



РАНХиГС

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ



БАРНАУЛ 2019

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АЛТАЙСКИЙ ФИЛИАЛ

**ПРОБЛЕМЫ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО
НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Материалы I межвузовской
научно-практической конференции*

БАРНАУЛ 2019

УДК 796:37.018

ББК 75.1

П 78

Проблемы физкультурного непрофессионального образования обучающихся в высших учебных заведениях: материалы I межвузовской научно-практической конференции, г. Барнаул, 20 апреля 2019 г. /. – Барнаул: Типография АлтГТУ им. И.И. Ползунова, 2019. – 157 с.

Сборник научных статей включает материалы I межвузовской научно-практической конференции «Проблемы физкультурного непрофессионального образования обучающихся в высших учебных заведениях» и освещает проблемы, связанные с особенностями преподавания физкультуры и спорта в вузах, а также с актуальными проблемами в области спортивного и оздоровительного права граждан Алтайского края.

Сборник рассчитан на широкий круг научной общественности и экспертного сообщества и всех, кто интересуется данной проблематикой.

© Алтайский филиал РАНХиГС, текст, 2019

© Типография АлтГТУ им. И.И. Ползунова,
оформление 2019

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Юров Вячеслав Викторович.</i> Анализ научной деятельности кафедр физической культуры в вузах Алтайского края.....5	5
<i>Атабаев Александр Витальевич.</i> Организация плавательной подготовки обучающихся от оздоровления до сдачи нормативов ГТО.....15	15
<i>Валынкин Роман Олегович.</i> Специфика менеджмента в деятельности кафедр физической культуры.....22	22
<i>Вишнева Анастасия Васильевна.</i> Скандинавская ходьба для пожилых людей.....27	27
<i>Гоголев Артем Сергеевич.</i> Физическое воспитание студентов юридического профиля с использованием элементов единоборств.....37	37
<i>Гудимов Александр Александрович.</i> Дифференциация физических нормативов и подготовок в Вооруженных силах России и других силовых структурах.....45	45
<i>Гринь Никита Иванович, Решетников Никита Альбертович.</i> Проблема неквалифицированности тренерско-инструкторского состава в сфере фитнес-индустрии.....48	48
<i>Демьянова Ольга Сергеевна.</i> Аквафитнес в системе оздоровительной работы со студентами.....57	57
<i>Ивлева Вероника Викторовна.</i> Проблемы инклюзивного образования в спорте.....61	61
<i>Исхакова Юлия Олеговна.</i> Внедрение полиязычия на уроках физической культуры.....68	68
<i>Казаков Денис Анатольевич.</i> Становление физкультурного образования на территории Алтая в первой половине XX века.....73	73

<i>Калабухов Алексей Борисович.</i> Значение личности специалиста физической культуры и спорта в профилактике наркозависимости студентов.....	78
<i>Лукунов Сергей Александрович.</i> Методика воспитания физических качеств у студентов, занимающихся волейболом.....	84
<i>Лукин Максим Константинович.</i> Влияние музыкального сопровождения на интенсивность и продуктивность при занятии физической культурой и спортом.....	96
<i>Немцева Юлия Николаевна.</i> Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой.....	103
<i>Пачкина Алена Владимировна.</i> Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца.....	110
<i>Прилуцкая Наталья Вячеславовна.</i> Спортивное право в Российской Федерации и его реализация как профилирующей отрасли.....	118
<i>Прокопчик Дарья Александровна.</i> Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.....	131
<i>Сокова Дарья Евгеньевна.</i> Скандинавская ходьба обучающихся в вузе, отнесенных по состоянию здоровья к особой медицинской группе.....	139
<i>Толистинов Богдан Геннадьевич.</i> Структура формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности, основанная на факторе страха за собственное здоровье у студентов специальных медицинских групп....	142
<i>Требухов Никита Андреевич.</i> Плавание как способ повышения здоровья студентов.....	148
<i>Фролов Александр Викторович.</i> О некоторых подходах балльно-рейтинговой системы оценки студентов по дисциплине «физическая культура».....	152

Анализ научной деятельности кафедр физической культуры в вузах Алтайского края

Юров Вячеслав Викторович

*преподаватель кафедры гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин
Алтайского филиала ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

Актуальность. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++), Федеральным законом (ФЗ) «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 №329 и распоряжением Правительства Российской Федерации «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» физическая культура является неотъемлемым компонентом здоровье-сберегающих технологий, направленных на укрепление и сохранение здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию [1, 2].

Необходимые базовые знания, умения и навыки по физической культуре приобретаются еще в школе без подробного объяснения или критического взгляда на учебный материал. Все, что написано в учебнике или сказано преподавателем, воспринимается как догма.

Отличительной особенностью высшей школы от средней или средне-специальной является научно-исследовательская работа (НИР) научно-педагогических

работников (НПР), ознакомление и привлечение к научно-исследовательской деятельности студентов (НИРС). Студенты, благодаря НИРС, приобретают необходимые им в дальнейшем навыки критического мышления, умение анализировать информацию, выдвигать гипотезы и добывать новые знания.

На основании проведенных нами исследований сформулирована проблема, заключающаяся в противоречии между требованиями Министерства образования и науки РФ к научно-исследовательской деятельности кафедр физической культуры и реализацией этих требований НПР кафедр физической культуры.

Цель исследования – проанализировать проблемы научной деятельности кафедр физической культуры в вузах Алтайского края и Республики Алтай.

Гипотезой исследования является предположение, что образовательная, учебная и воспитательная деятельность кафедр физической культуры будет значительно лучше, за счет вовлечения НПР в научно-исследовательскую деятельность.

Задачи исследования:

– проанализировать научную деятельность кафедр физической культуры вузов Алтайского края и республики Алтай;

– сформировать практические рекомендации по улучшению научной деятельности кафедр физической культуры.

В качестве методов исследования были использованы: анализ публикационной активности преподавателей кафедр физической культуры, анализ публикационной активности студентов вузов Алтайского края, метод наблюдения, метод интервью.

Организация исследования. Практическое исследование, анализ деятельности преподавателей кафедр

физической культуры и студентов в области НИР и НИРС проводилось на базе 6 вузов Алтайского края и 1 вуза Республики Алтай. Всего в исследовании было задействовано более 100 преподавателей физической культуры и более 1000 студентов вузов.

Результаты исследования. В Алтайском филиале (АФ) РАНХиГС преподаватели физической культуры и спорта проводят «круглые столы» по физической культуре. Данные мероприятия, несомненно, необходимы для развития идей и ценностей физической культуры и спорта, в определенной степени играют информационно-пропагандистскую роль, а также служат инструментом выработки конкретных решений и получения новых продуктов научного знания о физической культуре и спорте. Стоит отметить, что данный опыт должен использоваться кафедрами физической культуры в других вузах Алтайского края.

Интересным примером научно-исследовательской деятельности НПр могут служить ученые из АлтГПУ Е.И. Шеенко и Б.Г. Толистинов, занимающихся исследованиями в области формирования потребности самостоятельной физкультурной активности студентов специальных медицинских групп (СМГ), используя фактор страха за собственное здоровье [3].

Мы согласны с мнением наших коллег, однако их исследование затрагивает лишь студентов с отклонениями в состоянии здоровья, отнесенных к СМГ. Кафедры физической культуры, по нашему мнению, должны вести исследовательскую деятельность не только по отдельным научным направлениям, но и по всей деятельности вуза с целью укрепления и сохранения здоровья студента.

Так в АлтГТУ им. И.И. Ползунова молодой ученый, аспирант Р.О. Валынкин занимается исследованиями в области улучшения качества реализации дисциплины

«Физическая культура» в вузе за счет инструментов маркетинга – «...от качества работы кафедры физической культуры зависит уровень знаний студента-выпускника, так как физическая культура должна сохранять и укреплять здоровье студенческой молодежи» [1].

В АлтИФУ проводились конференции и выпускались сборники материалов научно-практических конференций по проблемам физической культуры и спорта. Но, к сожалению, несмотря на усилия вуза в стремлении пройти аккредитацию, ему это не удалось, вуз закрыли, студентов распределили по другим учебным заведениям.

В АлтГТУ им. И.И. Ползунова доцентом Е.В. Бодюковым организована деятельность научно-исследовательской лаборатории физической культуры человека. Одной из приоритетных задач лаборатории является разработка системы многолетнего планирования спортивной периодизации силовых нагрузок максимальной интенсивности в пауэрлифтинге [4].

Однако вышеперечисленные исследования в решении улучшения качества преподавания физической культуры, а именно научного подхода и привлечения студентов к НИРС, единичны. Об этом свидетельствует низкая публикационная активность преподавателей физической культуры вузов Алтайского края, более того, студентов профильного вуза – Института физической культуры и спорта АлтГПУ.

Однако, стоит отметить, что данная тенденция свойственна не только Алтайскому краю, она свойственна Сибирскому региону в целом. В декабре 2018 г. в крупнейшем спортивном вузе Сибири – Сибирском Государственном университете физической культуры и спорта (СибГУФК) решением Высшей аттестационной комиссии (ВАК) приостановлена деятельность сразу двух диссертационных советов, один из которых по

специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Причиной решения ВАК указана низкая публикационная активность членов диссертационных советов.

Таким образом, становится понятно, что публикационная активность профессорско-преподавательского состава – жизненная необходимость вуза. В противном случае вуз теряет свою конкурентоспособность в современных условиях. Фабулой научной деятельности вуза является создание условий, способствующих повышению эффективности и качества учебного процесса на основе комплексного подхода к совершенствованию преподавания, содержания, организации и методов обучения.

Основной задачей научной деятельности кафедр физической культуры в вузе является обучение студента анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование, умение оценивать уровень физического развития и собственного здоровья, способность к выявлению причины недостаточного физического развития и здоровья, владеть методами обработки результатов самостоятельной физкультурной деятельности, используя современные приборы [3].

Организация научной работы кафедры физического воспитания строится на основе многолетнего плана. Основные научно-исследовательские проекты, методические семинары проводятся в рамках обобщенных тем, которые по своей сути охватывают необходимые для реализации проблемы воспитательно-образовательного процесса и спортивно-массовой работы кафедры.

Научная работа кафедры физической культуры заключается в участии преподавателей и студентов в научных конкурсах, грантах, научно-методических

конференциях различного уровня, проведении научных семинаров, публикации научных трудов и др.

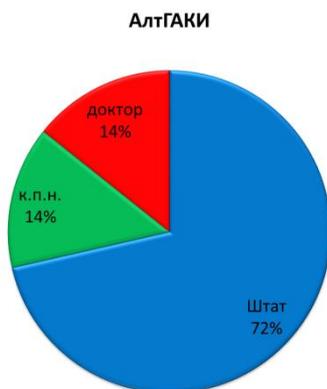


Рисунок 1 – Количество сотрудников кафедры физической культуры, в процентном соотношении, с ученой степенью (званием) / без неё (него) в АлтГАКИ

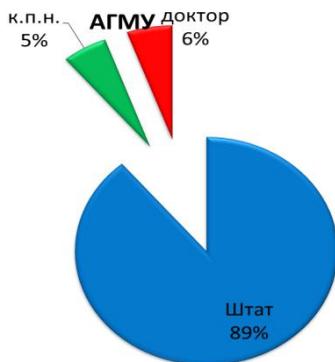


Рисунок 2 – Количество сотрудников кафедры физической культуры, в процентном соотношении, с ученой степенью (званием) / без неё (него) в АГМУ

Так, для развития науки о физической культуре и спорте в Алтайском крае и Республике Алтай в АФ РАНХиГС сегодня проходит I межвузовская научно-

практическая конференция «Проблемы физкультурного непрофессионального образования обучающихся в высших учебных заведениях». В работе конференции принимают участие студенты АФ РАНХиГС с итогами научно-исследовательской деятельности, преимущественно связанными с проблемами в области спортивного и оздоровительного права граждан Алтайского края.

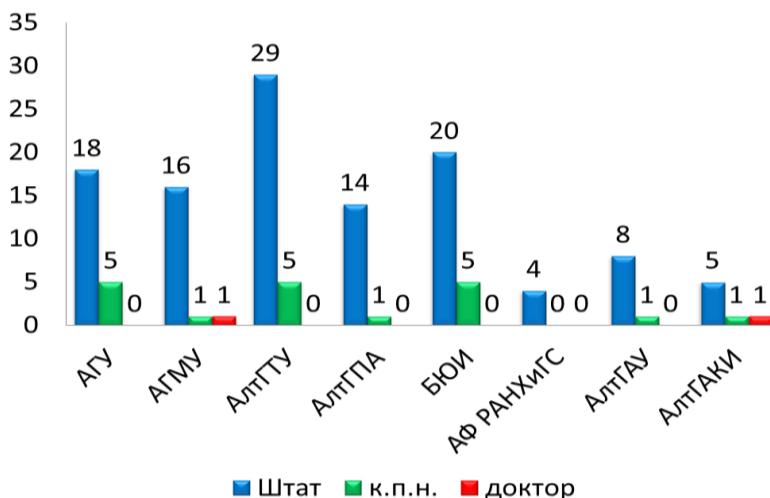


Рисунок 3 – Количество сотрудников кафедры физической культуры, в процентном соотношении, с ученой степенью (званием) / без неё (него) в вузах Алтайского края

В частности, студентами юридического направления подготовки проведено исследование в области административно-правовых нарушений деятельности фитнес-клубов Алтайского края, выявлен ряд нарушений и предложены пути их решения.

Отдельно стоит отметить исследовательскую работу А.С. Гоголева, который представлял АФ РАНХиГС на всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и

студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма» с докладом о результатах своей НИРС [2].

Таблица 1 – Общее количество сотрудников на кафедрах физической культуры в вузах Алтайского края

ВУЗ	штат	к.п.н.	доктор
АГУ	18	5	0
АГМУ	16	1	1
АлтГТУ	29	5	0
АлтГПА	14	1	0
БЮИ	20	5	0
АФ РАНХиГС	4	0	0
АлтГАУ	8	1	0
АлтГАКИ	5	1	1
Всего	114	19	2

Однако считаем необходимым выделить некоторые проблемы организации научной деятельности кафедры физического воспитания в вузе: специфика дисциплины «Физическая культура», недостаток времени (в связи с подготовкой и участием в различных спортивных соревнованиях), а также другие трудности объективного характера, препятствующие в определенной степени заниматься научной деятельностью.

В частности, в проведенном нами исследовании мы бы хотели отметить, что, на наш взгляд, в Алтайском крае значительное количество преподавателей физической культуры недостаточно занимаются научно-исследовательской деятельностью. Некоторые занимаются НИР лишь для выполнения трудового договора. Так же стоит отметить, что некоторые коллеги, которые

действительно преданы науке, и занимаются научно-исследовательской деятельностью, в силу объективных причин (защита кандидатской диссертации и т.д.), не смогли принять участие в этой конференции.

Некоторые научные руководители аспирантов в области физической культуры и спорта не сочли необходимым участие их подопечных и в нашей конференции. Однако мы считаем это ошибкой, и в результате такого инертного поведения, на наш взгляд, научная общественность в сфере физической культуры и спорта в Алтайском крае, в определенной степени не получает представляющие интерес научные сведения.

В результате проведенного нами исследования мы сделали следующие выводы:

- в Алтайском крае и республике Алтай проводится недостаточная научно-исследовательская деятельность преподавателей, доцентов и профессоров на кафедрах физической культуры;

- многие кафедры физической культуры не выполняют должных требований в деятельности кафедр Министерства образования и науки РФ;

- преподаватели кафедр физической культуры слабо мотивированы к научно-исследовательской деятельности, а те, кто ей занимаются, не всегда получают справедливое вознаграждение за эту деятельность.

В качестве практических рекомендаций вузам Алтайского края по итогам I межвузовской научно-практической конференции «Проблемы физкультурного непрофессионального образования обучающихся в высших учебных заведениях» предлагаем для улучшения научной деятельности кафедр физического воспитания следующее:

- анализ качества научной работы кафедр физической культуры и разработку программ научно-исследовательской деятельности кафедр;

– разработку и внедрение критериев оценки качества научно-исследовательской деятельности ученых, преподавателей, аспирантов и студентов, системы их стимулирования.

Библиографический список

1. Вальнкин, Р.О. К вопросу структуры механизма формирования физической культуры личности студентов с позиции маркетинга [Текст] // Р.О. Вальнкин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / Под общ. ред. Н.В. Колмогоровой // Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (18-19 декабря 2018 г., г. Омск). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С 361-368.
2. Гоголев, А.С. Физическое воспитание студентов юридического профиля с использованием элементов единоборств [Текст] // А.С. Гоголев, В.В. Юров / Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / Под общ. ред. Н.В. Колмогоровой // Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (18-19 декабря 2018 г., г. Омск). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С 406-412.
3. Толистинов, Б.Г. Технология формирования у студентов специальных медицинских групп потребности в самостоятельной физкультурной активности на основе страха за собственное здоровье [Текст] / Б.Г. Толитстинов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / Под общ. ред. В.А. Аикина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых учёных, аспирантов, соискателей и

студентов (13-14 декабря 2017 г., г. Омск). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. – С. 93-100.

4. Юров, В.В. Результаты деятельности научно-исследовательской лаборатории физической культуры человека в решении проблем силовой подготовки [Текст] // В.В. Юров, Е.В. Бодюков, С.И. Мануйлов / Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / Под общ. ред. Н.В. Колмогоровой // Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (18-19 декабря 2018 г., г. Омск). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С 454-462.

Организация плавательной подготовки обучающихся от оздоровления до сдачи нормативов ГТО

Атабаев Александр Витальевич

*Алтайский государственный технический университет
им. И. И. Ползунова
г. Барнаул*

Организация физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования определяется как требованиями государственных образовательных стандартов, так и существующими в обществе потребностями по сохранению и укреплению здоровья населения. В настоящее время в соответствии с Указом Президента №172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» перед преподавателями вузов встает

задача по подготовке обучающихся к выполнению нормативов данного комплекса. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура», общая трудоемкость которой составляет 2 зачетных единицы и реализуется в объеме 400 аудиторных часов, ориентирована на развитие всех физических качеств и позволяет студенту, регулярно занимающемуся физической культурой, подготовиться к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Ряд тестов, представленных в Комплексе, предполагает наличие у сдающих специальных прикладных навыков, в частности, вариативные тесты включают в себя плавание. Возможность варьировать требования к дистанции и времени в зависимости от возраста и пола выполняющего нормативы позволяет использовать плавание, позволяет создавать индивидуальные программы от оздоровления до спортизации. В связи с этим возникает необходимость организации плавательной подготовки студентов.

При организации занятий (в рамках курса «Физическая культура» или в виде факультатива) необходимо разделение студентов по уровню плавательной подготовленности. Для этого проводятся пробные испытания: студентам необходимо проплыть 25 м, при этом глубина бассейна составляет не более 1,2 м. По результатам испытаний студенты распределяются по трем группам, для каждой из которых составляется специальная программа подготовки. В первую группу зачисляются студенты, не умеющие плавать или плавающие плохо (проплывающие менее 25 м). Программа подготовки в данной группе направлена на знакомство с водой (у многих людей, не умеющих плавать, существует боязнь воды, и преодоление этого страха является залогом успешного овладения техникой), на последовательное изучение подготовительных упражнений, а также на овладение простейшим способом плавания (кролем без

выноса рук из воды) и спортивным способом (кроль на груди или кроль на спине). Вторую группу составляют занимающиеся, которые могут проплыть более 25 м произвольным способом (по-свойски). Программа подготовки в этой группе направлена на коррекцию техники самобытных способов плавания. Занимающихся распределяют по подгруппам с учетом индивидуальной техники плавания. Студенты, плавающие «саженками», выполняющие поочередные движения ногами вверх-вниз, зачисляются в группу обучающихся способу кроль на груди; плавающие на спине – в группу обучающихся способу кроль на спине; плавающие «по-лягушачьи» обучают способу брасс. В третью группу включаются студенты, владеющие техникой спортивных способов плавания. Программа подготовки в этой группе направлена на совершенствование индивидуальной техники. Такое распределение по группам с учетом уровня плавательной подготовленности необходимо для организации качественной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО. При подготовке студентов, относящихся к первой группе (не умеющих плавать и с признаками водобоязни), главная цель, стоящая перед педагогом, – психологическая адаптация студентов (преодоления страха воды) и начальное обучение их технике плавания. К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения на воде;
- 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

Упражнениям каждой группы присущи специфические особенности воздействия, их использование определяется необходимостью решения конкретных задач на каждом этапе обучения. Так, при обучении не умеющих плавать большая часть времени на первых уроках уделяется упражнениям для привыкания к воде. При освоении подготовительных упражнений в воде главной психологической трудностью является страх перед водой, результатом чего является не только неспособность сосредоточиться на упражнении, на технике его выполнения, но и излишняя напряженность мышц.

В качестве одного из средств решения данной проблемы возможно использование музыкального сопровождения при проведении занятий. Использование классической музыки способствует расслаблению мышц и сокращению частоты сердечных сокращений, что очень важно начинающим пловцам. Кроме того, занятия с использованием музыки более увлекательны, эмоциональны, а значит, студенты более активно занимаются и добиваются больших успехов. При обучении используется музыка, взятая из спортивно-бальных танцев.

Необходимый для плавания темп сопоставим только с темпом венского вальса. Количество ударов – 180 в минуту. Темп этого танца составляет 60 тактов в минуту, где делится на сильную долю и слабую. Первая доля – сильная, вторая – слабая. Музыка танца страстно приподнята и элегантна, танец красив, и за его исполнением очень приятно наблюдать. Создателями чарующих мелодий вальса были отец и сын Р. и И. Штраусы, Ф. Легар, Э. Вальдтейфель, а также другие великие композиторы, среди которых Ф. Шуберт, Ф. Шопен, Г. Берлиоз, П.И. Чайковский, Я. Сибелиус, К.М.Ф. Вебер, М. Равель. Выделяемый счет в первой доле – «1» (раз), придает движению мощь и силу. Выделяемый

счет во второй доле – «2» (два), более слабый, тем самым придает легкость движению и отдыху. Использование музыкального сопровождения при обучении плаванию целесообразно на нескольких этапах.

