В этом смысле достижение является и остается выражением личной свободы действия, свободы индивида, хотя при постановке цели, создании установок и оценок и могут быть задействованы социальные или психические так называемые «манипуляции». Личная идентификация и собственное действие играют здесь более важную роль: и это является главным контраргументом против упрека в тотальной манипуляции. Как отмечал Шопенгауэр, даже если у человека отсутствует свобода в выборе того, чего он хочет, он свободен делать то, что ему хочется. Речь идет о собственном действии.

Достижение следует рассматривать не только как природный феномен, но одновременно как психофизическое, социально-культурное и духовное достижение, которое имеет поэтому важное социальное и педагогическое значение – даже если речь идет о символическом достижении, которое непосредственно не производит экономически оцениваемый продукт.

Вопрос состоит, прежде всего, в том, желаем ли мы любым путем искусственной дискриминации при всех обстоятельствах определить одного

победителя. А с ним связан тогда другой вопрос, не лучше ли вообще отказать от выявления одного победителя, чтобы потом можно было наградить двух победителей. В качестве простого примера можно сослаться на прыжки в высоту или прыжки в высоту с шестом: если два спортсмена в одном соревновании прыгнули на одну высоту, возникает вопрос, не является ли бессмысленной дискриминацией показанного достижения учет того факта, что один из них начал с незначительной высоты или сделал на одну попытку меньше. Ведь оба добились одного и того же достижения, и оба могут быть обладателями рекорда.

И здесь мы в плотную подходим к вопросу о том, какая из указанных моделей оценки достижений является более справедливой и гуманной, также, безусловно, надо учитывать перспективу гуманизации. Она приобретает еще большую актуальность, если задать вопрос, а нужно ли в лыжных гонках на 50 км так же учитывать 1/100 доли секунды. Гуманный подход в спорте высших достижений, впрочем, еще слишком нов и недостаточно хорошо продуман. Это, наверняка, одна из актуальных проблем ближайшего будущего.

#### Список литературы

1. Столяров В. И. Спорт и культура (методологический и теоретический аспекты проблемы) // Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск четвертый. Исторические и методологические основания: Сб./Сост. и ред.: В.В.Кузин, В.И.Столяров, Н.Н.Чесноков. – М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 1997.

## Содержание

<b>Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б.</b> Основные направления повышения уровня общей физической подготовки курсантов, слушателей и студентов образовательных учреждений МВД России.....	3
<b>Амельченко И.А., Завизионова Н.А., Машковская Л.С.</b> Изучение интереса студентов специального учебного отделения к зимней Олимпиаде в Ванкувере.....	6
<b>Барков А.Ю.</b> Организация межвузовских соревнований в г. Москве.....	9
<b>Богомазова С.О., Бажанова Г.К.</b> Питание как один из факторов формирования состояния здоровья студентов.....	12
<b>Борозенцева Л.А.</b> Студенческий спорт в высшем учебном заведении..	15
<b>Бумарскова Н.Н.</b> Изучение сна студентов-спортсменов МГСУ.....	18
<b>Дмитриенко В.Г., Кравцов В.В.</b> Мини-футбол - как общедоступный инструмент физического и духовно-нравственного воспитания детей, подростков и молодежи.....	21
<b>Дурыхин Е.В., Куликов И.А., Манин О.Ю.</b> Тактические особенности совершенствования игры в волейбол на занятиях в ВУЗе.....	25
<b>Евсеева В.К., Фиронова Р.П.</b> Методы контроля за физическим состоянием волейболистов.....	28
<b>Егоров Д.Е., Однодворцев А.А., Завизионова Н.А.</b> Особенности учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту для студентов технического ВУЗа.....	31
<b>Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Архипова Е.В.</b> Оздоровительный эффект занятий лыжным спортом студентов технического ВУЗа.....	34
<b>Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Однодворцев А.А.</b> Место и значение лыжного спорта в системе профессиональной подготовки.....	37
<b>Завизионова Н.А.</b> Особенности приема контрольных нормативов у студентов специального учебного отделения.....	40
<b>Кадач О.В.</b> Двигательная активность – основа сохранения и укрепления здоровья.....	43
<b>Клепцова Т.Н., Гниденко Е.К., Федотенко Г.В., Беседина Л.А.</b> Основные методы обучения студентов игре в гандбол.....	47
<b>Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В.</b> Освоение некоторых методических приемов совершенствования игры в шахматы студентами специального учебного отделения.....	50
<b>Коруковец А.П.</b> Блок как одно из важнейших средств защиты в волейболе.....	53
<b>Костенко В.П.</b> Значение изучения исторических материалов по физической культуре и спорту в формировании личности студентов технического ВУЗа.....	56
<b>Крамской С.И.</b> Социальная важность воспитания физической культуры студентов, как одного из приоритетных аспектов в подготовке специалистов.....	59
<b>Крамской С.И., Банников В.В.</b> Некоторые рекомендации по совершенствованию техники выполнения элемента «пируэт» в пляжном гандболе.....	64
<b>Крамской С.И., Зайцев В.П., Манучарян С.В.</b> Междисциплинарный подход к изучению здоровья человека.....	68
<b>Крамской С.И., Зайцев В.П., Мусиков Г.В.</b> Роль совета ректоров вузов Белгородской области в развитии физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи.....	72
<b>Крамской С.И., Мусиков Г.В.</b> Важность церемонии открытия спортивных соревнований (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова).....	77