Обучение правильному дыханию в воде – это подготовительное упражнение самое важное для освоения техники спортивных способов плавания. Стоя у бортика, наклон вперед, голова на поверхности воды. Затем сделать через рот полный вдох, задержка дыхания, опустить лицо в воду, медленный выдох через рот и нос. При обучении у студентов правильному дыханию в воде включается музыка венского вальса. Обучаемые делают вдох, затем выдох в воду на первой доле, на счете «1», так как он очень сильный. На счета «2» и «3» задержка. На второй доле, более слабой, на счете «2» идет вдох, задержка на «2» и «3» и т. д. Этот метод помогает студентам быстрее освоить технику вдоха-выдоха.

При обучении технике работы ног используется музыка венского вальса. Его темп в 60 тактов в минуту как раз подходит к классическому 6-ударному кролю. Студенты, держась за опору, выполняют движения ногами как при плавании способом кроль, каждый удар ногой приходится на каждый счет, и не важно – сильная или слабая доля в музыке. Как результат, спортсмен отвлекается от осознания выполнения двигательного действия. Это помогает ему отключиться от монотонной двигательной деятельности. На физиологическом уровне уменьшается энергозатратность при занятиях с музыкой, что в свою очередь влияет на результативность тренировок. Освоение согласованного движения рук, ног и дыхания. На этом этапе на занятиях вновь используется музыка венского вальса. Выполняются удары ногами на каждый счет в темпе венского вальса. Гребки руками происходят следующим образом: движение начинается со

слабой доли. Координация движений такова: на первый счет «2» – выполняется гребок меньшей интенсивности, затем на счета «2» и «3» рука проносится по воздуху и выполняется вдох. Затем на более сильную долю в музыке выполняются следующие движения: на сильный счет «1» – интенсивный выдох и гребок рукой до бедра, далее на счет «2» и «3» рука проносится по воздуху на задержке дыхания. Движения повторяются. Этот вид тренировки помогает избежать лишней затраты энергии, позволяет студентам лучше усваивать координацию движений рук, ног, дыхания, избавиться от лишнего напряжения мышц. Использование музыки на занятиях обучения плаванию способствовало более быстрому освоению материала, что крайне необходимо при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

Таким образом, плавание – одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека, оказывает всестороннее и гармоничное воздействие на весь организм.

Оздоровительное плавание является одной из форм массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Систематические занятия плаванием оказывают закаливающее действие, способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствованию координации движений, положительно воздействуют на нервную систему, улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Лечебное плавание – одна из форм лечебной физической культуры (ЛФК), особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений. Спортивное плавание характеризуется системой специальной

подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

Библиографический список

1. Алексеева, О.И., Григорьев, В.И. Теоретико-методические основы подготовки пловца в вузе: Учеб.пособие // Теория и практика физической культуры. 2003. – 161 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: Астрель, 2002. — 160 с.
3. Ваньков, А.А. Плавание в комплексе ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1960. — 68 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 320 с.
5. Кашкин, Д.А. Плавание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
6. Мухтарова, Т.Л. Техника спортивного плавания. М.: УГТУ, 2004. – 176 с.
7. Плавание / Учебник под ред. В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
8. Gay H. Техника исполнения европейских танцев. WDSF, 2012.

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Алтайского филиала РАНХиГС*

Специфика менеджмента в деятельности кафедр физической культуры

Валынкин Роман Олегович

*преподаватель Алтайского государственного
технического университета им. И.И. Ползунова
г. Барнаул*

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что в системе высшего образования построение учебного процесса преимущественно строится на главенствующей роли преподавателя, его харизме и авторитете в коллективе и среди студентов. В этой связи к личности преподавателя, к его культуре в целом, и к профессиональной культуре в частности – которой является физическая культура, предъявляются высокие требования. Еще в середине прошлого века видный руководитель нашего государства И.В. Сталин говорил: «кадры решают все».

Проблемой управления образовательным процессом в высших учебных организациях занимались Бабанский Ю.К., Сластенин В.А., Ушинский К.Д., и др. [3,4].

Идеи о необходимости внедрения в процесс образования более эффективных моделей управления все чаще находят свое отражение в теории общей педагогики. Анализ современной научно-педагогической литературы по проблеме управления образованием позволяет выделить труды российских ученых, в которых рассматриваются проблемы управления общеобразовательными учреждениями (Краевский В.В., Сластенин В.А., Третьяков П.И. и др.) [3,4].

Помимо общекультурных и профессиональных составляющих личности преподавателя ему необходимо заниматься научно-исследовательской деятельностью, участвовать в конференциях – делиться личным опытом и приобретать опыт коллег [2].

Заниматься наукой, исследовательской деятельностью в высшем учебном учреждении является неотъемлемой стороной квалифицированного преподавателя в соответствии требованиям Федерального закона об образовании, что позволит вести учебные занятия более качественно, тем самым, реализуя современные требования к подготовке будущего специалиста: «способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [1].

Исследовательская деятельность молодых преподавателей, соискателей на ученую степень, строится на принципах преемственности и накопления научного материала. Преподавателю – деятелю науки в области образования необходимо опираться на исследования авторитетных ученых в области профессионального образования, что популяризирует научную деятельность, совершенствует научные знания, ведет к разработке новых, актуальных, имеющих перспективу идей и вовлечению молодых преподавателей в научную деятельность.

В слове «ученый» иногда заключено лишь понятие того, что человека многому учили, но не то, что он сам чему-то научился. В нашем исследовании проблема сводится не к подготовке квалифицированных педагогов, а проблеме компетентности и профессионализма непосредственно работающих преподавателей в системе

высшего образования. Квалификацию многих можно подвергнуть сомнению, и связано это с тем, что Федеральный закон об образовании понимается каждым по-разному, а следовательно, и отношение к ученым степеням, званиям и должностям в высших образовательных организациях.

Иерархия ученых степеней в России строится из кандидата наук и более высокой степени доктора наук: «каждого кандидата наук можно считать кандидатом в доктора», следуя меткому выражению В.С. Высоцкого.

Многие работники, занимая должность доцента, а то и профессора, но не имея соответствующего ученого звания кандидата наук или доктора наук, не полностью осознают своих профессиональных и должностных обязанностей, а быть может и вовсе не знают их. Преподаватель, прошедший весь образовательный путь от вуза к аспирантуре, от аспирантуры к докторантуре осознает, понимает, что требует система образования и государственная политика в целом от занимаемой им должности, какие компетенции будущий специалист от него должен приобрести.

Преподаватель – это человек, получивший высшее образование, но продолжающий заниматься исследовательской деятельностью, внося свой вклад в науку. Тем не менее, необходимо вести грамотную документацию, отчетность и публикацию результатов своей деятельности в частности в ведущих научных журналах высшей аттестационной комиссии, подтверждающих квалификацию автора и передающих его опыт следующему поколению специалистов.

В практике высшей школы занимаемая должность и ученая квалификация порой не взаимосвязаны. Подобное стечение обстоятельств приводит к тому, что преподаватели, занимающие должность доцента или

профессора, но не имеющие соответствующей степени начинают искренне верить в свою псевдоученость. Подобные заблуждения зачастую приводят к разногласиям между преподавателями, имеющими ученую степень, звание и преподавателями, занимающими должность, но не имеющими ученого звания и степени. Данные разногласия, как правило, заканчиваются ничем, а то и хуже, мнимым превосходством не имеющего ученой степени преподавателя. Как говорится в народной мудрости: «Дурак и мудрецу порою кровный брат: дурак вовек не поумнеет, но если с ним заспорит хоть Сократ, – с двух первых слов Сократ глупеет!».

Научно-исследовательская деятельность педагога-исследователя состоит во многом из обзора и анализа научной литературы по непосредственной преподавательской деятельности, в частности в сфере физической культуры, чтению и анализу статей, в том числе из профессионального журнала «Теория и практика физической культуры». Преподаватели, не имеющие навыков научно-исследовательской деятельности, как правило, не знакомы с методами научного исследования, в частности с анализом научной литературы.

Навык работы с научным текстом, умение анализировать информацию, получаемую из научных статей, монографий авторефератов диссертаций и самих диссертационных работ неизбежно приводит педагога к написанию собственного научного труда в виде диссертации кандидата наук и в последующем докторской. Помощь и руководство в данной деятельности преподавателям оказывает факультет подготовки кадров высшей квалификации, аспирантуры и докторантуры. Последние, в свою очередь, обязательно предоставляют соискателям научного руководителя или при руководстве

написания докторской диссертации научного консультанта.

Тем не менее, мы ни коем образом не настаиваем на необходимости обучения преподавателей в аспирантуре, на углубленных научных знаниях. Преподаватель может опираться на свой богатый профессиональный опыт и подтвердить ученую квалификацию в форме научного доклада, написав монографию или учебник. Но зачастую, преподаватели, не имеющие представления о научно-исследовательской деятельности, приспособливают свою деятельность к монотонному, обыденному проведению занятий по шаблону из года в год, не привнося никаких научно-методических новшеств.

Выводы:

1) В системе высшего образования существует проблема квалификации и компетентности работающих кадров. Преподавателей никто не обязывает заниматься научно-исследовательской деятельностью. Существуют лишь предпосылки к этому и стимулирование в виде доплат, предполагающие, что преподаватель рано или поздно самостоятельно придет к тому, что необходимо заниматься научно-исследовательской деятельностью.

2) Преподавателю высшего учебного заведения необходимо заниматься научно-исследовательской деятельностью. Ведущим методом научного исследования является обзор и анализ научной литературы. Преподавателю необходимо владеть навыками работы с текстом – чтением, анализом, формулированием выводов.

3) Обучение в аспирантуре и в последующем докторантуре неизбежно для людей, желающих связать свою профессиональную деятельность с преподаванием в вузе.

Библиографический список

1. Бодюков, Е.В. Физическое воспитание в форме атлетической гимнастики [Текст]: монография / Е.В. Бодюков, В.В. Юров. - Барнаул: Изд-во АлтГТУ им. И.И. Ползунова, 2015. – 180 с.
 2. Выдрин, В.М. Введение в специальность [Текст]: [для ин-тов физ. культуры] / В.М. Выдрин. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 154 с.
 3. Жуков, А.П. Организационный механизм формирования систем управления муниципальными образованиями [Текст]: Автореф. дис... канд. экон. наук. – Москва., 2012. – 21 с.
 4. Краснов, П.С. Информационная модель управления развитием образовательного учреждения [Текст]: Дис... канд. пед. наук. / П.С. Краснов – Великий Новгород., 2012. – 171 с.
-

Скандинавская ходьба для пожилых людей

Вишнева Анастасия Васильевна

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

Ходьба – простейший вид физической активности и самое лучшее лекарство. А если вспомнить, что сегодня есть множество людей, ведущих малоподвижный образ жизни, то разговор о ходьбе становится актуальным, так как недостаточная двигательная активность приводит к

снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма.

Движения, совершаемые при ходьбе, способствуют улучшению циркуляции крови в мышцах конечностей, области малого таза и брюшной полости, также они увеличивают снабжение кровью легких, головного мозга и миокарда.

Существует несколько различных видов спортивной ходьбы. Сегодня, все чаще на улицах города или поселка можно встретить людей, гуляющих с лыжными палками в руках. Этот, странный на первый взгляд, вид фитнеса получил название «скандинавская ходьба» и уже успел заслужить популярность во всем мире.

Скандинавская ходьба – это новое модное увлечение людей, ведущих здоровый образ жизни. Этот вид ходьбы под названием Nordic walking появился около 70 лет назад в Финляндии благодаря знаменитому лыжнику Юхе Мието.

Именно он догадался включить ходьбу с палками без лыж в программу летних тренировок лыжников, чтобы они могли поддерживать отличную форму в течение всего года. В результате выяснилось, что лыжники, занимавшиеся летом скандинавской ходьбой, достигли лучших результатов.

С тех пор скандинавская ходьба стала популярна во всем мире, и даже потеснила ранее популярный бег трусцой. В отличие от бега, при занятиях скандинавской ходьбой не важна скорость, разрешается делать остановки для выполнения упражнений на растяжку или просто отдыха. Поэтому занятия проходят достаточно легко, тренируют выносливость, подвижность, силу и координацию движений.

Заниматься скандинавской ходьбой могут все желающие. Занятия подходят и полным людям, которые не

могут бегать из-за проблем с сердцем, и людям с заболеваниями коленных суставов, так как половина нагрузки приходится на палки. Также скандинавская ходьба хороша для пожилых людей, которые с радостью заменяют старческую клюку лыжными палками и могут подобрать для себя подходящую нагрузку.

Ходьбу с палками иногда называют «скандинавской ходьбой» (nordic walking), но многие российские любители этой деятельности предпочитают название «финская ходьба», считая, что нужно четко отразить, в какой именно стране она появилась.

Впервые «ходить с палками» стали финские лыжники еще в 30-е годы XX века. Они поднимались в гору с обычными лыжными палками и техника их передвижения несколько отличалась от того, как выглядит «финская ходьба» сейчас. Однако в те годы подобный вид активности не получил широкого распространения и о нём вспомнили уже только в 80-е, по-прежнему используя для ходьбы лыжные палки.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно – Ходьба с палками (фин. sauvakavely, от sauva – «палка» и kavely – «ходьба», «прогулка») – вид физических упражнений на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире.

Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба». Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного

сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

Принцип ходьбы с палками основывается на летних упражнениях лыжников, и содержит первые описания: движений, правила их выполнения, анатомические и физиологические причины заниматься этим видом спорта, и какие палки для этого нужны. В 1997 году фирма Exel Oyj изготовила и выпустила на рынок первые палки для ходьбы. Термин «Nordic Walking» создан и стал известен благодаря маркетингу Exel Oyj в 1999. В конце 1997 года газета организовала первые курсы ходьбы с палками в разных частях Финляндии. В проект вложено 50000 марок, все места заняты. К концу 1998 обучено около 2000 преподавателей-наставников. Начинается бум, перехлестнувшийся в другие страны. Согласно исследованию 2004 года, сделанному Suomen Gallup и спортивным обществом Suomen Latu, в Финляндии было 760000 занимающихся ходьбой с палками.

Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» – Nordic walking. В 2000 году только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) с штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах.

В 1988 в США издание Exerstrider представило палки для ходьбы и описало технику ходьбы. У этого вида мало общего с современной ходьбой с палками: палки очень тяжёлые и напоминают трекинговые палки с простым ремнём для руки (позже и без ремня). Пришедшие из разных видов спорта (лыжи и альпинизм), виды ходьбы принципиально отличаются техникой, но из-за

неправильного перевода, или отсутствия такового часто путают между собой.

Новое модное направление фитнеса, Финская ходьба или Nordic Walking, приобретя миллионы приверженцев по Европе, неуклонно набирает популярность и в России. Секрет успеха заключается в том, что это самый простой и доступный, но одновременно с тем и самый эффективный вид оздоровительной ходьбы.

Финская ходьба подходит как для детей, так и для пожилых людей, как для профессиональных спортсменов, так и для тех, кто просто хочет поддерживать себя в хорошей физической форме. Заниматься этим видом спорта можно в любом месте и в любое время года. Единственное, что потребуется – это палки для ходьбы и активное стремление к здоровому образу жизни.

Финляндия устраивает международные массовые заходы с палками по пересеченной местности

Метод финской ходьбы с палками максимально приближен к обычной ходьбе, поэтому все движения естественны. При этом, в отличие от обычной прогулки или даже бега, ходьба с палками задействует 90% всех мышц – работают руки, ноги, живот, спина и боковые мышцы. При этом снижается нагрузка на ноги, выправляется осанка, тренируются сердечно-сосудистая система и органы дыхания. Финская ходьба развивает выносливость, силу и координацию движений. При регулярных тренировках финская ходьба помогает снять стресс и побороть бессонницу.

Скандинавская ходьба – одно из самых ярких явлений в сфере фитнеса, важная составляющая здорового образа жизни, подкупающая своей доступностью, рассчитанная на любой возраст и физическую подготовку. Финской ходьбой можно заниматься целый день и при этом любоваться красотами природы. Это экологический

вид отдыха с пользой для здоровья. Это уникальные тренировки на свежем воздухе, включающие комплекс упражнений на укрепление и растяжение мышц, позволяющие добиваться великолепной физической формы и значительно улучшающие деятельность мозга. Это и разнообразные лечебные движения, стимулирующие избавление от множества недугов. Недаром такую ходьбу практикуют спортсмены-лыжники во время летних тренировок, имитирующих лыжный бег, и многие спортсмены с травмированными суставами – для развития и поддержания необходимой спортивной формы. Ее рекомендуют также в качестве тренинга пациентам, страдающим нарушениями опорно-двигательного аппарата, кардиологическим и многим другим пациентам. Финская ходьба идеально подходит для людей, ведущих активный образ жизни и тех, кто много путешествует. Она просто незаменима для людей пожилого возраста, так как сводит до минимума риск получения травм и позволяет регулировать нагрузки. Недаром она помогает нашим пенсионерам вновь ощутить полноценную жизнь и получить массу удовольствий от комфортной физической нагрузки и регулярного общения с приятными людьми.

Это вид фитнеса на свежем воздухе. Длительная энергичная ходьба – отличный способ поддержания хорошей физической формы и выносливости. Ходьба – естественное для человека движение, а энергичная ходьба аналогична по физическим нагрузкам бегу. Ходить с палками могут все, только с разной скоростью и амплитудой движений. Ходить можно круглый год где угодно. Только при ходьбе нет ударных нагрузок на суставы. Кроме того, при ходьбе с палками хорошо прорабатываются мышцы спины и рук. Финская ходьба (скандинавская) идеально подходит людям любого возраста и любой физической подготовки,

так как абсолютно исключает возможность травм и позволяет плавно регулировать нагрузку, в соответствии с целями тренировок. Финская ходьба (Скандинавская) благотворно влияет на работу сердца, сосудов и мозга. Это идеальный способ восстановить и поддерживать здоровье, приобрести хорошую физическую форму, похудеть, забыть о лекарствах.

При выполнении длительной ритмичной нагрузки в организме вырабатываются эндорфины – гормоны счастья. Люди забывают про бессонницу, депрессию и другие болезни. Финская ходьба (Скандинавская) для многих людей это единственно правильный вид активности. Это дверь в мир полноценной жизни, удовольствия от приятной физической нагрузки и общения с людьми.

Финская ходьба - Nordic Walking, становится всё популярнее в России, как активная форма проведения свободного времени, оздоровления тела и духа, которую рекомендуют для людей различного возраста.

Доказано положительное влияние финской оздоровительной ходьбы на здоровье:

- в сравнении с бегом двигательный аппарат нагружается до 30% меньше, поэтому финская ходьба рекомендуется тем, кто имеет проблемы с позвоночником или суставами;

- расслабляет мышцы шеи и плеч;
- эффективная тренировка на свежем воздухе, которая помогает сбросить лишний вес;
- тренирует мышцы верхней части тела;
- улучшает работу сердца и кровеносной системы;
- благодаря активному дыханию, улучшает снабжение организма кислородом;
- является прекрасной реабилитацией и лечебной физкультурой после травм.

Во время занятий скандинавской ходьбой происходит:

- Укрепление практически всех мышц нашего тела, во время тренировки работает 90% мышц.
- Улучшение работы сердца и легких.
- Сжигается на 45% больше калорий, чем при обычной ходьбе.
- Уменьшается давление на суставы и колени.
- Исправляется осанка, решаются проблемы с шейей и плечами.
- Повышается выносливость организма, тренируется сердечнососудистая система.

Благодаря палкам вы можете легко передвигаться в быстром темпе, не прилагая для этого особых усилий.

Скандинавская ходьба – отличный способ похудеть без изнурительных диет. Результат достигается естественным образом благодаря ритмичным движениям и глубокому дыханию на свежем воздухе. Прогулка с палками позволяет сжигать гораздо больше калорий, чем просто быстрая ходьба, и укрепляет мышцы нижней и верхней частей тела. Огромный плюс такой ходьбы заключается в том, что занятия проходят на улице, а не в помещении, благодаря чему легкие активно насыщаются кислородом. Поэтому скандинавская ходьба более эффективна, чем беговая дорожка.

Противопоказаниями к занятиям северной ходьбой с палками могут быть лишь проблемы:

- неотложной помощи,
- хирургического вмешательства,
- состояния декомпенсации органов,
- обострение хронического заболевания,
- острое инфекционное заболевание.

Ходьба с палками имеет высокую популярность.

Ходьба человека состоит из 2-х фаз: опорной, когда полностью опираемся на ступню, и фазы переноса. Техника скандинавской ходьбы, отличающаяся тем, что ступня должна совершать перекаат от пятки к кончикам пальцев, основана на 4-х правилах:

1) Главное правило: опорная фаза начинается с соприкосновения с поверхностью пяточной кости – затем тыльная часть – потом кончики пальцев. В целом стопа совершает перекаточное движение. На этапе полного её контакта с грунтом начинается фаза переноса другой ноги, которая после соприкосновения с поверхностью станет опорной.

2) Кисть отводимой назад руки после толчка должна открываться, чтобы сохранять здоровым лучезапястный сустав. Таким образом, палка свободно отпускается, но не падает благодаря надёжной фиксации с кистью.

3) Правильное дыхание. Вдох-выдох должны чередоваться по схеме: на первые 2 шага – вдох через нос, на последующие 3-4 шага – глубокий выдох через рот. При интенсивной ходьбе допускается дышать только ртом.

4) Прямая спина. Правильно подобранные палки не дадут сгибаться позвоночнику во время движения.

Движения похожи на те, что совершают лыжники: при замахе левой рукой работает правая нога, и наоборот. Замахом рук вперёд-назад регулируется ширина шагов. Широкая амплитуда усиливает нагрузку на организм, что увеличивает эффективность похудения.

Как известно, ходьба – это достаточно эффективный и легкий способ распрощаться с лишними килограммами и укрепить мышцы. А если занятия проходят на свежем воздухе, то их эффективность повышается в несколько раз. Легкие насыщаются кислородом, происходит оздоровление организма и активное сжигание калорий.

В отличие от бега, при занятиях скандинавской ходьбой не важна скорость, разрешается делать остановки для выполнения упражнений на растяжку или просто отдохнуть. Поэтому занятия проходят достаточно легко, тренируют выносливость, подвижность, силу и координацию движений.

Заниматься скандинавской ходьбой могут все желающие. Занятия подходят и полным людям, которые не могут бегать из-за проблем с сердцем, и людям с заболеваниями коленных суставов, так как половина нагрузки приходится на палки. Также скандинавская ходьба хороша для пожилых людей.

Скандинавская ходьба – это новое модное увлечение людей, ведущих здоровый образ жизни.

Таким образом, я пришла к выводу, что нужно провести семинар о скандинавской ходьбе, о технике её выполнения, чтобы люди узнали о правилах и пользе скандинавской ходьбы. После этого скандинавская ходьба стала бы более популярна, и это бы позволило привлечь ещё много людей к здоровому образу жизни.

Библиографический список

1. Михалкин, Г.П. Все о спорте. М.: Астрель : АСТ, 2000. - 160 с. : ил.
2. Виленский, М.Я., Ильинич, В.И. Физическая культура работников умственного труда. СПб.: Дрофа, 1997
3. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье . -3-е изд., доп., перераб.-М.:Физкультура и спорт, 1987.-64 с.
4. Куликов, В.П., Киселев, В.И. Потребность в двигательной активности. Новосибирск: Наука, 1998. – 145 с.

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

**Физическое воспитание студентов юридического
профиля с использованием
элементов единоборств**

Гоголев Артем Сергеевич

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью повышения профессионально-прикладной физической подготовленности студентов юридического профиля.

Проблема исследования заключается в низком уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовленности, в частности, подготовленности в области элементов единоборств и необходимостью более высокой физической подготовленности. Согласно постановлению Пленума Верховного суда «О применении судами законодательства о необходимой обороне и причинении вреда при задержании лица, совершившего Преступление» от 27 сентября 2012 г. № 19 [1] в Российской Федерации (РФ) обеспечение защиты личности, общества и государства от общественно опасных посягательств является важной функцией государства. Следовательно, мы имеем право на самооборону в допустимых рамках, в том числе с применением элементов единоборств. Для реализации Уголовный кодекс (УК) РФ не только определяет, какие деяния признаются преступлениями, но и устанавливает основания для признания правомерным причинение вреда лицам, посягающим на охраняемые уголовным законом

социальные ценности. В частности, к таким основаниям относятся необходимая оборона (статья 37 УК РФ) и задержание лица, совершившего преступление (статья 38 УК РФ) [2].

Уголовно-правовая норма о необходимой обороне, являясь одной из гарантий реализации конституционного положения о том, что каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, которые не запрещены законом (часть 2 статьи 45 Конституции РФ) [3], обеспечивает защиту личности и прав обороняющегося, других лиц, а также защиту охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства. Институты необходимой обороны и причинения вреда при задержании лица, совершившего преступление, призваны обеспечить баланс интересов, связанных с реализацией предусмотренных в части 1 статьи 2 УК РФ задач уголовного законодательства по охране социальных ценностей. С одной стороны, и с возможностью правомерного причинения им вреда – с другой.

В этих целях в статьях 37 и 38 УК РФ установлены условия, при наличии которых действия, причинившие тот или иной вред объектам уголовно-правовой охраны, не образуют преступления.

Данной проблемой занимались (В.А. Глубокий, 2008 г.; А.Г. Миронов, 2012 г.; А.А. Оплетин, 2012 г.). К примеру, ученый А.Г. Миронов приводит статистику, что почти в 90% случаев смерти юристов происходит по причине того, что они не смогли предотвратить нападение преступников [4]. В.А. Глубокий считает, что 50% неудач в применении навыков являются нерешительность и страх по отношению к правонарушителям [5]. Мы согласны с мнением В.А. Глубокого и на практике убедились в этом. Во время занятия физической культурой в Федеральное

государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего образования Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (ФГБОУ ВО РАНХиГС), студентка первого курса направления «Юриспруденция» проявила нерешительность и неуверенность при изучении приемов самообороны. Но в ходе занятия в экспериментальной группе она стала проявлять большой интерес и энтузиазм.

А.А. Оплетин полагает, что занятия единоборствами способствуют не только физическому развитию, но и расширяют зону саморазвития личности и помогают воспитанию характера. Мы полностью согласны с утверждением Оплетина и наш абстрактный пример лишь подтверждает, что занятия единоборствами помогают студенту не только в физическом развитии, но и психологическом, что является немаловажным фактором для будущего юриста. Так как единоборства прививают человеку силу воли, концентрацию, терпеливость, стойкость и данные качества лишь станут для студента хорошим подспорьем в будущей работе в сфере юриспруденции.

Цель исследования заключается в повышении компетентности будущих специалистов в сфере юриспруденции за счет совершенствования профессионально-прикладной физической подготовленности студентов юридического направления средствами единоборств, в частности, боевое самбо и тайский бокс.

Гипотеза исследования состоит в том, что студенты юридического направления, осознавая и понимая опасность их будущей профессии, профессиональные ситуации с угрозой их жизни, будут более осознанно заниматься физической подготовкой, самосовершенствованием в физкультурном плане, и в

частности, за счет занятий спортивными видами единоборств, повышая свою компетентность.

С нашей точки зрения, наиболее эффективными и интересными для студентов будут боевое самбо и тайский бокс. Боевое самбо и тайский бокс одни из самых простых и подходящих техник единоборств [7, 8]. Боевое самбо первоначально было создано сотрудниками инструкторского и тренерского состава общества «Динамо» в 1930-е годы для подготовки офицеров НКВД (Народный комиссариат внутренних дел) и военнослужащих внутренних войск (в рамках курса специальной физической подготовки, сокр. «спецфиз»).

16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. Основателем боевого самбо принято считать Виктора Афанасьевича Спиридонова. Он объездил весь СССР, чтобы провести свои наблюдения и создать систему самообороны без оружия. Поэтому самбо включает в себя более эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: азербайджанской (гюлеш), казахской (казакша курес), грузинской (чидаоба), татарской (куреш), финско-французской, вольно-американской, швейцарской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Вмещающая в себя такую огромную базу борцовских школ, боевое самбо обладает огромным арсеналом бросковых (бросок через бедро, задняя подсечка, передняя подсечка), болевых (рычаг локтя, скручивание стопы, обратный узел плеча), и удушающих приемов (Гильотина, удушение сзади, треугольник руками), которые при должном уровне подготовки помогут справиться с злоумышленником.

Но одних удушающих и болевых приемов недостаточно, поэтому для всесторонней развитости студента при изучении единоборств стоит уделить внимание не только борцовской подготовке, но и ударной технике, наиболее удачной и уместной я считаю тайский бокс. Тайский бокс или муай-тай – боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран, и схожее с многими другими индокитайскими боевыми искусствами.

В современном тайском боксе можно наносить всеми восьмью конечностями. Благодаря комплексной подготовке из боевого самбо и тайского бокса повышаем физическую, техническую и психическую подготовленность студентов юридического профиля, компетентных специалистов, готовых, при необходимости, применить навыки самообороны.

Следовательно, данная система единоборств не только позволяет защититься, но и проявить вариативность в рамках самообороны без огнестрельного и холодного оружия, которое юристам запрещено использовать.

Исходя из цели исследования, мы поставили следующие задачи:

- 1) провести анализ правовой базы и научно-педагогической литературы по проблеме исследования;
- 2) разработать методические рекомендации по внедрению в процесс физического воспитания студентов юридического профиля элементов боевого самбо и тайского бокса;
- 3) провести педагогический эксперимент по внедрению разработанных нами рекомендаций.

Методы исследования: анализ научной литературы, анализ и синтез, методы математической статистики, анкетирование, опрос.

Разработанные нами рекомендации представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Планирование изучения элементов единоборств в рамках учебного предмета «Физическая культура и спорт»

Название элемента	Номер занятия													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Задняя подножка	р	р п	с	с										
2. Передняя подножка		р	р п	с	с									
3. Проход в одну ногу			р	р п	с	с								
4. «Рычаг локтя»				р	р п	с	с							
5. «Узел плеча»					р	р п	с	с						
6. «Гильотина»						р	р п	с	с					
7. Удушение сзади							р	р п	с	с				
8. Треугольник								р	р п	с	с			
9. Прямой удар									р	рп	с	с		
10. Боковой удар рукой										р	рп	с	с	
11. Апперкот											р	рп	с	с
12. Удар локтем												р	рп	с

*р – разучивание; п – повторение; с – совершенствование.

Выводы:

1) Проведен анализ правовой базы и научно-педагогической литературы, который показал, что мы имеем право на самооборону в рамках допустимых правил.

2) Нами разработана и внедрена в практику методика использования элементов боевого самбо и тайского бокса в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» в ФГБОУ ВО АФ «РАНХиГС».

3) Произведена оценка уровня компетентности студентов юридического профиля, в частности, ОК-8. Включение в занятия предложенных нами элементов единоборств положительно влияет как на физическую, техническую, так и на когнитивные и психологические свойства личности.

Библиографический список

1. Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 27 сентября 2012 г. № 19 «О применении судами законодательства о необходимой обороне и причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление» [Электронный источник] / URL: <http://base.garant.ru/70233558/>
2. «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 12.11.2018 / Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 г. № 63-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 1996. № 25. Ст. 2954
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) часть 2 статья 45.
4. Миронов, А.Г. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки будущих юристов на основе применения айкидо [Текст] / А.Г. Миронов // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2012. – № 4 (24). – С. 160–167.

5. Глубокий, В.А. Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями [Текст] / В.А. Глубокий // Научно-практический журнал. Омск. Учредитель издания: Омская академия МВД России. – 84 с.
6. Оплетин, А.А. Приемы самообороны как компонент личной безопасности в системе самореализации и саморазвития личности безопасности в системе самореализации и саморазвития [Текст]: / А.А. Оплетин // Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации Научно-практический журнал «Психопедагогика в правоохранительных органах Научно-практический журнал «Психопедагогика в правоохранительных органах» 2012 – № 2(49). – С. 47 –50.
7. Самбо – наука побеждать [Текст]: теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 222, с.
8. Тайский бокс: учеб. Тайский бокс: учебное пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / под общ. ред. С.И. Заяшникова, О.А. Терехова. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 192 с. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / под общ. ред. С.И. Заяшникова, О.А. Терехова. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 192 с.

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

Дифференциация физических нормативов и подготовок в Вооруженных силах России и других силовых структурах

Гудимов Александр Александрович

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

В современных условиях идет пропаганда физической культуры и спорта среди населения Российской Федерации. Согласно словарю Ожегова слово «спорт» имеет понятие. Спорт – составная часть физической культуры комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований.

Это необходимо, так как большинство служит в правоохранительных органах и силовых структурах. Ведь если они не будут заниматься спортом, то какой толк от такой армии.

Силовые структуры подчинены Президенту РФ. Согласно Указу Президента РФ от 3 июня 1992 г. № 547 «Об образовании Совета безопасности Российской Федерации» был образован Совет Безопасности «для обеспечения реализации функций Президента Российской Федерации по управлению государством, формированию внутренней, внешней и военной политики в области безопасности, сохранению государственного суверенитета России, поддержанию социально-политической стабильности в обществе, защите прав и свобод граждан». В него входят: МВД, Министерство юстиции, Министерство обороны, МЧС, Служба внешней разведки,

ФСБ, ФС по надзору за оборотом наркотиков, ФСО.

У каждой из вышеуказанных структур есть свои подразделения, выполняющие, исключительно, те полномочия, которые им возложены. И из-за этого программы подготовки по ФИЗО разные у всех структур.

В данной исследовательской работе рассмотрим самые узнаваемые, не только на территории РФ, но и за границей: спецназ ФСБ, разведывательная рота ВДВ, ССО.

Но перед тем как сравнивать физическую подготовку трех вышеуказанных подразделений рассмотрим их предназначение.

Основной задачей спецназа ФСБ России – борьба с международным терроризмом на территории Российской Федерации и за её пределами, включающая в себя деятельность по выявлению, предупреждению, пресечению, раскрытию и расследованию террористических актов посредством проведения оперативно-боевых и иных мероприятий (в соответствии со статьёй 9.1 главы II Федерального закона № 40-ФЗ от 3 апреля 1995 года «О федеральной службе безопасности»).

Разведывательная рота ВДВ предназначена для охвата противника по воздуху и выполнения задач в его тылу по нарушению управления войсками, захвату и уничтожению наземных элементов высокоточного оружия, срыву выдвижения и развертывания резервов, нарушению работы тыла и коммуникаций, а также по прикрытию отдельных направлений, районов, открытых флангов, блокированию и уничтожению высаженных воздушных десантов, прорвавшихся группировок противника и выполнения других задач.

Силы специальных операций – высокоподвижная, специально обученная, технически оснащённая, хорошо экипированная армейская группировка сил Министерства обороны Российской Федерации, предназначенная для

выполнения специальных задач с целью защиты интересов России (при необходимости, с применением военной силы) как внутри страны, так и за рубежом, как в мирное, так и в военное время, находящаяся в постоянной и высокой готовности к немедленному применению.

Подразделение	ВДВ	ФСБ	ССО
Подтягивания	20	25	25
Бег на 3 км	12	11	10,5
Бег на 100 м	12,7	12	11,8
Отжимания от пола	90	90	90
Сгибание туловища	90	90	90

Данные отклонения в нормативах связаны прежде всего с целью и задачами, которые были поставлены данным подразделениям. Но не смотря на такие отклонения в нормативах, им это не мешает выполнять свою прямую задачу – защита нашей Родины.

Библиографический список

1. Официальный сайт Федеральной Службы Безопасности [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.fsb.ru/fsb/supplement.htm>
2. Официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://mil.ru/index.htm>
3. Об образовании Совета безопасности Российской Федерации [Текст]: Указ Президента РФ от 3 июня 1992 г. № 547 // «Ведомости Съезда народных депутатов Российской Федерации и Верховного Совета Российской Федерации» от 18 июня 1992 г. N 24 ст. 1323
4. Словарь Ожегова [Электронный ресурс]. – URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/230542>

Научный руководитель – Д.В. Гайдук, преподаватель

Проблема неквалифицированности тренерско-инструкторского состава в сфере фитнес-индустрии

*Гринь Никита Иванович,
Решетников Никита Альбертович*

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

Актуальность статьи обусловлена популярностью занятий в тренажерных залах, фитнес-центрах, велнес-клубах и подобных организациях, где сегодня многие наши сограждане проводят существенную часть бюджета времени, в соответствии с идеей о здоровом образе жизни. При этом люди, занимаясь физической подготовкой или специализируясь в спортивной тренировке, культивируемой при фитнес-организации, приобщаются к правильному питанию, отказываются от курения и алкоголя, вырабатывают здоровые привычки. И всё хорошо в этой деятельности могло бы складываться. Но не всегда занятия фитнесом или спортом могут быть полезны человеку, особенно в современных условиях развития фитнес-индустрии. Такое суждение обосновано, в частности, тем, что многие, так называемые тренеры или инструкторы, не квалифицированы, то есть не имеют профессионального физкультурного образования. Осуществляя неквалифицированный подход в физической подготовке людей, они тем самым вредят здоровью своих клиентов.

Проблема настоящего исследования заключается в неквалифицированности многих работников системы

фитнеса в России, выдающих себя за тренеров или инструкторов фитнес-центров, велнес-клубов, обычных тренажёрных залов и других организационных форм фитнес-индустрии. Речь идёт о «специалистах», не имеющих соответствующего образования, но профессионально занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью с населением или спортивной подготовкой людей в указанных выше современных формах физической культуры оздоровительной направленности и специализированных видах физического воспитания (спортивная подготовка).

Это, пожалуй, одна из наиболее часто упоминаемых проблем в системе фитнес-подготовки различных социально-демографических групп в нашей стране. Тема нередко дискутируется на конференциях, обсуждается в рамках круглых столов и, время от времени, поднимается с довольно бурными комментариями в социальных сетях. Так, люди, занимающиеся, к примеру, в фитнес-центре, могут не осознавать, что являясь потребителями физкультурно-оздоровительных услуг, имеют дело с несоответствующим качеством этих услуг, предоставляемых определённым юридическим лицом. В частности, качество фитнес-услуг может зависеть от того, получил ли тренер или инструктор адекватное среднее специальное физкультурное или высшее физкультурное профессиональное образование.

Практика показывает, что с потребителем нередко работает необразованный в этом отношении человек, возможно с личным спортивным опытом, закреплённым «липовой» печатью в сомнительном сертификате образовательной организации, не имеющей юридического права на оказание столь специфических образовательных услуг. Сложно не согласиться с мнением, что хороший спортсмен не всегда хороший тренер.

Обратимся к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 29.07.2018). Согласно ст. 2 Федерального закона, тренер – физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов [1]. В соответствии с законным определением, тех людей, которые выдают себя за тренеров, но их профессиональные компетенции противоречат содержанию вышеуказанного закона, иначе как мошенниками не назовёшь. О мошенничестве подробно можно узнать в Уголовном кодексе Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 27.12.2018) (с изм. и доп., вступ. в силу с 08.01.2019) [2].

Согласно пункту 7.2 ГОСТ Р 57615-2017 необходимо знать положения данного стандарта, пункту 7.3 – соответствовать требованиям устанавливаемым законодательством о физической культуре и спорте в РФ и пункту 7.5 – иметь профессиональное образование, квалификацию и специальную подготовку.

Также в соответствии с законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» фитнес-центр, и подобные институты, в случае осуществления ими услуги спортивной подготовки, обязан обеспечить систематическое повышение квалификации тренеров. Не реже одного раза в четыре года все работники, осуществляющие руководство спортивной подготовкой людей, обязаны посетить курсы квалификационного повышения, организованные, как правило, при высшем учебном заведении (например, институт повышения квалификации, институт дополнительного образования,

факультеты повышения квалификации и профессиональной переподготовки и т.п.).

К глубокому сожалению, в практике дело обстоит не так. Многие организации, предоставляющие фитнес-услуги, нанимая неквалифицированный персонал, не проводят должную подготовку или переподготовку своих кадров с целью экономии денежных средств. Несложно спрогнозировать результаты тренировочного процесса, выстроенного на таком «фундаменте образования» тренерско-инструкторского состава.

Целью данной статьи является повышение юридической грамотности той части населения, которая является потребителем коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта.

При организации исследования в рамках сформулированной темы статьи были поставлены задачи:

- 1) провести анкетирования клиентов фитнес-центров;
- 2) выявить количество людей (%), занимавшихся с персональным тренером (инструктором);
- 3) выявить уровень квалификации профессиональных сотрудников фитнес-центров, руководящих физическим воспитанием (спортивной подготовкой) клиентов;
- 4) провести анализ результатов исследования.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что если повысить юридическую грамотность потребителей услуг фитнес-центров, то это приведёт к уменьшению количества неквалифицированных тренеров, или полному их отсутствию, а также повысит качество фитнес-услуг в сфере оздоровительной физической культуры и спортивной подготовки населения.

Методы исследования: наблюдение, анализ научной литературы и правовых источников информации,

анкетирование.

Наблюдения, проводимые в процессе тренировочной деятельности в различных фитнес-центрах, позволяют утверждать, что большинство занимающихся фитнесом или спортивной тренировкой имеют достаточно высокий уровень технической подготовленности. Выявив опытных физкультурников и спортсменов возрастной группы от 17 до 20 лет (n=100), мы применили в исследовании данной категории людей метод анкетирования. На вопрос: «Сколько раз в неделю вы занимаетесь в спортивном зале (фитнес-центре)?», 74% респондентов ответили: «2-3 раза». От 4 до 5 раз занимались 11%. Часть занимающихся указала на ежедневные занятия (10%), один раз в неделю - 3% и «от случая к случаю» – 2% опрошенных. Вопрос позволил выяснить компетентность респондентов, что является ключевым для данного исследования аспектом. Если человек нерегулярно занимается в фитнес-центре, то мнение о квалификации тренера, с точки зрения клиента, может быть ошибочным. Логично, что признаки, которые бы сигнализировали о компетентности тренера, его образованности, позволяют сформировать в сознании занимающихся правильное оценочное суждение лишь при частом посещении избранного вида тренировок.

Опрос показал значительную распространённость мнения респондентов о том, что некоторые тренеры не имеют образования, но они имеют «талант», «природную способность тренировать». Однако «*Dura lex, sed lex*» (Суров закон, но закон, *лат. – прим. авт.*). Каким бы талантливым такой тренер (инструктор) не был, в соответствии с законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ он не имеет права осуществлять физическую подготовку граждан.

Анализ ответов на вопрос «Вы занимаетесь по личной (индивидуальной) тренировочной программе?» позволил сделать вывод о том, разрабатывают ли клиентам фитнес-центра персональную программу тренировок. Положительно ответили 77% респондентов. Противоположные ответы составили 23%. При этом, как показывает наблюдение, для тех клиентов, которым такие программы разрабатываются, в практике возможны два пути развития событий.

Первый путь. Человек приходит в тренировочный зал. Тренер составляет ему программу на весь период его занятий. Обычно, тренировочная программа включает 2-3 вариации на каждую неделю. На этом коммуникационные связи тренера и клиента заканчиваются. Это один из самых распространённых вариантов. Следит ли кто-нибудь за тем, правильно тот или иной человек выполняет упражнение? Первые недели – да, но затем на мониторинг закрывают глаза, так как тренеру (инструктору) за педагогический контроль платят совсем немного. Ему выгоднее заниматься лично только с тем человеком, который оплатил услугу персональных тренировок. Данный вывод позволяет нам перейти к описанию второго пути взаимодействия потребителя и поставщика фитнес-услуг.