<b>Кривцов А.С., Соколан И.В.</b> Модельные характеристики спортсменов-стрелков.....	80
<b>Крылова Л.М., Гарник В.С.</b> Воспитательная деятельность в МГСУ .....	84
<b>Крылова Л.М., Никишкин В.А.</b> Актуальность новой программы по физической культуре .....	87
<b>Крылова Л.М., Савкив Т.Г., Лазарева Е.А.</b> Оздоровительная деятельность летнего лагеря «Золотые пески» .....	90
<b>Куликов И.А.</b> Целенаправленные тренировки, как одна из составляющих успеха игры в теннис .....	94
<b>Куликова И.В.</b> Классификация оздоровительной аэробики.....	97
<b>Куликова И.В., Клокова Е.А.</b> Проблема повышения эффективности занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом ВУЗе .....	100
<b>Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В.</b> Формирование духовного и физического здоровья студенческой молодежи.....	103
<b>Мальков А.П.</b> Некоторые аспекты техники рывкового упражнения в гиревом спорте .....	106
<b>Панарин А.И., Клецев В.Н.</b> Приемы психорегулирующих воздействий в ходе занятий студентов различными видами спорта в системе физвоспитания в ВУЗе .....	109
<b>Сивуда И.В., Бажанова Г.К., Бажанов А.В.</b> Влияние двигательной активности на размеры талии, как основу здоровосберегающей технологии у студенческой молодежи.....	114
<b>Скурихина Н.В.</b> Актуальные психолого-педагогические аспекты преподавания физической культуры в ВУЗах.....	118
<b>Тулинов Е.А.</b> Роль вуза в формировании здорового образа жизни студентов .....	121
<b>Тулинова Н.А.</b> Развитие ловкости у студентов специального учебного отделения .....	124
<b>Умаров В.С., Киршина Е.Д.</b> Конвейерная ротация при игровой практике по волейболу на занятиях по предмету «Физическая культура» .....	127
<b>Чайковская О.Е.</b> Уровень двигательной активности и жизнеспособность различных возрастных групп.....	135
<b>Шакиров А.Р., Кузьмин В.А., Гниденко Е.К., Глинчикова Л.А., Лобкис В.Е.</b> Двигательная активность и её влияние на организм студента, будущего специалиста профессионального труда .....	140
<b>Шакиров А.Р., Кузьмин В.А., Толстиков В.А.</b> Физическое воспитание – элемент общекультурного развития личности.....	145
<b>Ямщиков Ю.Н., Ткачева Т.В.</b> Философские аспекты достижений в спорте.....	150

Научное издание

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

## **часть II**

*Сборник статей VI международной научной конференции,  
20-21 апреля 2010 года, БГТУ им. В.Г. Шухова,  
г.Белгород, Россия.*

Идея, проект и формат ежегодных международных конференций по проблемам физического воспитания и спорта в вузах:

**д.п.н., проф. Ермаков Сергей Сидорович;**

**к.м.н., проф. Зайцев Вячеслав Петрович;**

**к.с.н., проф. Крамской Сергей Иванович;**

**доц. Кузьмин Владимир Андреевич.**

1. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (проводится в I семестре уч.г.).
2. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).
3. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).

Адрес редакции: [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru)

<http://www.sportsscience.org>

Статьи публикуются в авторской редакции.

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.  
Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ: С.С. Ермаков

Подп. к печати 11.04.2010. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.  
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 9.75. Тираж 120 экз.  
ХГАДИ, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.