Второй путь. Посетитель фитнес-центра фактически нанимает себе тренера, которому платит определенную денежную сумму. Она варьируется в зависимости от множества факторов. Тренер или инструктор постоянно находится с клиентом и корректирует программу в зависимости от психофизического состояния своего подопечного. Помимо этого, тренер может составить рацион питания, указав в программе, что и в каких количествах занимающийся должен употреблять в пищу, сколько времени отводить на сон и др. Составляется

распорядок дня для человека, решившего вести здоровый стиль жизни. Возможно ли чтобы тренер, который не имеет должной квалификации, оказывал такие услуги качественно? Для здравомыслящего человека ответ на этот вопрос очевиден.

Вопрос «Есть ли у вас персональный тренер (инструктор)?» дополняет аналитические основания для вышеизложенных умозаключений. Ответ «Да» дали 35% респондентов. Ответ «Нет» – 65%. В основном посетители фитнес-центров не могут позволить себе услуги персонального тренера.

«Интересовались ли вы квалификацией вашего тренера (инструктора)?», – данный вопрос показал, что половина опрошенных не интересовалась квалификацией. Учитывая психологический аспект (не каждый человек признается в том, что он не знает, насколько квалифицирован тренер), можно предполагать ещё более худший результат.

Следующий вопрос анкеты связан с уровнем квалификации тренерско-инструкторского состава: «Какая квалификация у вашего тренера (инструктора)?». Ответы показали, что более половины респондентов проявили интерес к образовательному цензу тренера. Анализ результатов показывает, что 60% опрошенных узнали, что их тренер имеет высшее образование в сфере физической культуры и спорта. Также часть тренеров имеет среднее специальное образование. Около 20% ответили об отсутствии нужной квалификации тренеров-инструкторов.

Для выявления отношения занимающихся фитнесом к качеству предоставляемых фитнес-услуг, опрашиваемым было предложено ответить на вопрос: «Удовлетворяет ли вас качество предоставляемых услуг?». Оценивание ответов позволило прийти к выводу, что большинство респондентов (около 90%), при всех негативных факторах,

описанных ранее, остаются довольными предоставляемыми фитнес-услугами.

В целом наблюдения, опрос и беседы позволили выяснить необходимую информацию, а также мотивировало респондентов на получение столь важных сведений о квалификационном уровне тренеров.

В заключении отметим ещё раз важные положения, полученные в ходе нашего исследования. Есть основания полагать, что с юридической точки зрения у сотрудников тренерско-инструкторского состава в сфере фитнес-индустрии уровень образования и профессиональная квалификация не всегда позволяет предоставлять физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги населению. Гражданам необходимо обращать на это внимание и быть более активными в поиске хорошо образованных тренеров или инструкторов по фитнесу.

Проведенное исследование способствовало повышению юридической грамотности лиц, входящих в число респондентов проводимого нами анкетирования. Это вселяет надежды на дальнейшее развитие качества услуг, предоставляемых в системе фитнеса, не смотря на то, что правовой уровень осведомлённости и рефлексии россиян в данной сфере всё ещё низкий.

Выводы:

1) Квалификации профессиональных сотрудников фитнес-центров, руководящих физическим воспитанием (спортивной подготовкой) клиентов не соответствует должному уровню согласно закону.

2) Анкетирования позволило выявить достаточно большое количество людей, занимающихся с персональным тренером (инструктором), что подтверждает то, что человеку главное заработать денег, даже если он не имеет должной квалификации.

3) Анализ анкетирования позволил сделать вывод, что достаточно большое количество россиян посещают фитнес-центр, но лишь малая часть из них интересуется уровнем квалификации профессиональных сотрудников, руководящих физическим воспитанием (спортивной подготовкой), что говорит о низком правовом уровне нашей страны.

Библиографический список

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4 мая 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 29 июля 2018 г.) // Собрание законодательства РФ. – 2007 г. – № 50. – Ст.6242
2. Уголовный кодекс Российской Федерации: федеральный закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 27.12.2018) (с изм. и доп., вступ. в силу с 08.01.2019)// Собрание законодательства РФ. – 1997 г. – № 25. – Ст.2954
3. ГОСТ Р 57615–2017. Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

Аквафитнес в системе оздоровительной работы со студентами

Демьянова Ольга Сергеевна

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

В последнее время существенно возрос интерес к различным оздоровительным видам физической культуры. Скорее всего, это связано с увеличением времени досуга населения и с усилением внимания к здоровому образу жизни людей, в том числе молодежи, в том числе студентов.

Аквафитнес становится все более популярным направлением тренировок, позволяющим поддерживать хорошую физическую форму при незначительных затратах энергии и минимальном риске спортивных травм.

Сегодня во многие учебные заведения внедряют уроки по аквафитнесу, обычному плаванию, прилагая при этом соответствующие программы тренировок. Так, например, в Алтайском государственном техническом университете имени И.И. Ползунова и в Барнаульском юридическом институте МВД России есть свои бассейны, в которых регулярно проходят занятия, а студенты Алтайского государственного аграрного университета ходят заниматься в спортивный комплекс «Обь».

Водная среда и двигательная активность способствуют активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению кардиореспираторной, нервной, пищеварительной систем,

повышению умственной работоспособности. В воде, благодаря ее физическим свойствам, движения выполняются плавно, с большой амплитудой. Это уменьшает риск травматизма и практически снимает статическое напряжение мышц. Занятия в воде повышают сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям; при соответствующей дозировке допустимы для людей с ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления сердечно-сосудистой системы.

В зависимости от задач занятия в воде можно условно отнести к реактивному, оздоровительному, кондиционному или спортивному плаванию. Формы двигательной деятельности в плавании различаются по времени, затрачиваемому на занятия, и уровню физических нагрузок.

Фитнес, как правило, обозначает определенным образом организованную двигательную активность. Аквафитнес – система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей, благодаря своим природным свойствам, роль естественного многофункционального тренажера.

Акватерапия как таковая использовалась человечеством в течение столетий и даже тысячелетий. Но вплоть до конца прошлого века под акватерапией подразумевали преимущественно старые традиционные методы – различные лечебные ванны, контрастный душ, сауны. И только в 90-х годах прошлого века появилось и начало активно развиваться новое ее направление – аквафитнес. Это движение возникло в США и первоначально преследовало только одну конкретную цель – помощь спортсменам в восстановлении после травм. У его истоков стояли бывшие спортсмены, убедившиеся на

собственном горьком опыте, как дорого иногда могут стоять олимпийские рекорды. Разработав сначала программу тренировок в воде лично для себя и убедившись в ее эффективности, они впоследствии основали центры, где могли заниматься все желающие. Постепенно увеличилась целевая аудитория, к спортсменам присоединились люди, частично ограниченные в движениях и маленькие дети – все те, кому по различным причинам противопоказаны жесткие тренировки на суше, так сказать. В начале 21 века аквафитнес из узкоспециализированного направления для определенных групп людей перешел в разряд массовой моды. Он привлекает многочисленных сторонников практическим отсутствием ограничений по возрасту и состоянию здоровья.

В настоящее время аквафитнес представляет собой разнообразные комбинации упражнений избирательной направленности, которые с определенной условностью можно разделить на три группы:

- дистанционное плавание с использованием спортивных, смешанных и самобытных способов, в режимах различных тренировочных методов, с полной координацией движений и по элементам, а также плавание под водой;

- игры в воде: от элементарно-двигательных и бессюжетных до программных, реактивно-развлекательные мероприятия, ныряния, прыжки в воду, варианты прикладного плавания;

- новые формы двигательной активности в условиях водной среды.

Приоритет последних над общепринятыми вариантами оздоровительного плавания обеспечивает наличие следующих факторов:

– охват более широкого круга занимающихся, в том числе не умеющих плавать лиц, лиц с ограниченной двигательной активностью, женщин в до- и послеродовом периоде, больных в стадии реабилитации и т.д.;

– высокий эмоциональный фон на проводимых занятиях, обеспечиваемый музыкальным сопровождением коллективно выполняемых упражнений при активном участии инструктора;

– большой выбор дополнительных технических средств (круги, пояса для опоры и изменения плавучести, доски, мячи, нудлсы, волновые гидроэффекты и т.д.)

– практически безопасные условия проведения занятий с любым контингентом.

Подводя итоги, стоит сказать, что в настоящее время аквааэробика представляет собой наиболее универсальное средство воздействия на организм занимающихся с целью повышения уровня их физического состояния. В ней используется широкий спектр адаптированных упражнений, эффективность которых увеличивается за счет влияния специфических условий проведения занятий (дизайн бассейна; чистая и прозрачная вода; эстетический облик инструктора; удачно подобранное музыкальное сопровождение). В связи с тем, что упражнения в условиях водной среды обладают значительным диапазоном нагрузочной стоимости, занятия аквааэробикой выполняются в форме персонального и группового тренинга, для детей и пожилых людей, в классах для женщин в до- и послеродовом периоде, а также с использованием высокоинтенсивной тренировки.

Таким образом, для поддержания хорошей физической формы и повышения уровня здоровья различных контингентов населения, в том числе и студентов, рекомендуется применение разнообразных упражнений в воде с музыкальным сопровождением.

Библиографический список

1. Виру, А.А. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юремяэ Т.А., Смирнова Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 142 с.
2. Волков, В.В. Максимум аэробной и анаэробной работоспособности у пловцов / Волков В.В., Гордон С.М., Ширковец Е.А. // Теория и практика физической культуры. 1998. – № 10. – С.31-35.
3. Гриненко, М.Ф. Физическая культура в сохранении здоровья и высокой работоспособности / Гриненко М.Ф., Осипов И.Т., Фадеев Б.Г. // Физкультура, труд, здоровье и активное долголетие. – М., 2011. – С. 4-6.
4. Лисицкая, Т.С. Акваэробика [Текст]: Учебное пособие / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: Федерация Аэробики России, 2011. – 36 с.

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

Проблемы инклюзивного образования в спорте

Ивлева Вероника Викторовна

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

Выбранная тематика актуальна тем, что она позволяет затронуть серьезную проблему о включении детей с ограниченными возможностями в процесс занятий спортом наравне со здоровыми ребятами, которые занимаются в обычных спортивных школах. В

современном обществе принимаются все необходимые меры для обеспечения полного осуществления детьми-инвалидами всех прав человека и основных свобод наравне с другими детьми [3, ст.7]. Однако, как показывает практика и анализ специальной литературы, большинство людей не знают, что такое инклюзивное образование, из этого и вытекает проблема статьи.

Главная проблема исследования заключается в недостаточной освещённости данного вопроса. Инклюзивное или включенное образование – это обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей [2, с.19]. Исходя из данного определения, можно дать понятие инклюзивному спортивному образованию. Это участие детей с ограниченными возможностями здоровья в тренировочном процессе в рамках занятий в обычных детско-юношеских спортивных школах. Этот процесс направлен на развитие физических возможностей человека и достижение спортивного результата независимо от особых потребностей занимающихся.

Целью данной статьи является повышение грамотности населения в области инклюзивного спортивного образования. Данные проведенного исследования позволяют раскрыть аспекты успешной социализации детей с ограниченными возможностями через занятия спортом. Инвалиды видят в занятиях спортом активное средство социально-психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей, помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, заставляет больше уважать самих себя, учит недостающей самостоятельности, закаляет организм

и дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры.

Гипотеза исследования заключается в том, что инклюзивное образование даст возможность детям с физическими недостатками успешно и эффективно социализироваться в обществе и добиться успехов в спортивной деятельности. Для успешной реализации нашего предположения необходимо разработать определённый алгоритм привлечения данной категории граждан к регулярным занятиям спортом.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- разработать анкету и провести анкетирование детей-инвалидов, активно занимающихся спортом, с целью определения основных мотивов, побуждающих к занятиям профессиональными физическими упражнениями;

- провести анализ полученных результатов.

Методы исследования: анализ научной литературы, опрос и анкетирование.

Организация исследования. Была разработана анкета для детей с ограниченными возможностями, содержащая 12 вопросов. В анкете присутствовали такие вопросы как: «Что получается делать лучше всего при занятии спортом?», «Что получается делать хуже всего при занятии спортом?», «Что мотивирует при занятии спортом?». Анкетирование проводилось среди детей, имеющих инвалидность по зрению и слуху, которые активно занимаются различными видами спорта (плавание, биатлон, лыжные гонки).

Результаты показали, что благодаря совместной работе родителей и тренера, дети с физическими недостатками стремятся к достижению серьёзных целей, например, хотят участвовать в паралимпийских играх. Ребята рассказывают о том, что работа тренера сыграла

важную роль в их спортивной жизни, так как наставник смог найти подход к каждому занимающемуся. Большое значение в определении вида деятельности, исходя из данных анкетирования, отводится роли родителей. Именно родители привели детей-инвалидов в спорт, но остаться они захотели сами, так как у них появилась мотивация продолжать. Появилась цель достичь каких-то побед, принять участие в международных соревнованиях, а также ещё одним фактором выступает общение с друзьями, которых они приобрели благодаря занятию спортом. Даже тогда, когда им мешают свои физические недостатки, они стараются преодолевать их и показывают все лучшие и лучшие результаты. Именно так, с помощью спорта, ребята успешно прошли социализацию и радуются каждой новой победе в своей жизни.

Основная цель социально-педагогической помощи ребенку-инвалиду – ценностное развитие ребенка как личности в пределах его психофизических возможностей при помощи комплекса разнообразных педагогических средств. Эту цель можно достичь только с помощью совместной работы тренера, педагога-психолога, врача и родителей.

С помощью активного применения инклюзивного образования в спорте, которое обеспечивает доступ к общему спортивному образованию детям с особыми потребностями, можно внедрить в нормальную жизнь намного больше детей-инвалидов. Инвалидам создаются необходимые условия для получения образования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по реализации основных общеобразовательных программ, в которых созданы специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также в отдельных организациях,

осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам [2, с.19].

Важнейшую роль в воспитании, социализации, удовлетворении потребностей, обучении, профориентации особенных детей, имеющих инвалидность, выполняет его семья. Именно родители направляют своих детей к занятию спортом, и зачастую от их настроения зависит, будет ли ребёнок с ограниченными возможностями привлечён к тренировочному процессу. Семья, в которой есть такие дети, особенно остро сталкиваются с проблемами в решении материально-бытовых, жилищных, психологических проблем, а также проблем связанных с медико-социальной реабилитацией ребенка. В результате чего, они, испытывают потребность в расширении своих социальных контактов со специалистами различных учреждений и организаций. Если же родители настроены серьёзно, то мотивация к занятию спортом может происходить и вне стен обычных спортивных школ.

Задачи родителей:

- индивидуальные консультации по вопросам развития ребенка;
- формирование благоприятного микроклимата при проведении занятий на дому;
- совместная работа не только с учителями, тренерами и психологами, но и с родителями других учеников, или организациями, занимающихся проблемами социализации детей-инвалидов.

Если следовать этим рекомендациям, то ребёнок-инвалид будет готов к занятиям спортом на психологическом уровне. Но к каждому ребёнку с ограниченными возможностями надо подходить индивидуально как в психологическом, так и в физическом плане. Содержание образования и условия организации

обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида [1, ст.79].

Каждый ребёнок-инвалид, который хочет заниматься и занимается спортом, стремится к каким-либо успехам в спорте, проходит такие стадии:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка с различной патологией;
- специальная техническая подготовка;
- тактическая подготовка.

При подготовке к соревнованиям дети-инвалиды должны пройти 3 этапа обучения:

- 1 этап обучения – начальная подготовка;
- 2 этап обучения – учебно-тренировочная подготовка;
- 3 этап обучения – спортивное совершенствование.

Уже на 3 этапе дети могут показывать серьёзные результаты своих тренировок и участвовать в спортивных соревнованиях. Успешность освоения программы учащимися оценивается согласно контрольно-переводным нормативам посредством контрольных упражнений по общей физической подготовке и спортивным результатам. Воспитанники принимают участие в соревнованиях различного уровня, получают спортивные разряды.

На основе полученных данных по итогам проведённого анкетирования, можно сделать следующие выводы. Спорт оказывает сильное положительное влияние на детей с ограниченными физическими возможностями. Он помогает им самоутвердиться, сформировать характер и сохранить здоровье. Благодаря спорту ребята учатся чувствовать себя частью команды, общества, преодолевать

трудности и разочарования и побеждать с благородством. Спорт также улучшает физическое состояние ребёнка. Например, Олеся Владыкина, Саша Киндред и многие другие параолимпийские чемпионы с детства занимались спортом и, несмотря на свои физические недостатки, смогли многого добиться. Проведенное исследование доказывает, что только благодаря совместным усилиям ребёнка-инвалида и его окружения будет успешность инклюзивного спортивного образования.

Библиографический список

1. Об образовании в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации от 31 декабря 2012 г. № 53 (часть I) ст. 7598.
2. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации от 27 ноября 1995 г. N 48 ст. 4563.
3. Конвенция о правах инвалидов [Текст]: от 13 декабря 2006 г. // Собрание законодательства Российской Федерации от 11 февраля 2013 г. № 6 ст. 468

*Научный руководитель – Н.Ю. Молчкова,
старший преподаватель кафедры гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин*

Внедрение полиязычия на уроках физической культуры

Исхакова Юлия Олеговна

*Павлодарский государственный педагогический
университет
г. Павлодар, Казахстан*

Государственная образовательная политика в области обучения иностранным языкам основывается на признании важности развития многоязычия на территории Казахстана.

Полиязычие и полиязычное образование – это веление времени, поскольку весь мир полиэтичен и полилингвистичен.

В Республике Казахстан идея триединства языков впервые озвучена Нурсултаном Назарбаевым ещё в 2004 году. В октябре 2006 года на XII сессии Ассамблеи народа Казахстана Президент вновь отметил, что знание, как минимум, трех языков важно для будущего наших детей. А уже в 2007 году в Послании народу Казахстана «Новый Казахстан в новом мире» Нурсултан Назарбаев предложил начать поэтапную реализацию культурного проекта «Триединство языков», согласно которому необходимо развитие трех языков: казахского как государственного, русского как языка межнационального общения и английского как языка успешной интеграции в глобальную экономику: «Казахстан должен восприниматься во всем мире как высокообразованная страна, население которой пользуется тремя языками».

О внедрении именно этих трех языков на уроках физической культуры и пойдет речь в данной статье.

Знание языков знакомит с культурным наследием народов изучаемых языков, происходит переосмысливание собственной индивидуальности, основанной на общности человеческих ценностей. Внедрение такой модели обучения и воспитания в казахстанской школе позволяет формировать всесторонне гармонично развитую личность, способную свободно ориентироваться в международном пространстве, владеющую казахским, английским и русским языками на достаточно хорошем уровне.

Полиязычие – не только высокая цель, поставленная нашим Президентом, к которой каждый должен стремиться. Понятие «полиязычие» для нас, как для будущих педагогов наполнено ещё и некоторыми аспектами профессионального плана.

А именно:

- 1) осуществление межпредметных связей на уроках, интегрирование;
- 2) расширение кругозора преподавателя и учащихся;
- 3) культурное взаимообогащение путем овладения тремя языками;
- 4) воспитание толерантности и интернационализма.

Логичный вопрос, который возникает при обсуждении этой темы, это готовность кадров. Для решения этой задачи при подготовке студентов в нашем университете по специальности «Физическая культура и спорт» в модульный учебный план первого курса входят дисциплины «Иностранный язык» и «Казахский язык» (для студентов, обучающихся на русском языке), «Русский язык» (для студентов с казахским языком обучения). На третьем курсе будущие учителя физической культуры изучают «Профессионально-ориентированный иностранный язык» и «Профессиональный казахский (русский) язык» соответственно.

После освоения данных дисциплин студенты могут применять полученные знания при проведении уроков по спортивным играм, гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам и плаванию.

На первый взгляд эта задача кажется очень сложной. Однако, если учитель – профессионал своего дела, то он сумеет построить учебный процесс таким образом, чтобы ученики могли не только развивать свои физические качества и двигательные навыки, но и формировать культуру межнационального общения.

Работу по внедрению полиязычия можно начинать с элементарных строевых команд и общеразвивающих упражнений на трех языках. Например, «left turn» - «солға бұрыл» - налево, «right turn» - оңға бұрыл - направо, «quick march!» – «алға бас!» - шагом марш и другие. Со временем учащиеся с легкостью будут исполнять эти команды. Дежурный ученик так же на свое усмотрение может сдавать рапорт на удобном для него языке. На каждом уроке, на организационном и основном этапах для развития полиязычия могут использоваться наглядные карточки на трех языках с изображением спортивного инвентаря или действия.

Еще один способ эффективного, интересного и быстрого внедрения полиязычия – это проведение подвижных игр на казахском или английском языке. Ученики хорошо запоминают новые иностранные слова, так как это необходимо по ходу игры. Эффективным приемом при обучении языкам также является разучивание команд или названий действий в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Для закрепления иностранных слов желательным будет проведение различных внеклассных мероприятий по таким темам как, например, «Олимпийские игры», «Утренняя зарядка – основа ЗОЖ», «Национальные игры»

и другие. На таких мероприятиях учащиеся могут знакомиться с традиционными спортивными играми разных стран, собирать кластеры на английском и казахском языках из названий игр, относящихся к зимним и летним Олимпийским играм, разучивать национальные игры и применять ранее полученные знания на уроках при проведении зарядки.

Следует отметить один важный момент при работе с полиязычными материалами: для более удобной и легкой работы класса новые слова, рапорт и правила игры на трех языках должны быть распечатаны и находиться на виду перед учащимися. Шрифт текстов должен быть достаточно крупным и разборчивым для восприятия. Материал для урока нужно отбирать, используя дифференцированный подход при выборе и разработке заданий, в зависимости от степени подготовки и языковых возможностей учащихся. Опыт показывает, что это значительно облегчает и ускоряет работу.

А готовы ли учащиеся школ к внедрению полиязычия на уроках физической культуры? К решению этого вопроса современного ученика готовят с детского сада. Но даже при отсутствии такой подготовки, если проанализировать спортивную терминологию, то окажется, что ученик уже владеет определенным запасом лексики английского языка. Например, ни для кого не секрет, что название игры «Баскетбол» состоит из двух английских слов: «basket» - корзина и «ball» - мяч, а «Футбол» образовано от «foot» - ступня и «ball» - мяч. Кроме этого, широко применяются слова «pass» - пас, «out» - аут, «set» - сет, «time» - тайм, «sport» - спорт, «start» - старт и многие другие.

Таким образом, внедрение полиязычия на уроках физической культуры вполне реально. Все зависит от знаний, творческого подхода учителя, его понимания современных тенденций образования.

Увеличивая сложность полиязычного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, создавая полиязычную среду с возможностью языковой практики в различных ситуациях общения и с различной целевой установкой, мы постепенно получим то, к чему стремимся.

Чтобы добиться результатов работы с тремя языками на уроках, нам, учителям нужно развивать собственное самообразование, практическое употребление трёх языков на уроках.

Полиязычие – основа формирования поликультурной личности. Развитие поликультурной и всесторонне гармоничной личности является одной из главных целей образования Республики Казахстан.

Библиографический список

1. Жултаева, А.Ю. // Внедрение полиязычия на уроках физической культуры в начальных классах - 2017. – (<https://infourok.ru/statya-vnedrenie-poliyazichiya-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-nachalnih-klassah-2097048.html>)
2. Жетписбаева, Б.А. Полиязычное образование: теория и методология: Монография. - Алматы: Білім, 2008.
3. Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы – (<http://ru.government.kz/ru/programmy/2254-gosudarstvennaya-programma-razvitiya-obrazovaniya-respubliki-kazakhstan-na-2011-2020-gody.html>)
4. Чан Динь Лам Полиязычное образование – важнейшая стратегия развития Казахстана // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 7 – С. 130-132

*Научный руководитель – А.А. Морозов,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

Становление физкультурного образования на территории Алтая в первой половине XX века

Казаков Денис Анатольевич

*Алтайский государственный технический университет
им. И.И. Ползунова
г. Барнаул*

Рассуждая о вопросах просвещения в области физической культуры и спорта, важно обращать внимание на две составляющих: история педагогических кадров в данной области и история становления физической культуры как образовательной дисциплины и как культурного движения вообще.

Что касается первых специалистов-просветителей в области физической культуры, то в истории Алтайского края наблюдается значительная брешь. В силу этого данный вопрос является актуальным, открытым.

Несколько проще дела обстоят с изучением становления в нашем регионе физической культуры как культурного движения. Музеем спортивной славы Алтайского края, музеем Алтайского краевого училища олимпийского резерва и другими образовательными учреждениями края накоплен значительный материал по этому направлению, но все же он остается разрозненным. Обобщение изученного материала осложняет тот факт, что при систематизации и подборе информации организациями ставился акцент на спортивные достижения спортсменов и коллективов, связанные с различными этапами становления спорта на Алтае.

Итак, в России физкультурное просвещение развивалась неоднородно. Зависело это от близости к столичным городам, от политической и экономической обстановки на местах. Алтайский край не был

исключением: в крупных городах физкультурное просвещение на рубеже XIX и XX столетий (именно этот период принято считать началом становления физической культуры и спорта в крае) развивалась быстрее, чем в глубинке. Что уже говорить о физкультурном просвещении, когда Алтайский край вообще в культурном отношении оставался одной из отсталых окраин страны. Вопросы просвещения здесь решались крайне медленно. В это время физической культурой занимались в основном любители-одиночки, а о массовости не было и речи.

Физической культуре, как дисциплине, в учебных заведениях отчасти уделялось достаточное внимание. Гимнастика, как одна из форм физической культуры, являлась основной дисциплиной, изучаемых в образовательных учреждениях в конце XIX столетия. К примеру, в Барнаульском реальном училище культивировалась так называемая «сокольская гимнастика» – прообраз современной спортивной гимнастики. А позднее гимнастика становится одной из основных учебных дисциплин и в учительских семинариях г. Барнаула (1915 г.) и г. Бийска (1917 г.).

Архивные данные свидетельствуют, что в училище строго спрашивали с тех, кто нерадиво относился к занятиям физической культурой. Например, на заседании педагогического совета 16 мая 1898 года обсуждалось поведение ученика Брынгалова. Тот, «несмотря на замечания преподавателя, дурно вел себя на уроке гимнастики, за что был оставлен после уроков в училище на полтора часа» [1].

Перед Первой мировой войной возникли первые самостоятельные спортивно-гимнастические кружки и общества. Самым престижным, но дорогим было «Гимнастическое общество топографов Алтайского округа». В нем занимались сокольской гимнастикой,

английским и французским боксом, греко-римской борьбой, русской-швейцарской борьбой на поясах др.

Наиболее доступными для мещан были кружки по французской борьбе при центральном пожарном депо и на заводе «Шпагат». Гимнастическое общество «Сокол», организованное в 1911 году при реальном училище, считалось лучшим, так как хорошей организации физической культуры способствовали специалисты сокольской гимнастики из числа военнопленных чехов (одним из которых был Пржигода) [3, с. 4]. Руководителем этого общества в 1918-1919 гг. был студент-преподаватель Московского института физкультуры Владимир Иванов, являющийся первым профессиональным специалистом в области физической культуры.

Основная заслуга общества «Сокол» состоит в подготовке хороших кадров – будущих специалистов ВсеВОбуча, хотя не менее важным считают и подготовку ряда достойных спортсменов: чемпиона СССР Владимира Иванова, участника кругосветного велопробега Ильи Фрейдберга, рекордсменки России по прыжкам в высоту Людмилы Топор-Робчинской и др. [4, с. 45].

В 20-е годы XX столетия активизируется физкультурное движение в Алтайской губернии, как и в большинстве провинций Сибири, что связано со становлением физической культуры и спорта на государственную основу [5, с. 96].

Быстрые темпы Всесоюзного спортивного движения способствовали возникновению новых добровольных спортивных обществ: «Спартак», «Буревестник», «Локомотив», «Учитель», «Красное Знамя», «Рот-Фронт» и др. К середине 20-х годов становится очевидным, что создание ведомственных спортивных организаций себя полностью оправдало. Поэтому в 1923 году с подачи профсоюзных организаций стали появляться коллективы

физической культуры. Это – «Железка», СТС (Союз торговых служащих), «Промсоюз», «Пимокат», «Кожзавод» и другие.

Неоценимый вклад в подготовке физкультурников в Барнауле внесло ДСО «Динамо». Динамовцы начали со строительства еще в 1929 году прекрасного тира на улице Гоголя, затем три года спустя они построили первый в крае спортивный зал. Динамовцы крепили спортивную базу не только в краевом центре, но и в других городах Алтая: Бийске, Камень-на-Оби, Славгороде, Алейске. Созданная в 30-е годы база позволила вовлечь в физкультурное движение тысячи и тысячи физкультурников. Так, в проводившихся в 1936 году в Барнауле соревнованиях «Ворошиловских стрелков» было более двух тысяч участников.

Важной вехой в истории подготовки физкультурных кадров является 1931 год, когда организована Барнаульская городская организация физкультуры. С целью повышения качества преподавания физической культуры и спортивной подготовки населения в 30-х годах начинают функционировать систематические курсы по подготовке физоргов и инструкторов для коллективов физкультуры края.

Прекрасной агитацией физкультурного движения являлись «Дни физкультурников», сопровождающиеся массовыми парадными шествиями и представлениями.

Начавшаяся в 1939 году Вторая мировая война не могла не отразиться на характере физкультурно-спортивной жизни страны. Элементы военной направленности становятся основными как в спортивных состязаниях, так и в школьной программе дисциплины «Физическая культура». В годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. на территории Алтайского края велась очень большая работа по подготовке и сдаче норм

на значки «ГТО», «ПВХО», «Ворошиловский стрелок», «Боец парашютист», а также подготовка спортсменов-разрядников и общественных инструкторов.

Несмотря на столь сложные обстоятельства, возникшие в военный период в плане экономической и политической обстановки, просвещение, и физкультурное в том числе, в стране и на Алтае в частности, не только не стояло на месте, но развивалось, крепло и принимало все более прогрессивный характер.

В целом, история физкультурного просвещения на Алтае в первой половине XX века имела принципиальное значение как в контексте общего просвещения и воспитания, так и в рамках культурного становления общества.

Библиографический список

1. Бураков, В.И. Барнаул спортивный / В.И. Бураков, О.В. Буракова // Электронная библиотека образовательных ресурсов Алтайского государственного технического университета им. И.И. Ползунова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.altstu.ru/elib/main.htm>.
2. История / Алтайский спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.altaisport.ru/history/>.
3. Нейштадт, В. Завещание Владимира Улько / В. Нейштадт // Алтайский спорт. – 2011. – № 6. – С. 4.
4. Улько, В.В. От Демидовской площади до Лиллехаммера / В.В. Улько // Ч.1: Алтай спортивный. 1900-1950: Барнаул, 1996. – 117 с.
5. Энциклопедия образования в Западной Сибири: В трех томах. – Барнаул: ОАО «Алтайский полиграфический комбинат», 2003. – Том 1. – 316 с.

*Научный руководитель – Е.И. Шеенко,
к.п.н., доцент отделения физической культуры и спорта*

Значение личности специалиста физической культуры и спорта в профилактике наркозависимости студентов

Калабухов Алексей Борисович

*Алтайский государственный технический
университет имени И.И. Ползунова
г. Барнаул*

Успех профилактических программ во многом зависит от их способности привлекать и удерживать людей, которым данные программы адресованы. В отношении современных студентов, в особенности лиц, склонных к употреблению психоактивных веществ, такое условие часто становится трудновыполнимым. Необходимо искать пути, позволяющие вступить в контакт с молодежью на добровольной основе. Большим потенциалом, в этом плане, обладают средства физической культуры и спорта. В настоящее время спорт является самым массовым увлечением российской молодёжи. По количеству приверженцев спорт опережает все другие виды досуговой деятельности. Однако для эффективного использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркоманий требуется разработка грамотного подхода и решения ряда существующих проблем. Не вызывает сомнений тот факт, что значительная часть людей, регулярно занимавшихся спортом в период отрочества и юности, в последующем демонстрируют здоровый образ жизни. В тоже время, известно, что многие спортсмены, в том числе спортсмены так называемого «большого спорта», заканчивают карьеру в криминальных структурах, а также становятся пациентами наркологических клиник. Какие факторы влияют на направление, в котором будет

развиваться личность юного спортсмена? Этот и другие вопросы необходимо решить перед подготовкой программ, направленных на профилактику наркоманий у студентов средствами физической культуры и спорта.

«Спорт как альтернатива наркотикам» – под таким лозунгом часто проходят спортивные мероприятия, приуроченные к борьбе наркоманией. Однако распространенное мнение, что студент приходит к употреблению наркотиков в результате безделья и неумения себя занять, не соответствует действительности. Исследования показывают, что скука, избыток свободного времени как единственный мотив начала употребления психоактивных средств встречается крайне редко. Многие из существующих спортивных секций пустуют, причем бесплатные спортивные секции часто привлекают молодежь меньше, чем платные клубы. Было бы ошибкой считать, что простое увеличение числа спортивных площадок автоматически улучшит ситуацию. Также обстоит дело с кратковременными спортивными акциями. Разовые спортивные мероприятия, типа массовых пробегов и т.п., отдельно взятые, как правило, не имеют профилактического эффекта, так как практически не затрагивают внутренних, ценностных аспектов личности. Психологические, духовные качества личности формируются крайне медленно, и такие акции, в силу своей кратковременности и дискретности, не оказывают серьезного влияния на развитие личности.

Следует понимать, что спорт, сам по себе, не является антагонистом наркотизации, более того в случаях неправильного применения, именно спорт может активировать пусковые факторы наркотизации. Проблемы, связанные с конкуренцией, агрессией, употреблением допинговых средств, являются постоянными спутниками

спортивных занятий и представляют большую опасность с точки зрения наркопрофилактики.

Особое внимание необходимо уделять воспитательному аспекту физической культуры и спорта, культуре здоровья. В наследие восприятия психологии как «лженауки» в недавнем прошлом, сегодня не существует понятия «психическая культура». Учитывая же неразрывную взаимосвязь телесности и психики, физическая культура должна охватывать и вопросы, связанные с внутренним, психологическим состоянием человека. Для создания эффективной системы профилактики средствами спорта следует ответить на следующие вопросы: Существуют ли принципиальные отличия преподавания спорта в обычных секциях и в группах профилактической направленности и в чем они проявляются? Существуют ли психологические показания и противопоказания к определённым видам спорта, обусловленные личностными особенностями спортсмена? Все ли виды спорта одинаково эффективны с точки зрения профилактики наркоманий?

В плане профилактики наркоманий, целью спортивных занятий выдвигается формирование ориентации на здоровый образ жизни, воспитание эмоционально-волевых качеств личности и её нравственности. Задачей первостепенной важности является формирование у спортсмена здорового (обеспечивающего стрессоустойчивость) и нравственного отношения к победе и поражению, а также регуляции собственного поведения. Психологическое сопровождение спортсменов должно преследовать цели развития личности, а не только увеличения спортивных достижений. В этом смысле, цели профилактического спорта приближаются к целям физической культуры. Однако, учитывая особую популярность среди молодёжи именно спорта, а не просто

физкультурных занятий (занятия физкультуры, часто вообще не пользуются популярностью среди студентов, особенно девушек), в профилактическом процессе необходимо объединять спорт и физическую культуру. Психологические особенности детского и подросткового возраста указывают те зоны, на которые требуется обращать наибольшее внимание в профилактической работе.

Желание соответствовать своей группе сверстников («быть как все»), стремление отключиться от неприятностей, отсутствие положительного примера значимого лица, – все эти социально-психологические факторы способствуют началу злоупотребления психоактивными веществами, и именно здесь и могут помочь физическая культура и спорт. Попадая в спортивную секцию, студент оказывается в коллективе сверстников, объединённых одними интересами и единой целью развития своих физических возможностей. Вместе с этим ему предстоит найти своё место в группе (команде), выработать отношение к победе и поражению, научиться добиваться успеха своим трудом, самостоятельно поддерживать собственную работоспособность, получать удовольствие через преодоление трудностей и двигательную реализацию, прочувствовать и осознать здоровье как ценность. То, насколько эти цели будут достигнуты, в первую очередь, зависит от тренера. Именно он должен стать тем взрослым, который на собственном примере, покажет путь к здоровому физически и психологически образу жизни. В случае если сам тренер, пренебрегая воспитательными аспектами спорта и физической культуры, делает акцент на развитии спортсменами количественных показателей (дальше прыгнуть, быстрее пробежать и т.д.) открывается иная картина: основная часть занимающихся становится основанием пирамиды, на вершине которой стоит один единственный чемпион.

Спортивная конкуренция приводит к низкой (либо завышенной) самооценке, в команде появляются «изгои» и «неудачники», поражения приводят к сильным стрессам, агрессия реализуется вне спортивного зала, а перенапряжение влечёт неадекватные способы расслабления. В худших случаях (это относится в основном к спорту высших достижений) для повышения спортивных результатов применяются допинговые средства, что является начальным опытом использования психоактивных средств. Сама система физического воспитания, в том виде, в котором она существует в современной школе, не только не обеспечивает необходимого развития молодёжи, но, скорее отбивает желание заниматься спортом. Спорт советского периода времени характеризовался наличием подхода, где физическое воспитание рассматривалось как плацдарм для спорта высших достижений; показатели здоровья, физического и психического развития являлись второстепенными или вообще не учитывались (до сих пор оцениваются в основном метры, секунды, килограммы и т.д.).

В последнее время появилось много новых видов спорта, в тоже время некоторые «старые, проверенные» виды теряют привлекательность в глазах современного студента. Воспитательный процесс сопутствует практически любому виду спорта, однако можно предположить, что разные виды спорта имеют свои особенности, влияющие на личность спортсмена, в зависимости от его психологического склада. Например, в результате психодиагностических исследований спортсменов командных и одиночных видов спорта выяснилось, что для первых характерен более высокий уровень тревожности, чем для вторых. Кроме того, возможно определить различные виды спорта как более или менее подходящие для спортсменов в зависимости от их

психологических особенностей, что должно обеспечить индивидуальный подход при выборе вида спорта для каждого студента. И всё же существуют ли методы физической культуры и спорта, подходящие в качестве профилактики наркозависимости для широкого контингента студентов?

Следует отметить, что в настоящее время не все виды спорта вызывают одинаковый интерес у молодёжи. Этот факт необходимо учитывать при подготовке спортивных профилактических программ. В процессе занятий снижается нервно-психическое напряжение, закрепляется ориентация личности на здоровый образ жизни.

Привлекательность спорта и физической культуры для молодёжи состоит не только в самой физической активности, но и в их внешней стороне. Действительно, эстетическая сторона спорта значительно расширяет число приверженцев здорового образа жизни. Такие атрибуты спортивных занятий, как красивая спортивная форма, оснащение спортивных залов или свежий воздух, если занятия проходят на природе, наличие зрителей, способны привлечь большое количество молодых людей, в особенности девушек (следует заметить, что одной из особенностей распространения наркоманий в России является тенденция быстрого увеличения числа девушек-наркоманок). В связи с этим, профилактика наркоманий должна использовать средства телесно-художественных направлений физической активности, такие как, например спортивные танцы. Акробатический рок-н-ролл, фристайл, брейк и другие спортивные танцы, сочетающие популярную музыку и внешнюю привлекательность, обладают высоким потенциалом с точки зрения наркопрофилактики. «Мода» вообще может, как привлечь на сторону здорового образа жизни, так, и наоборот, ему противодействовать.

Библиографический список

1. Лекции по наркологии / Под ред. чл.-корр. РАМН, проф. Иванца Н.Н. М.: Нолидж, 2000. — 448 с.
2. Личко, Е.А. Типы акцентуации характера и психопатий у подростков./ А.Е. Личко. – Москва: Апрель Пресс, 1999. – 416 с.
3. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого К.С., – М.: Издательство Института психотерапии, 2001. – 256 с.
4. Ананьев, В.А., Евсеев, С.П., Давиденко, Д.Н., Петленко, В.П. Здоровье, образ жизни и наркотики: Учебное пособие / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – СПб., 2003. –120с.

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Алтайского филиала РАНХиГС*

Методика воспитания физических качеств у студентов, занимающихся волейболом

Ликунов Сергей Александрович

*Алтайский государственный технический университет
им. И. И. Ползунова
г. Барнаул*

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности.

Волейбол – олимпийский вид спорта, уровень его развития постоянно повышается. В современном волейболе весьма заметны тенденции к острокомбинационному нападению по всей длине сетки с прострельных и укороченных передач, из глубины площадки, в каждой команде обязательно есть игроки, выполняющие подачу в прыжке. Эффективное выполнение прыжковых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств. Физические качества принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразности двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Физические качества в волейболе условно делятся на общие и специальные. Общие – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Специальные физические качества – взрывная сила, быстрота перемещения, прыгучесть, скоростная прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Одной из отличительных черт современного отечественного и мирового волейбола является скоростно-силовая подготовка. Спортсмен должен обладать теперь быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи, а также не уступить в силовой борьбе в самых разнообразных игровых ситуациях и т.д.

Цель исследования – развитие скоростно-силовых качеств в физической подготовленности обучающихся в группах начальной подготовки волейбола.

Учебно-тренировочный процесс будет более эффективным, если методика подготовки будет строиться на основе целенаправленного развития скоростно-силовых качеств на этапе начальной подготовки

Практическая значимость данной работы определяется тем, что полученные результаты могут быть использованы для более эффективной подготовки учащихся, занимающихся в группах начальной подготовки на отделении волейбола.

Одной из главных задач в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Физические качества принято называть врожденными морфофункциональными качествами, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразности двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Под физическими качествами понимают определенную социально обусловленную совокупность биологических и психологических свойств человека, выражающих его готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Воспитание физических качеств, являясь составной частью физической культуры, содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоническому развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социальным и экономическим условиям, повышению его адаптивных свойств. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в

интересах общества. Направленность и содержание воспитания физических качеств регламентируется социальными принципами физического воспитания, выработанными в ходе исторического развития общества. Эти принципы раскрывают основы практической деятельности по всестороннему и гармоничному физическому развитию детей. В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». В своем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности двигательных возможностей человека.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относятся силовые, скоростно-силовые, скоростные, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Проблеме физической подготовки посвящено ряд исследований российских и зарубежных специалистов. Большинство из них направлено на выявление закономерностей воспитания физических качеств (быстроты, мышечной силы, выносливости и др.)

Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех без исключения двигательных качеств. Однако в определенные периоды развития, темпы естественного прогресса в изменении двигательных способностей не одинаковы. Прежде всего, они зависят от биологических закономерностей возрастных изменений организма на различных этапах его становления. Вместе с тем, величина и характер изменений, во многом определены индивидуальными, генетическими, социальными и экономическими факторами.

Многочисленными опытами и исследованиями установлено, что этапы с ускоренным развитием двигательных качеств сменяются фазами замедленного развития двигательной функции детей школьного возраста.

Младший школьный возраст является благоприятным для развития многих физических качеств. Как мальчики, так и девочки к 10-11 годам достигают относительно высоких возможностей аэробного энергообеспечения мышечной работы. Среди ведущих физических способностей наиболее интенсивно развиваются в младшем школьном возрасте скоростные и координационные, а также способности к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности.

Развитие организма человека имеет свою последовательность и цикличность на различных этапах онтогенеза. Многочисленными исследованиями доказано, что этапы с ускоренным развитием двигательных качеств, в том числе скоростно-силовых, сменяются фазами замедленного развития различных сторон двигательной функции [1]. В определенные периоды физическая нагрузка дает большой и длительно сохраняющийся эффект. Эти периоды принято называть критическими или чувствительными (сенситивными). Так, например, развитие быстроты движений в зрелые годы - сложный и малоэффективный процесс, тогда как школьный возраст является благоприятным для развития этого качества.

Наибольшие темпы прироста в развитии скоростно-силовых качеств отмечают, по данным разных авторов, в широком возрастном диапазоне - от 9 до 15 лет. Эти результаты исследований касаются школьников, не занимающихся спортом. Исследование же динамики развития скоростно-силовых качеств у спортсменов изучены значительно меньше.

Достоверно установлено, что юные спортсмены лучше физически развиты во всех возрастах и по всем показателям и имеют значительное преимущество в уровне развития физических качеств перед школьниками, не занимающимися спортом.

Естественно, что знание сенситивных периодов в развитии скоростно-силовых качеств помогает оптимизировать тренировочный процесс и усилить тренировочное воздействие.

Самый значительный прирост наблюдается от 12 до 13 лет. После 15 лет темп прироста результатов снижаются. Обращает на себя внимание тот факт, что периоды наибольшего прироста результатов, как у баскетболистов, так и у сверстников, не занимающихся систематически спортом, во многом совпадают. Правда, у неспортсменов наблюдается стабилизация после 15 лет, в то время как у баскетболистов они продолжают расти. Ясно, что изменения показателей скоростно-силовой подготовленности у баскетболистов происходят на более высоком уровне, однако ход естественного развития скоростно-силовых качеств при этом не изменяется.

Е.В. Фомин [1] провел аналогичное исследование динамики развития прыгучести у волейболисток 10-18 лет. Средний годовой прирост результат за этот период составляет 6,07 см. Самый значительный прирост пришелся на возраст от 10 до 12 лет. За этот период результат в прыжке в высоту с места увеличился на 12,5 см. С 13 до 15 лет темпы прироста результата снизились. 15 лет вновь повысились.

Из вышеизложенного следует, что динамика развития скоростно-силовых качеств у спортсменов и школьников, не занимающихся спортом, не все совпадают. Они могут не совпадать даже у спортсменов, занимающихся разными игровыми видами спорта. Различия могут проявляться у

спортсменов, а также у спортсменов одного вида спорта, но проживающих в разных регионах.

Так, школьники, проживающие в областных и районных городах, имеют более низкий уровень физической подготовленности по сравнению школьниками центральных городов нашей страны, такое же различие будет у них в динамике развития физических качеств.

Таким образом, анализ доступных нам литературных источников позволяет утверждать, что до настоящего времени проблема скоростно-силовой подготовленности остается недостаточно изученной, выводы к которым приходят исследователи, часто противоречивы.

Под термином «подготовленность» понимается комплексное динамическое состояние спортсмена, которое является общим следствием его подготовки и характеризуется совокупностью таких показателей, как достигнутый уровень развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в спорте (соответственно, физическая и психическая подготовленность), степень освоения спортивно-технического и тактического мастерства (спортивно-техническая и тактическая подготовленность). Термин подготовленность обозначает целостный эффект спортивной подготовки, которая носит общий и специальный характер. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Между общей физической подготовкой и специальной физической подготовкой существует тесная связь. Общая разносторонняя подготовка, развивая

физические качества спортсменов, положительно влияет на прирост их спортивного результата. Однако с повышением роста спортивного мастерства ее удельный вес в достижении спортивных показателей постепенно уменьшается. Исследования, связанные с физической подготовкой, показали, что в различных видах спорта нет необходимости разностороннего развития всех физических качеств, а только тех из них, которые играют важную роль в решении специфических задач спортивной техники. В волейболе, хотя его и относят к видам спорта с комплексным проявлением физических качеств, большинство авторов ведущую роль в процессе специальной физической подготовки отдают развитию скоростно-силовых способностей.

Скоростно-силовые качества, как показывает уже само их название, являются своего рода соединением таких физических качеств как сила быстрота.

Под быстротой понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Это качество в игре проявляется в трех формах: быстрота реакции, предельная быстрота отдельных движений и быстрота перемещений. Определяя мышечную силу человека как физическое качество, можно говорить о способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Для скоростно-силовых качеств человек важная особенность проявлять большую величину силы в наименьший отрезок времени («взрывная сила»).

Для уяснения специфики скоростно-силовых качеств необходимо иметь виду, что сила и скорость, за некоторым исключением, связаны обратно пропорционально. Максимальные параметры напряжения мышц достижимы, как правило, лишь при относительно медленном их

сокращении, максимальная скорость движения - в условиях их минимального отягощения.

Однако степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы и от скорости сокращения мышечных волокон, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма. Поэтому скоростно-силовые качества нельзя считать лишь производными от силы быстроты. Подчеркивая это, Ю.В. Верхошанский выделяет способность скоростно-силовым проявлениям как самостоятельное качество, которое должно быть поставлено в один ряд с силой, быстротой, выносливостью

Некоторые авторы также отходят от сведения скоростно-силовых качеств к сумме быстроты и силы и понимают их как способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Четкие показатели скоростно-силовой подготовленности различного возраста волейболистов и уровня мастерства, имеют большое значение для программирования и действенного контроля процесса многолетней подготовки.

Большинство исследований посвящено разработке наиболее эффективных средств и методов развития скоростно-силовых качеств.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры. К группе упражнений «взрывного» характера относятся упражнения не только с ациклической структурой

движения (прыжки, метания и др.), но и с циклической структурой (бег и плавание на короткие отрезки, спринтерские велосипедные гонки на треке и др.). Представляется целесообразным разделить все упражнения для развития скоростно-силовых качеств на три группы.

Первая группа: упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается.

Вторая группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая.

Третья группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений околомаксимальная и выше.

Важно отметить, что методы развития скоростно-силовых качеств являются общими для различных спортсменов - выбор их не зависит от специализации квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. В циклических видах спорта применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный; в циклических видах спорта - эти же методы, и кроме того, интервальный метод.

Опыт спортивной практики и специальные исследования (В.М. Дьячков, 1982 г.) показывают, что эффективным средством повышения способности использовать скоростно-силовой потенциал является выполнение основного упражнения с субпредельной и предельной интенсивностью (метод сопряженного воздействия). Но объем таких упражнений, хотя и имеет тенденцию к ежегодному росту, все же, крайне ограничен.

Например, в год квалифицированные прыгуны в высоту выполняют всего около 360 прыжков метатели копья – 270-300 бросков. Необходим поиск методических путей, которые позволили бы значительно увеличить объем средств, стимулирующих повышение степени использования скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности.

Для реализации эксперимента были использованы следующие методы:

1) Анализ научно-методической литературы – при изучении литературных источников предпочтение отдавалось доступной научно-методической литературе;

2) Метод педагогических наблюдений – объектом наблюдения были учащиеся, занимающиеся волейболом в группе начальной подготовки.

3) Метод педагогического эксперимента – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, приемов и содержания обучения и тренировки.

4) Метод контрольных испытаний – позволяет определить состояние тренированности и уровень развития скоростно-силовых качеств занимающихся волейболом, что в конечном итоге позволит судить об эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для определения физической подготовленности были использованы следующие тесты:

1) Челночный бег (6х5м).

На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2) Метание набивного мяча из-за головы двумя

руками сидя.

Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь. Угол, образованный при разведении ног, находится на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняется три попытки. Учитывается лучший результат.

3) Метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками вниз перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Выполняется три попытки. Учитывается лучший результат.

4) Прыжок в длину с места.

Испытуемый встает на контрольную линию справа, от которой лежит измерительная лента, не заступая за нее. Затем толчком двух ног и со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Библиографический список

1. Фомин, Е.В. Физическая антропология. Дыхание, кровообращение, иммунитет. Физическая антропология. Дыхание, кровообращение, иммунитет [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата / Е.В. Фомина, А.Д. Ноздрачев. – 2-е изд. – Электрон.текстовые данные. – М., 2017. – 188 с.

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Алтайского филиала РАНХиГС*

Влияние музыкального сопровождения на интенсивность и продуктивность при занятии физической культурой и спортом

Лукин Максим Константинович

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья населения, что обусловлено его существенным снижением в последние годы, причём - практически во всех возрастных группах и социальных стратах, что доказано данными официальной статистики и многочисленными научными исследованиями. При этом снижение интереса к традиционным занятиям физической культурой в данной ситуации играет свою, весьма существенную роль, усугубляя положение.

Таким образом, одной из приоритетных задач является поиск инновационных технологий, которые сочетали бы в себе средства и методы комплексного оздоровления организма и психики, эмоциональной сферы человека, и, прежде всего, содействовали бы не декларативному, а реальному духовному и физическому развитию личности и формированию ориентиров на достижение оптимального уровня здоровья и здоровый образ жизни. Следует особо подчеркнуть, что достижение этого результата возможно только лишь при условии заинтересованности самого объекта воздействия - человека, теми или иными видами двигательной

активности.

Немаловажную роль при этом играет то, что большое число современных направлений занятий физической культурой и новых видов спорта предполагает использование музыкального сопровождения. Это не только повышает их эмоциональность, но и, при грамотном использовании средств музыки, может содействовать решению оздоровительных задач. При всём очевидном положительном потенциале, музыка является весьма сложным, специфичным и многогранным инструментом воздействия на организм и психику человека. Неправильное её применение может не только затруднять процесс выполнения физических упражнений, но и оказывать негативное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние занимающихся.

Музыкальное сопровождение занятий физической культурой – это целенаправленно подобранные и грамотно применяемые музыкальные произведения или их части (музыкальные отрывки, фрагменты), содействующие оптимизации занятия и наиболее эффективному решению его основных задач. Важно подчеркнуть, что на современном этапе музыка широко применяется во многих как инновационных, так и традиционных направлениях занятий физической культурой, причём с людьми разного возраста и социального статуса, уровня здоровья, развития физических качеств и двигательных способностей, типа темперамента. Исходя из особенностей форм организации занятий, направленности, цели и задач, контингента занимающихся, применение музыки имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при её выборе и дальнейшем применении.

Вопросы роли и значения музыкального сопровождения в физической культуре уже давно находятся в поле зрения исследователей. Использование

музыкального искусства в любых форматах занятий физическими упражнениями решает несколько задач, главными из которых можно назвать:

- содействие всестороннему гармоничному развитию личности, оптимизация организации занимающихся;
- повышение эмоционального фона на занятии;
- создание стилистической, образной, характерной основы для выполняемых двигательных действий;
- содействие концентрации сознания занимающихся на внутренних душевных и телесных ощущениях за счёт влияния специально подобранных средств музыкальной выразительности на подсознание;
- отвлечение от монотонной работы, снятие психо-эмоционального напряжения.

Существуют определённые требования подбора музыкального сопровождения для занятий спортом:

- соответствие темпо-ритмических характеристик произведения направлению физической культуры, возрастным особенностям занимающихся, части занятия, решению двигательных задач;
- выбор мелодии определённой продолжительности звучания в соответствии с контингентом занимающихся (так, например, для младших дошкольников продолжительность звучания одной песни не должна превышать - 1,5-2 минуты, для старших дошкольников и младших школьников - 4-5 минут);
- длительность звучания музыки в одном занятии в соответствии с особенностями контингента занимающихся и задач занятия;
- соответствие смыслового и образного содержания текста песни особенностям занимающихся, принципу доступности и эстетической целесообразности, а также характеру выполняемых двигательных действий.

Проблема выбора музыкальных произведений для сопровождения занятий физической культурой является одной из важнейших и весьма сложных. Это связано с тем, что сам процесс выбора зависит от многих факторов, которые необходимо учитывать:

- музыкальные вкусы и предпочтения преподавателя, уровень его музыкальной культуры, музыкальной грамотности, степень выраженности музыкально-ритмических способностей;

- музыкальные вкусы и предпочтения занимающихся, уровень развития их музыкально-ритмических способностей;

- особенности контингента (психовозрастные, гендерные и др.);

- цель и задачи занятия в зависимости от его направленности, формы организации, этапа обучения (ознакомление, разучивание или совершенствование);

- характеристики самого музыкального произведения (музыкальный стиль, темпо-ритмические особенности, характер, образ, продолжительность звучания и т.д.).

Выбирать музыкальное сопровождение необходимо с учётом её воздействия на организм и психику человека, но не менее важно учитывать и саму специфику урока физической культурой. Его структура имеет три части - подготовительная, основная и заключительная, каждая из которых решает свои задачи. В зависимости от того, в какой части урока используется музыкальное сопровождение, должен осуществляться соответствующий его подбор. Для занятий физической культурой следует подбирать музыку простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру, чтобы комплекс её выразительных средств соответствовал содержанию упражнения и помогал его выполнению. Лучше всего

использовать танцевальные и песенные музыкальные произведения. В подготовительной части занятия следует применять музыкальное сопровождение, условно названное музыкой «вработывания» для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса. Целенаправленно подбираемая преподавателем музыка своими динамическими оттенками непроизвольно регулирует степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий. В основной части более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям, то есть «лидирующую» музыку. В основной части занятия музыка должна быть подобрана с чётким ритмическим рисунком, с учётом того, что сильные доли ассоциируются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые - с ослаблением мышечного усилия и вдохом. В заключительной части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановления сил, то есть, успокаивающая музыка. Она должна содействовать снижению нагрузки, физического и психо-эмоционального напряжения и перехода организма человека в относительно спокойное состояние.

Выбирая музыкальные произведения, необходимо учитывать характер выполняемых двигательных действий, при этом можно рекомендовать следующее.

Для музыкального сопровождения строевых упражнений больше всего подходят марши. Для беговых упражнений – быстрые музыкальные произведения, имеющие размер 2/4 (быстрые галопы, быстрые польки,

современные мелодии в быстром темпе и т.д.). Для простых ритмических танцев, музыкальных игр, упражнений на внимание используется ритмичная, легко запоминающаяся, бодрая музыка танцевального характера.

Музыка для общеразвивающих упражнений подбирается в соответствии с их характером. Например, к упражнениям на растягивание – плавная, спокойная, к силовым упражнениям – в среднем темпе, с чёткими акцентами, к махам - резкая, энергичная и т.д.

Если упражнение носит комбинированный характер и сочетает резкие и плавные движение, то и музыка подбирается контрастная.

Характер, ритм и темп музыкального сопровождения для занятий игровой направленности необходимо подбирать с учётом ритма и темпа выполняемых под неё специальных упражнений, при этом музыка должна нравиться учащимся, иначе она будет вызывать раздражение, мешать, а не помогать работе на уроке. Ориентируясь на музыкальные вкусы и интересы школьников, нежелательно, чтобы одна и та же мелодия звучала в течение долгого времени, так как это также снижает полезный эффект воздействия на занимающихся.

В результате проведенных педагогических наблюдений за применением музыкального сопровождения в течение учебного года и результатов опросов студентов вузов, где занятия также проходили под музыкальное сопровождение, было определено, что:

- применение музыкального сопровождения на уроках по физической культуре помогает поддерживать высокий темп работы на уроке;

- способствует повышению эмоционального фона на уроке, вызывает положительные эмоции;

- быстрее происходит разучивание технических действий;

– улучшает показатели оценок за технические решения;

– содействует выполнению большого объёма нагрузки на уроке.

Пример того, как музыка помогает при занятии спортом. Руководители НБА обратились в клуб «Торонто Рэпторс» с письмом, которое официально запрещает игроку канадской команды Винсу Картеру следовать своей давней привычке – слушать плеер во время разминок перед матчами.

Так как это считается своего рода допингом. Показатели статистики игрока увеличивались при прослушивании музыки перед играми.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование на занятиях по физической культуре музыкального сопровождения является оправданным и эффективным средством, способствующим решению задач физического воспитания студентов.

Итак, автором были изучены вопросы, связанные с использованием музыкального сопровождения в занятиях физической культурой.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что музыкальное сопровождение в зависимости от цели применения способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса.

Применение музыкального сопровождения на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избегать однообразия в проведении занятия, а также может ускорять процессы овладения техникой движения.

Грамотное использование музыкального сопровождения на физкультурных занятиях требует специальных знаний и является важной частью профессиональных умений специалиста по физической культуре и его профессиональной компетентности. Это является важным условием правильной организации всего педагогического процесса, а значит и важным профессиональным умением специалиста по физической культуре, что требует специальной подготовки по этому аспекту профессиональной деятельности.

*Научный руководитель – И.А. Халев, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой

Немцева Юлия Николаевна

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

Состояние здоровья студентов – одна из самых серьезных проблем, с которыми сталкиваются современные высшие учебные заведения. Статистические данные неоспоримо свидетельствуют о том, что на момент поступления в высшее учебное заведение многие вчерашние школьники имеют серьезные отклонения в здоровье. Именно поэтому проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой особенно актуальна в настоящее время.

Приходится констатировать, что за время обучения в высшем учебном заведении состояние здоровья студентов, к сожалению, имеет тенденцию к дальнейшему ухудшению. Способствуют этому многие факторы, в том числе то, что у молодых людей часто отсутствуют знания и умения относительно здорового образа жизни, также у них несформированы потребности в осуществлении самостоятельной деятельности, которая была бы направлена на сохранение и укрепление здоровья. В этой связи вызывает большие опасения недостаточная физическая активность учащейся молодежи. Так, двигательная активность у студентов первого и второго курса составила лишь 54-60% от необходимой.

Главным элементом для начала занятий физической культурой и спортом является мотивация. Слово «мотивация» произошло от латинского «movere» и обозначает движение, побуждение, процесс управления физиологическим и психологическим состоянием человека, который определяет его активность, устойчивость, целеустремленность и позволяет добиться успеха. Мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать либо не сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Мотивация в большей степени определяет и образ жизни. Поэтому для сохранения здоровья важна мотивация двигательной активности, так как это основной фактор, сберегающий здоровье.

Активный интерес к занятиям физической культурой формируется обычно в результате внутренней мотивации, которая возникает при соответствии мотивов и целей занимающегося. Отсутствует мотивация к занятиям физической культурой обычно как из-за недооценки роли

физической культурой самими студентами, так и из-за неоправданного принижения роли этой дисциплины в учебном заведении в целом, пренебрежительное отношение к этому предмету со стороны других кафедр. Это всё приводит к тому, что немалый процент студентов во время итоговой аттестации не выполняет контрольные нормативы, предусмотренные учебной программой. В связи с этим важное значение имеет исследование мотивационной заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом и поиск путей ее повышения. Так как здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, то важно поддержать интерес и положительное ценностное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании. Для этого нужно не делать большой акцент внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности и как можно чаще вносить изменения в практические занятия: включать в них современные средства физической культуры и разнообразные формы занятий.

Мотивы, как и цели, формируются, трансформируются, закрепляются, актуализируются под воздействием объективных условий жизни, деятельности и организованного процесса обучения. В современном вузе нужно искать новые организационные формы, средства и методы, позволяющие более эффективно реализовывать должное направление. Решить эту проблему возможно компетентно организуя учебный процесс по физической культуре, используя различные виды спорта и современные системы физических упражнений, которые учитывают индивидуальность студента и его интересы.

Формирование заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у студентов не происходит в один момент, это долгий многоступенчатый процесс – начиная с развития элементарных гигиенических навыков и до формирования глубоких знаний по теории физического воспитания и устойчивой привычки к интенсивным занятиям спортом.

Целью нашего исследования является изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Для достижения цели мы поставили задачи:

1) Изучить научную и учебно-методическую литературу по данной тематике, определить психологическую основу мотивации к физической активности.

2) Выделить основные мотивы к занятиям физической культурой.

3) Разработать анкету для определения мотивации студентов алтайского филиала РАНХиГС.

4) По результатам анкетирования описать приоритетные мотивы в области физической культуры.

В процессе наблюдения и анкетирования студентов мы проанализировали их отношение к занятиям физической культурой и спортом. Всего в исследовании приняли участие 73 студента 1–3 курсов в возрасте от 17 до 20 лет. Выяснилось, что в целом отношение к физической культуре положительное, однако при этом у юношей больше положительных ответов, чем у девушек.

Активно заниматься физической культурой и спортом желает одинаковое количество юношей и девушек. Отвечая на вопросы анкеты 90% студентов дали положительные ответы на вопросы об отношении к спорту в целом и о желании посещать занятия физической культурой в академии.

Ответы на вопрос о статусе физической культуры и месте её среди других дисциплин разделились на 2 части: в основном (60%) определяют физическую культуру как важную и основную дисциплину, но имеют место быть и ответы «второстепенное», «не очень важное».

В формировании положительного отношения к занятиям физической культурой значительную роль как юноши, так и девушки отметили личность преподавателя.

После исследования структуры мотивации мы установили, что среди основных мотивов первое место занимает «стремление укреплять и поддерживать здоровье». Среди девушек более популярен ответ «желание иметь красивую фигуру», а среди юношей – «стремление к всестороннему физическому развитию» и «желание укреплять и поддерживать мышечную массу тела». А вот при выборе средств поддержания привлекательности формы тела особо не прослеживаются гендерные различия – красивыми и стройными желают быть все. Итак, опираясь на проведенное нами исследование, можно выделить такие факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность: состояние материальной спортивной базы, содержание занятий, личность преподавателя, частота и время проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Мотивы занятий физической культурой можно условно разделить на общие и частные. К общим можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще, ко вторым можно отнести желание заниматься определенным, любимым видом спорта, какими-либо конкретными упражнениями. Мотивы посещения занятий физкультуры студентов разные: как правило, те студенты, которые довольны занятиями ходят

на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен – посещают их ради получения зачета и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов. Проявление активности на занятиях физической культурой связано не только с выполнением физических упражнений, но и с регулярностью их посещения, а это в свою очередь, зависит от стимулов, которые использует преподаватель. К ним можно отнести: методы поощрения и порицания, рейтинговая система оценивания на зачётах. При проведении занятий с девушками также приемлемы методы поощрения и вербальная оценка их достижений на занятии. Юношам же необходима точная, количественная оценка, выраженная в килограммах, сантиметрах, секундах и т.п.

Немаловажным мотивом у студентов является своевременная аттестация по занятиям физической культурой. Через этот мотив возможно подойти к формированию оздоровительных мотивов. Как уже говорилось, важную роль в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом играют и личностные качества преподавателя: его доброжелательность, общительность, принципиальность, справедливость, целеустремленность в вопросах развития физической культуры в студенческой среде. Преподаватель должен предъявлять высокие требования и к самому себе: следить за своим внешним видом и физической формой. Ещё традиционно к факторам, влияющим на формирование мотивации студентов, относятся:

- место, которое занимает физическое воспитание в учебно-воспитательном процессе вуза;
- наличие и разнообразие современной спортивной базы, инвентаря и оборудования для занятий спортом;

– наличие секций по видам спорта, соответствующих интересам студентов;

– наличие сборных команд по видам спорта и успех их выступления на межвузовских, городских и международных соревнованиях.

Решая задачу повышения мотивации у студентов, также необходимо вносить разнообразие в учебные и секционные занятия, использовать ценностный потенциал физической культуры, отказаться от преобладания нормоцентрического подхода и создать на занятиях психологически комфортный режим, который способствовал бы развитию внутренней мотивации к целенаправленной и регулярной двигательной активности.

Библиографический список

1. Веденина, О.А. Организация самостоятельных занятий студентов физической культурой в период сессии [Текст]: материалы 13-й Всероссийской научно-практической конференции / О.А. Веденина. – г. Екатеринбург.: Рос. гос. проф.-пед. ун-т., 2016. – С. 229-233
2. Бабушкин, Г.Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Кашина, А. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников [Текст]: материалы 10-ой Международной студенческой конференции / А.В. Бабушкина, Г. В. Патрикеев. – Архангельск: СФУ им. Ломоносова, 2018.

*Научный руководитель – Н.Ю. Молчкова,
старший преподаватель кафедры гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин*

Лечебная физическая культура при ишемической болезни сердца

Пачкина Алена Владимировна

*Павлодарский государственный педагогический
университет*

г. Павлодар, Казахстан

От сердечно-сосудистой системы зависит жизнедеятельность и двигательная активность организма. Сердечно-сосудистая система в организме выполняет важнейшие транспортные функции, перенося в жидкой массе крови питательные вещества к каждому органу, к каждой клетке, доставляя необходимый для жизнедеятельности кислород и удаляя из организма продукты обмена. Бесспорная польза от занятий физическими упражнениями не оставляет ни у кого сомнения. Пожалуй, ни одна публикация о физической культуре не обходится без ссылки на чрезвычайно яркое высказывание, приписываемое иногда различным авторам, но фактически принадлежащее итальянскому физиологу Анжело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

Влияние физических упражнений на организм осуществляется рефлекторным путем, обеспечивая прогрессивное повышение работоспособности, расширяя функциональные возможности сердечно-сосудистой и нервной систем. Любой вид двигательной активности (при рациональном дозировании) улучшает жизнедеятельность всех систем организма, повышает умственную и физическую работоспособность, а также усиливает защитные силы организма.

Физические упражнения как средство профилактики ишемической болезни сердца отдалают биологические сроки развития атеросклероза и тормозят течение возникшего патологического атеросклеротического процесса у больных ишемической болезнью сердца. В последнем случае интенсивность занятий регламентируется характером клинических проявлений, степенью поражения сосудов сердца атеросклерозом, толерантностью (выносливостью) к физической нагрузке.

Ишемическая болезнь сердца – распространенное заболевание, которое проявляется стенокардией: болями в области сердца, за грудиной, в левой руке, под левой лопаткой. Боли возникают в результате спазма сосудов и ишемии миокарда. Провоцируют приступы боли, отрицательные эмоции, курение, злоупотребление алкоголем, физическое и психическое перенапряжение.

Задачи ЛФК:

- способствовать регулированию координированной деятельности всех звеньев кровообращения и развитию резервных возможностей сердечно-сосудистой системы;

- улучшить коронарное и периферическое кровообращение, улучшить эмоциональное состояние, повысить и поддержать физическую работоспособность.

Противопоказания: частые приступы стенокардии, острые нарушения коронарного кровообращения, сердечная недостаточность выше I стадии, аневризма сердца, устойчивые нарушения ритма сердца.

Формы ЛФК: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, физические упражнения в воде и плавание, массаж, использование естественных факторов природы.

ЛФК показана в период между приступами стенокардии:

- при легких приступах (на 2–3-й день);
- при тяжелых приступах (на 6–8-й день);

– у пожилых людей (после приступа средней тяжести через 3–4 дня).

При ишемической болезни сердца перед тем, как назначить тот или иной комплекс упражнений, врач-кардиолог должен определить функциональный класс больного, т. е. допустимые физические нагрузки.

Для этого назначаются нагрузочные тесты – велоэргометрия (вращение педалей велосипеда) и тредмил-тест (ходьба в определенном темпе по движущейся дорожке). Во время этих тестов ведут запись ЭКГ, через определенные интервалы времени измеряют артериальное давление и регистрируют частоту пульса.

Кроме нагрузочных тестов проводят суточное мониторирование ЭКГ и артериального давления, чтобы выявить изменения сердечной деятельности, в частности при выполнении бытовых физических нагрузок, а также эхокардиографическое исследование (в покое и при физической нагрузке).

По результатам этих тестов определяют четыре функциональных класса:

1 класс: ограничений физической активности нет. При выполнении повседневных физических нагрузок не возникает одышки, сердцебиения, усталости;

2 класс: умеренное ограничение физической активности. При повседневных физических нагрузках появляются утомляемость, сердцебиение, одышка, но в покое они отсутствуют;

3 класс: значительное ограничение физической активности. Все указанные симптомы отсутствуют в покое, но появляются при незначительных нагрузках (меньших, чем обычные повседневные);

4 класс: одышка, сердцебиение, слабость имеют место и в покое; минимальная нагрузка усиливает эти симптомы.

Комплекс упражнений для больных I и II функциональных классов:

1) Упражнение 1. Выполняйте в среднем темпе ходьбу на месте в течение 1–2 мин.

2) Упражнение 2. Выполняйте в среднем темпе бег на месте в течение 1 мин.

3) Упражнение 3. Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища. Медленно поднимите руки в стороны – вдох; опустите и расслабьте руки – выдох. Повторите 3–4 раза.



4) Упражнение 4.

Исходное положение – то же. Поднимите кисти к плечам – вдох; разведите руки в стороны – выдох; снова кисти к плечам – вдох; вернитесь в исходное положение – выдох. Повторите 4–5 раз.

5) Упражнение 5. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Выполняйте в среднем темпе наклоны туловища влево и вправо. Повторите 6–8 раз.

6) Упражнение 6. Исходное положение – то же. Поднимите правую ногу вперед, согните ее в колене, затем разогните и опустите. Выполните то же левой ногой. Повторите по 8 раз каждой ногой.



Внимание! Это упражнение не следует выполнять при головокружении, а также при выраженном остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

7) Упражнение 7.

Исходное положение – то же. Выполняйте в медленном темпе наклоны головы: назад, вперед, влево, вправо. Повторите 3-4 раза.



8) Упражнение 8.

Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднимите руки в стороны, затем заведите за голову, снова в стороны и снова за голову. Выполните в среднем темпе 6–8 раз. Постепенно усложняйте упражнение: при разведении рук в стороны делайте повороты туловища направо и налево.



9) Упражнение 9. Выполняйте в течение 1 мин бег на месте.

10) Упражнение 10. Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль туловища. Выполняйте круговые движения одновременно обеими руками: левой – вперед, правой – назад. Поменяйте руки. Повторите 8 раз.

11) Упражнение 11. Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Разведите руки в стороны – вдох; заведите руки за спину (левая сверху, правая снизу) и, вывернув кисти, сцепите пальцы в «замок» – выдох. Повторите движения, поменяв положение рук: правая сверху, левая снизу. Выполните в медленном темпе 6 раз.



12) Упражнение 12. Исходное положение – стоя, скрестив ноги, руки на поясе. Выполняйте наклоны туловища влево и вправо.

Повторите в среднем темпе 8-10 раз.

13) Упражнение 13.

Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Отставьте правую ногу в сторону и наклонитесь вперед, потянувшись руками к полу; вернитесь в исходное положение. Повторите в среднем темпе по 6–8 раз в каждую сторону.



14) Упражнение 14. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Выполняйте махи левой ногой: вправо, влево, вправо. Вернитесь в исходное положение. Повторите по 4–6 раз каждой ногой.

15) Упражнение 15.

Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Прогнитесь назад (руки вверх) и сделайте два пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками пола; колени не сгибайте. Вернитесь в исходное положение.



Повторите в среднем темпе.

16) Упражнение 16.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте вдох, затем согните левую ногу и присядьте (насколько возможно) на правой ноге – выдох. Вернитесь в исходное положение – вдох. Выполняйте в среднем темпе приседания попеременно на правой и левой ноге. Повторите 8-10 раз.



17) Упражнение 17. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Сделайте выпад правой ногой вперед, руки разведите в стороны. Сделайте 2–3 пружинистых движения на правой ноге и вернитесь в исходное положение. Повторите в среднем темпе 8 – 10 раз каждой ногой.

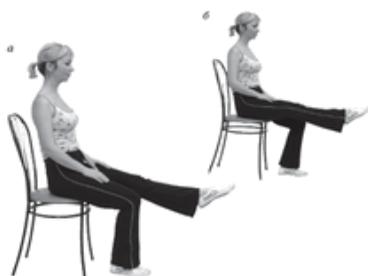
18) Упражнение 18. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, руки разведены в стороны. Сгибая правую ногу, наклонитесь влево и потянитесь левой рукой к левой ноге. Вернитесь в исходное положение. Повторите в среднем темпе 6–8 раз в каждую сторону.



19) Упражнение 19. Исходное положение – лежа на спине. Из положения лежа перейдите в положение сидя, не отрывая ног от пола. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите в медленном темпе 6–8 раз.



20) Упражнение 20. Исходное положение – сидя на стуле, ноги выпрямлены, упор руками на стул сзади. Поднимите одну ногу, опустите, поднимите другую. Вернитесь в исходное положение. Повторите в среднем темпе 8



– 12 раз каждой ногой.

Упражнения в расслаблении мышц и для мелких мышечных групп понижают тонус артериол и уменьшают периферическое сопротивление току крови. При заболеваниях сердца и сосудов физические упражнения совершенствуют (нормализуют) адаптационные процессы сердечно-сосудистой системы, заключающиеся в усилении энергетических и регенеративных механизмов, восстанавливающих функции и нарушенные структуры. Физические упражнения повышают общие адаптационные (приспособительные) возможности организма, его сопротивляемость к различным стрессовым воздействиям, давая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние. Физическая тренировка развивает физиологические функции и двигательные качества, повышая умственную и физическую работоспособность. Активизация двигательного режима различными физическими упражнениями совершенствует функции систем, регулирующих кровообращение, улучшает сократительную способность миокарда и кровообращение, уменьшает содержание липидов и холестерина в крови, повышает активность противосвертывающей системы крови, снижает гипоксию, т. е. предупреждает и устраняет проявления большинства факторов риска основных опасных болезней сердечно-сосудистой системы.

Библиографический список

1. Ишемическая болезнь сердца / А.Н. Иньков. – Ростов н/д: Феникс, 2000. – 96 с.
2. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанова. — М.: Медицина, 1987. – 528 с.

3. Общая физиотерапия. Учебник для студентов медицинских вузов / В.М. Боголюбов, Г.Н. Пономаренко. – М.: Медицина, 1999. – 430 с.

*Научный руководитель – А.А. Белус,
старший преподаватель кафедры физического
воспитания*

Спортивное право в Российской Федерации и его реализация как профилирующей отрасли

Прилуцкая Наталья Вячеславовна

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

Актуальность. Ежедневно каждый из нас сталкивается с законами и их реализацией в разных сферах на протяжении всей своей жизни. Одним из менее распространённых направлений юриспруденции является спортивное право. В связи с тем, что не многие считают его немаловажным, существует проблема не только реализации прав граждан, но и признания многими учёными данной отрасли как самостоятельной. Всё вышеперечисленное приводит к противоречиям, из которых можно вывести проблемы реализации права и признания его, как самостоятельной или профилирующей отрасли.

Цель проведённого исследования – выяснить, какое место в сфере правовых отношений, связанных с

физической культурой и спортом, занимает спортивное право; важно ли применять его в жизни и можно ли выделять его в профилирующую отрасль права.

Исходя из цели, мы поставили следующие задачи:

- 1) Провести анализ правовой базы в сфере физической культуры и спорта в РФ.
- 2) Провести исследование и оценить степень реализации спортивного права в Российской Федерации.
- 3) Проанализировать мнения учёных по поводу статуйирования данной отрасли.

Спортивное право – это один из фундаментальных, базовых направлений юриспруденции (отраслей права) в Российской Федерации (РФ). Конституция – основополагающий нормативно-правовой акт в РФ, который является гарантом прав и свобод человека и гражданина во всех сфера жизни общества (включает в себя также сферу физической культуры и спорта) [1]. Помимо Конституции, важным в данной сфере правовым актом в РФ является Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в РФ» [2]. В нём говорится, что законодательство о физической культуре и спорте основывается на принципах обеспечения права каждого на физическую культуру и спорт, но реализуется ли данное право, а также права, связанные с физической культурой и закреплённые в других нормативно-правовых актах?

А.Т. Сихарулидзе, председатель Комитета Государственной Думы по физической культуре и спорту, и С.В. Алексеева, председатель Комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России, отмечали, что спортивное право – это новейшее направление российской юриспруденции, охватывающее общественные отношения, возникающие в сфере физической культуры и спорта. По мере развития физкультурно-спортивной деятельности,

укрепления рыночной экономики в России все более значимым и тонким становится механизм ее правового регулирования. В настоящее время в стране активно формируется и развивается законодательство, регулирующее физкультурно-спортивные отношения, постепенно нарабатывается административная и судебная практика применения этого законодательства [5]. Так как спортивное право является новейшим направлением российской юриспруденции, и законодательство, регулирующее данные отношения, только формируется, развивается, не многие признают за собой обязанность нести ответственность за его нарушение. Однако нормы, предписания и правила постоянного или временного характера, закреплённые в нормативных правовых актах (НПА), как было решено Постановлением Государственной Думы Федерального Собрания РФ от 11.11.1996 № 781-П ГД [3], общеобязательны к многократному применению. Это говорит о том, что граждане обязаны нести ответственность за нарушение спортивного права, а также могут отстаивать свои права в данной сфере.

К сожалению, не соблюдаются сегодня не только законы, но и государственные стандарты, формулирующие требования государства к качеству продукции, работ и услуг. Примером может послужить тот факт, что многие фитнес-тренеры нередко нарушают права граждан, составляя неверную программу физических упражнений или вообще не составляя её [4]. В современных условиях изменений экономико-политической сферы продолжают возрастать требования жизни к предприимчивости и инициативности человека, способностям в самореализации и активном воздействии на окружающую среду [11].

Тщательно изучив проблемы реализации данного права, мы провели исследование, которое выявило не

только степень реализации, но и показало нам, осведомлены ли студенты, преподаватели, граждане в целом, о том, что их права в сфере физической культуры и спорта регулирует спортивное право.

Реализация спортивного права является одной из серьёзнейших проблем современности, но также не менее важно рассмотреть вопрос о статуировании (признании профилирующей, отдельной отраслью права) спортивного права. Тема является довольно дискуссионной, так как её исследованием занимаются не только профессионалы в сфере российского законодательства, но и специалисты в международной сфере правовых отношений. Доказательством этого может послужить краткая предыстория спортивного права.

Первые правовые акты, регулирующие физкультурно-спортивные мероприятия, относятся к глубокой древности: такими актами являлись распоряжения царей и монархов о проведении спортивных игр, о награждении и чествованиях победителей. Спортивные состязания проводились чаще всего в честь выдающихся героев или в связи с определенными религиозными культурами. Из культовых игр, имевших первоначально лишь региональное значение, возникли Олимпийские игры, которые проводились с 776 г. до н.э. в честь верховного бога Зевса [6]. Переняв систему Олимпийских игр у Рима, Греция столкнулась с проблемой нарушения беспристрастного судейства. Поскольку Олимпийские игры имели большое значение для всей античной Греции, для их организации потребовались правовые акты, как на уровне отдельных городов-полисов, так и коллективные соглашения между ними по целому ряду вопросов.

Именно отсюда берёт своё начало спортивное право. Оно менялось по мере развития спорта не только в

Российской Федерации, но и во всём мире, поэтому стоит учитывать мнение юристов, исследующих проблемы статуйрования спортивного права на международном уровне. Современное международное право как общемировое достояние находится в состоянии постоянной эволюции и прогрессивного развития. В системе международного права появляются новые отрасли, осуществляется систематизация уже существующих отраслей, постоянно расширяется система международных нормативных правовых актов. Проблема признания международного спортивного права (МСП) в качестве самостоятельной отрасли международного права является достаточно дискуссионной в отечественной правовой науке. Сформировалась совокупность специфических, присущих именно этой отрасли, методов правового регулирования международных спортивных отношений. Следует отметить, что данная отрасль права достаточно хорошо кодифицирована, поскольку в ней имеются многочисленные и разнообразные источники права [7].

Таким образом, мы видим, что имеются все теоретические основания квалифицировать спортивное право в качестве обособленной отрасли международного права, но учёные также считают, что данная отрасль является не самостоятельной, а комплексной. Комплексная отрасль права представляет собой совокупность правовых норм, регулирующих отношения в какой-либо определенной сфере деятельности и относящихся к разным отраслям права. К комплексным отраслям права С.В. Алексеев относит: маркетинговое, банковское, конкурсное, страховое, приватизационное, избирательное, лицензионное, бюджетное, горное, образовательное, спортивное право и иные отрасли права. Обосновывая свою позицию, С.В. Алексеев отмечает, что комплексные образования являются таковыми, поскольку входящие в

них нормы права не связаны единым методом (механизмом) правового регулирования, учитывая при этом, что практически все методы и механизмы прописаны в основных отраслях права [8].

М. Маргулис же считает, что специфический характер общественных отношений сферы спорта и регулирующих их норм предполагает создание в спорте области своеобразной нормотворческой автономии [9], то есть, это говорит о том, что спортивное право также является «автономной» отраслью права.

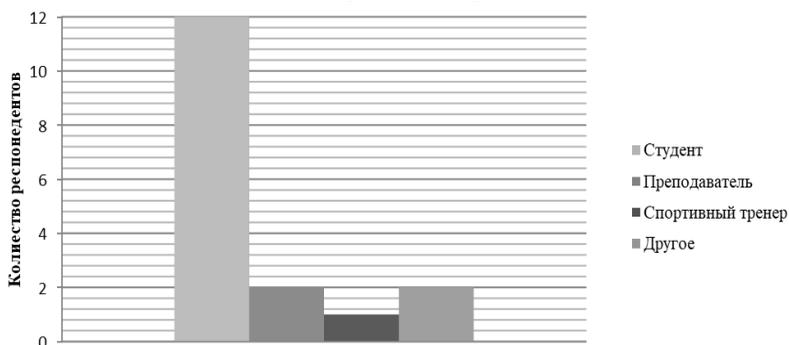


Рисунок 1 – Ответы на вопрос: «Кто вы?»

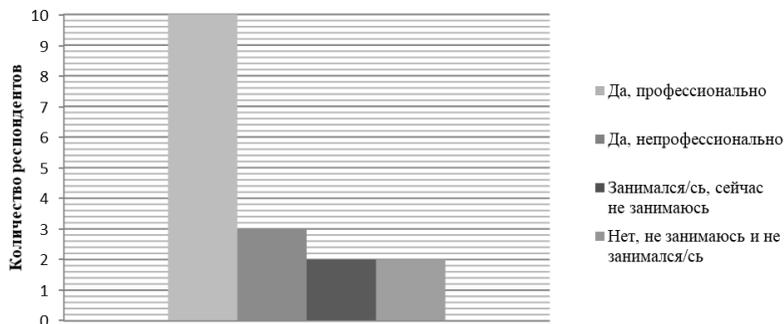


Рисунок 2 – Ответы на вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом?»

При этом не менее убедительной является позиция А.Я. Курбатова, который считает, что если в основе формирования отрасли права лежат юридические начала (приемов правового воздействия и прежде всего метода), то эта отрасль профилирующая. Если же формирование отрасли права идет от социального начала (предмета), то эта отрасль является комплексной. Соответственно, он выделяет два подхода к организации предмета отрасли права, что находит выражение в делении отраслей права на профилирующие и комплексные. Первый – по функциональному признаку, в совокупности с предметным (территориальным) признаком как дополнительным, второй – исключительно по предметному (территориальному) признаку.

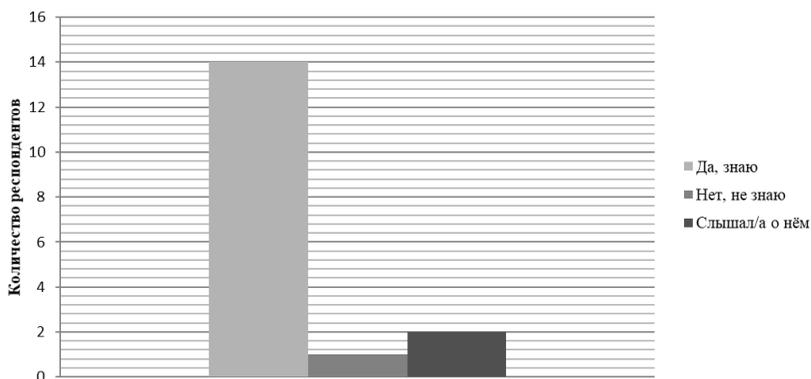


Рисунок 3 – Ответ на вопрос: «Знаете ли вы о существовании спортивного права?»

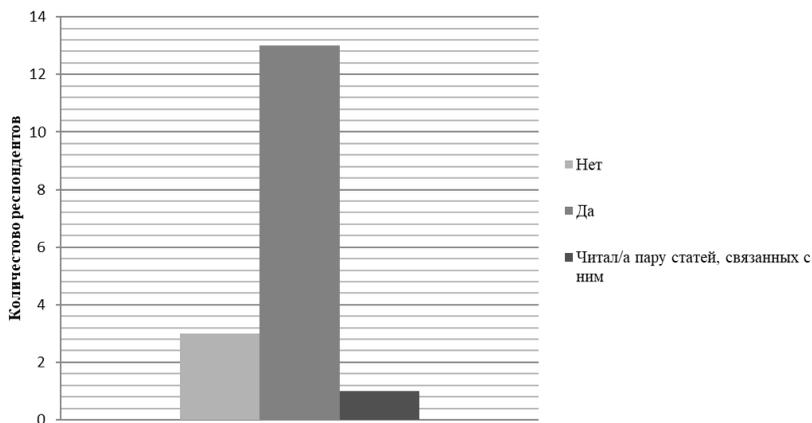


Рисунок 4 – Ответ на вопрос: «Доводилось ли вам изучать спортивное право?»

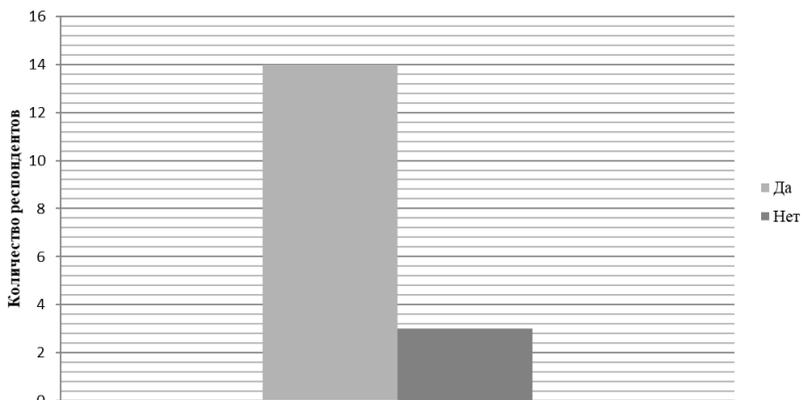


Рисунок 5 – Ответ на вопрос: «Сталкивались ли вы с нарушением прав в сфере физической культуры и спорта?»

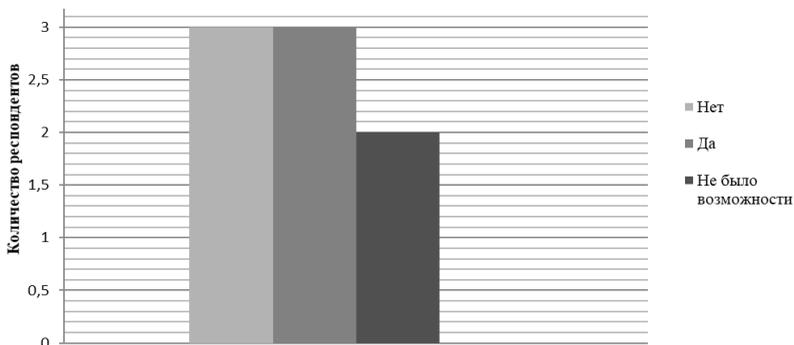


Рисунок 6 – Ответ на вопрос: «Отстаивали ли вы свои права в данной сфере?»

Результаты опроса говорят нам о том, что студенты и преподаватели, которые профессионально занимаются спортом, сталкиваются с нарушением прав и свобод, а многие, зная о том, что их права нарушаются, не могут противодействовать несправедливости, но если они подают жалобы в соответствующие органы, они не принимаются. Это иллюстрируют рисунки: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Степень осведомлённости граждан о том, что их права данной сфере регулирует спортивное право, на сегодняшний день является достаточной, чтобы защищать свои права, но этого, к сожалению, не происходит.

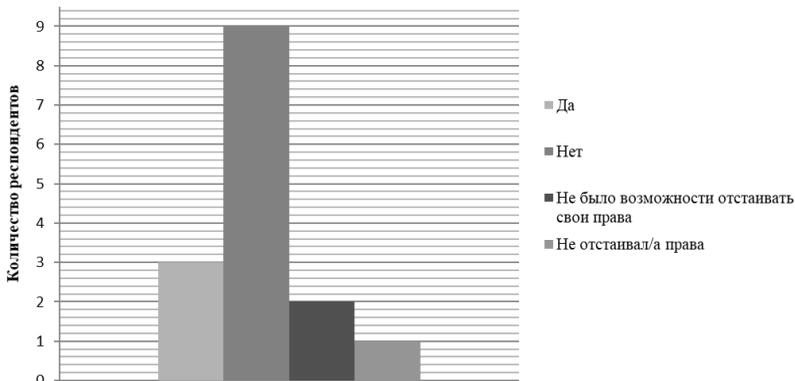


Рисунок 7 – Ответ на вопрос: «Если вы отстаивали права, то добились ли должного результата?»

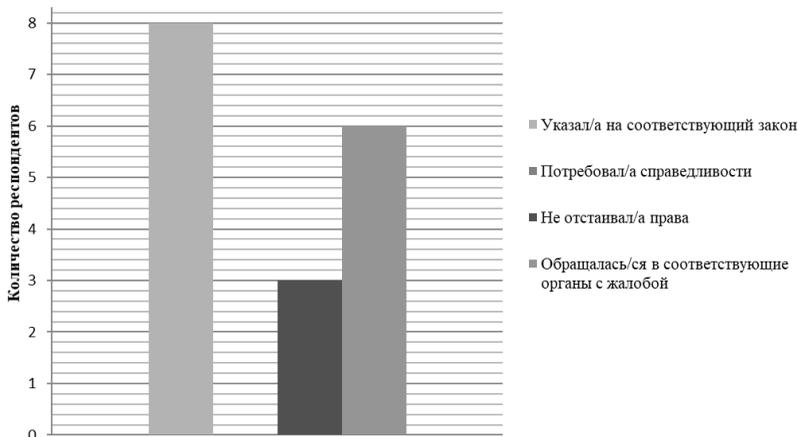


Рисунок 8 – Ответ на вопрос: «Каким образом отстаивали права?»

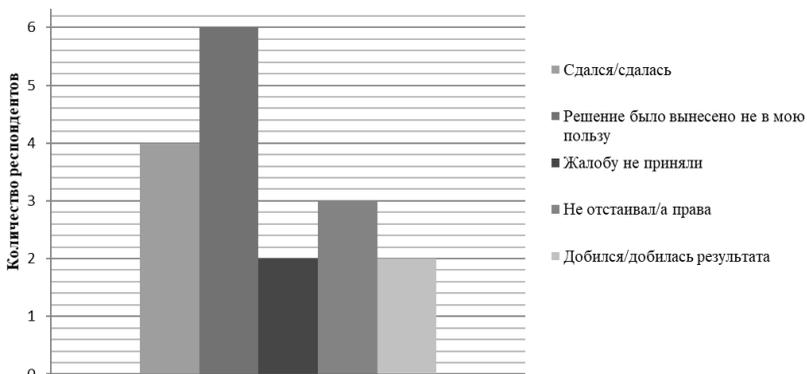


Рисунок 9 – Ответ на вопрос: «Если вы не добились должного результата, то почему?»

Исходя из вышесказанного, профилирующими признаются только четыре отрасли права: конституционное, гражданское, административное и уголовное. Их выделение обусловлено необходимостью разработки, анализа и закрепления в законах основ правового регулирования применительно к наиболее крупным видам общественных отношений. Остальные отрасли – это комплексные образования. В связи с указанным подходом одни и те же нормы права входят в одну из профилирующих отраслей, а также в одну или несколько комплексных отраслей, что характерно именно для норм спортивного права [10].

Тем не менее, однозначного ответа на вопрос о том, комплексная это или профилирующая отрасль, нет.

Решённые задачи:

- 1) Проведен анализ правовой базы РФ.
- 2) Оценена степень реализации спортивного права в Российской Федерации и сделан вывод о том, что она находится на недостаточном уровне.
- 3) Проанализированы точки зрения научных деятелей по поводу стауирования спортивного права.

Вывод: спортивное право возможно назвать профилирующей отраслью, но существуют некоторые факты, указывающие на его принадлежность к комплексным объединениям. Таким образом, вопрос о статуйровании отрасли всё ещё является открытым и не разрешённым, так как существуют некоторые противоречия в точках зрения большинства профессионалов, детально изучающих данное направление.

Библиографический список

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) части 2 ст. 45
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 27.12.2018) глава 1 ст. 3.
3. Постановление Государственной Думы Федерального Собрания РФ от 11.11.1996 № 781-П ГД «Об обращении в Конституционный Суд Российской Федерации»
4. ГОСТ Р 57615–2017. Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам
5. Сихарулидзе, А.Т. Актуальные проблемы спортивного права и спортивного законодательства на современном этапе [Текст] / А.Т Сихарулидзе, С.В. Алексеев // Спорт: экономика, право, управление. - 2011. – № 2. – С. 3-10.
6. Боголюбова, Н.М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Н.М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. – 2-е

изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 282 с. – С. 48.

7. Магденко, А.Д. Международное спортивное право: проблемы статуйирования отрасли [Текст] / Магденко А.Д // Правопорядок: история, теория, практика. – 2013. – № 1. – С. 12-14.

8. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учеб.; под ред. П. В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008. – С. 34.

9. Маргулис, М. Основные направления нормотворческой деятельности корпоративных объединений в области спорта // Индустрия футбола. – 2005. – № 2 (9). – С. 36.

10. Курбатов, А.Я. Банковское право России: учебник для академического бакалавриата / А.Я. Курбатов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – С. 250

11. Юров, В.В. Мотивационно-ценностные и нравственные ориентации студентов в сфере занятий физической культурой [Текст] // Е.В. Бодюков, В.В. Юров, Научные аспекты физической культуры в высшей школе: сборник статей Международной научно-практической и учебно-методической конференции. – М.: Изд-во МГСУ, 2015. – С. 53-55.

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания

Прокопчик Дарья Александровна

*Павлодарский государственный педагогический университет
г. Павлодар, Казахстан*

Целью исследования было изучение заболевания органов дыхания и рассмотреть меры по их профилактике.

Задачи:

- 1) выявить задачи и противопоказания к назначению лечебной гимнастики;
- 2) рассмотреть виды заболеваний органов дыхания (бронхит, туберкулез, плеврит);
- 3) выявить возможные использования лечебно-физических упражнений для заболеваний органов дыхания.

1. Анатомо-физиологические особенности органов дыхания

Функция дыхания заключается в обогащении клеток организма кислородом.

Дыхательная система состоит из путей, проводящих воздух – носовая полость, гортань, трахея и бронхи, и собственно дыхательной части – легких. Воздух через ноздри попадает в носоглотку. Стенки носовой полости и носовая перегородка, покрыты изнутри слизистой оболочкой. Слизь носоглотки очищает воздух от пыли, микробов и других вредных веществ. Из гортанной части глотки воздух направляется в гортань, которая является еще и органом голосообразования. Гортань располагается в передней области шеи. Непосредственным

продолжением гортани является трахея. Через гортань и трахеи воздух попадает в легкие. При вдохе в легкие поступает воздух, и с помощью альвеол происходит воздухообмен. Кислород поступает в легочную систему, одновременно удаляется и углекислый газ при выдохе. Центральная нервная система регулирует процессы дыхания. Парный дыхательный центр состоит из двух частей – центра вдоха и центра выдоха. Чтобы очистить поступающий в организм воздух, необходимо, чтобы он прошел через железы и слизистую оболочку, расположенные в носу. Только здесь с помощью слизи и лейкоцитов происходит дезинфекция воздуха. При выдохе все частицы пыли и микробы покидают организм. Таким образом, выстроена защитная система организма. Поэтому очень важно всегда дышать через нос (особенно на улице или общественных местах). Для исследования дыхательной функции легких измеряют жизненную емкость легких - максимальный объем воздуха, который можно с усилием выдохнуть после самого глубокого вдоха. Она в среднем +3,5 л., а у хорошо тренированных лиц – до 6 л. Объем воздуха, проходящий через легкие за 1 мин., называют минутным объемом дыхания. В норме он равен 6-9 литров. Заболевания органов дыхания - группа болезней дыхательных путей и легких, которые вызываются неоптимальной функциональностью иммунной системы, проявляющейся в иммунодефицитном, либо аутоиммунном состоянии человека. Заболевания органов дыхания весьма распространенная группа патологий, которой страдают абсолютно все возрастные категории людей. Симптомы заболеваний органов дыхания: одышка, удушье, выделение мокроты, кашель, кровохарканье, боли в грудной клетке.

Одышка выражается в изменении частоты, ритма и глубины дыхания. А также сопровождается ощущением

нехватки воздуха. Удушье – крайняя степень одышки, которая характеризуется недостатком воздуха. Удушье, наступает внезапно, в виде приступа, называется астмой. Мокрота образуется при различных поражениях органов дыхания. При воспалительных процессах образуется слизистая мокрота. Кашель – является безусловным рефлексом, возникающий при раздражении слизистой оболочки дыхательных путей. При раздражении дыхательных путей или плевры может быть кашель без выделения мокроты (сухой кашель).

Кровохарканье – выделение крови с мокротой.

Задачи ЛФК:

- 1) улучшение дыхательной функции;
- 2) укрепление дыхательной мускулатуры, благодаря овладению методикой управления дыханием;
- 3) увеличение вентиляции легких и улучшение дренажной функции легких;
- 4) способствование ускорению рассасывания при воспалительных процессах и очищению дыхательных путей от патологического секрета.

Противопоказания к назначению лечебной гимнастики:

- 4) осложнение болезни (высокая температура, астматический приступ);
- 5) злокачественные новообразования легких;
- 6) острые гнойные воспаления;
- 7) постоянное кровохарканье.

2. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания

Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхания предусматривает применение как общеразвивающих, так и специальных упражнений, среди которых особое значение имеют дыхательные упражнения. Общеразвивающие

упражнения улучшают функцию всех органов и систем и оказывают благоприятное воздействие на дыхательный аппарат. В зависимости от степени заболеваний органов дыхания, применяются упражнения малой, умеренной и большой интенсивности. Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. Дыхательные упражнения так же относятся к специальным упражнениям. С помощью дыхательных упражнений совершенствуется механизм дыхания, а также координация движений грудной клетки.

Во время вдоха под воздействием дыхательных мышц грудная клетка расширяется. Однако вентиляция легких при этом осуществляется неравномерно.

При лечебном применении дыхательных упражнений следует помнить, что вдох – процесс активный. Он происходит за счет сокращения дыхательной мускулатуры. Спокойный выдох осуществляется при расслаблении дыхательных мышц под действием силы тяжести грудной клетки.

При заболеваниях органов дыхания чаще всего нарушается выдох. Дыхательные фазы - вдох и выдох - должны последовательно сменять одна другую без задержки дыхания или с минимальной паузой между ними. В связи с этим дыхательные упражнения необходимо выполнять в медленном темпе, с удлинением фазы выдоха. Акцент на удлиненный выдох позволяет уменьшить количество остаточного воздуха и улучшить легочную вентиляцию при пониженной эластичности легочной ткани. Важно помнить, что дыхание должно производиться через нос.

Систематические занятия ЛФК способствуют положительной динамике больного. Улучшают

функциональные показатели внешнего дыхания, повышается физическая работоспособность.

Но важно помнить, что физические нагрузки должны увеличиваться постепенно, а так же в процессе занятий физическими упражнениями необходимо наблюдать за общим самочувствием больных, реакцией пульса, дыхания, изменением жизненной емкости легких.

3. Особенности методики ЛФК при бронхите

Выполнение упражнений ЛФК при бронхите повышает иммунитет больного. При хроническом бронхите, помимо ЛФК, проводятся лечебные процедуры. Лечебная гимнастика помогает очистить полость бронхов от мокроты, следовательно, улучшается поступление кислорода в бронхи и легкие, способствует регенерации ткани бронхов. С помощью дыхательной гимнастики увеличивается активность грудной клетки, укрепляются мышцы дыхательной системы, улучшается приток крови к бронхам, что также способствует выводу мокроты. Также нужно учитывать, что нагрузка в занятиях должна соответствовать возрасту больного, состоянию и уровню его физической подготовленности. Для детей рекомендуется выполнять некоторые упражнения йоги. Например, упражнение «журавль». При вдохе вытянутые вперед руки поднимаются вверх. При выдохе опускают вниз и одновременно произносят протяжное «у». «Жук». Ребенок садится и руки ставит на пояс. Во время вдоха следует поворачивать корпус вправо (влево) одновременно отводя руку назад. «Полет». Малыш должен бежать и взмахивать руками. Постепенно замедляясь, ребенок должен перейти на ходьбу. Для того, чтобы этот комплекс упражнений был максимально эффективен для организма ребенка, то эти упражнения следует повторить 5 раз. Также применяется дыхательная гимнастика по методу

Александры Николаевны Стрельниковой, как профилактика заболеваний верхних дыхательных путей у детей с нарушениями речи.

4. Особенности методики ЛФК при туберкулезе легких

Туберкулез является самым распространенным инфекционным заболеванием в мире. Он способен поражать почти все органы человека, однако наиболее часто возникает легочная форма, что связано с воздушно-капельным путем передачи. Лечебная физическая культура помогает восстановить функциональное состояние респираторной системы, обладая не только терапевтическим, но и мощным профилактическим потенциалом. Систематическое выполнение физических и дыхательных упражнений активизирует центральную нервную систему, повышается легочная вентиляция, формируется правильный механизм дыхания, ликвидируются нарушения в акте дыхания, предотвращается образование спаек и устраняются функциональные нарушения, а также вызывают у больного положительные эмоции и обеспечивают повышение общего тонуса в организме больного, что способствует быстрому выздоровлению.

Наиболее подходящими формами ЛФК для больных туберкулезом легких является дозированная ходьба. Физические упражнения обязательно сопровождается дыхательная гимнастика. В комплексе с ЛФК назначают закаливание – контрастный душ или обливания. Эти процедуры также укрепляют организм к инфекциям. При постельном режиме используются физические упражнения малой интенсивности для рук и ног, дыхательные упражнения без углубления дыхания.

Занятия лечебной физкультурой особенно важны при санаторно-курортной реабилитации. Усложняется характер

применяемых упражнений, включаются бег, подскоки, подвижные игры. Для увеличения двигательной активности используются спортивные игры (баскетбол — до 30-40 мин., волейбол — до 40-50 мин. и др.), а в зимнее время прогулки на лыжах в течение 1-1,5 часа (5-8 км), катание на коньках.

5. Особенности методики ЛФК при плеврите

Плеврит — патологическое состояние дыхательной системы, характеризующееся воспалением плевральных листков, выстилающих внутреннюю полость грудной клетки и покрывающих легкие. Лечебная физкультура — обязательная терапия при плеврите, т.к. не дает прогрессировать данному заболеванию, уменьшает воспалительные и застойные процессы в легких. Интенсивность и продолжительность лечебной гимнастики назначается врачом. С помощью ЛФК предотвращается появление плевральных спаек, ускоряется рассасывание образовавшейся жидкости, повышается иммунитет, а также происходит укрепление мышечного корсета. При данном заболевании используются физические упражнения вместе с дыхательной гимнастикой. Физические упражнения основаны на увеличении подвижности диафрагмы, грудной клетки и легких, а также физические упражнения позволяют добиться максимального натяжения плевры и расправления пораженного легкого с увеличением его вентиляции. Лечебную гимнастику начинают из исходного положения лежа на больном или здоровом боку. При выполнении дыхательных упражнений важно следить за тем, чтобы дыхание углублялось одновременно с подъемом руки на больной стороне, т.к. при этом происходит более полное растяжение плевры. При сухом плеврите упражнения лечебной гимнастики направлены на активную

деятельность не пораженного легкого, а всего дыхательного аппарата.

6. Заключение

Упражнения ЛФК восстанавливают в целом функциональность организма.

Гимнастические упражнения предотвращают развитие застойного состояния, предотвращают обострение хронических болезней. ЛФК улучшает работу дыхательных мышц, бронхов и легких. В результате этого восстанавливается их функциональное состояние, нарушенное болезнью.

За счет физических упражнений выравнивается дыхание, становится более глубоким, ритмичным. Увеличивается и укрепляется дыхательная мускулатура, улучшается дренажная функция бронхов. Ткань легких становится более эластичной, облегчается работа сердца. Ток крови в сосудах ускоряется, возрастает количество крови, циркулирующей в организме, и весь организм лучше снабжается питательными веществами. В крови ребенка увеличивается содержание красных кровяных шариков (эритроцитов).

ЛФК активизирует выработку биологически активных веществ, значительно увеличивает сопротивляемость организма к вирусам и бактериям. Таким образом, правильное и регулярное применение ЛФК в лечении больного значительно ускоряет процесс его выздоровления и предупреждает повторные рецидивы заболевания.

*Научный руководитель – А.А. Морозов,
старший преподаватель кафедры физического
воспитания*

**Скандинавская ходьба обучающихся в вузе,
отнесенных по состоянию здоровья к особой
медицинской группе**

Сокова Дарья Евгеньевна

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) – своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные. Что такое скандинавская ходьба с палками?

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Идея же самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях. С легкой руки спортсменов ходьба с палками начала распространяться в странах Скандинавии, а затем и в Северо-Западной Европе, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы специальные трассы для этого вида спорта. Автор патентованного названия Марк Кантан разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе и значительно модифицировал строение палок. Благодаря его

изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира.

В чем польза? Улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует кровяное давление, снижает уровень «плохого» холестерина ; одновременно поддерживает тонус мышц верхней и нижней части тела, тренирует выносливость; уменьшает давление на колени и суставы, увеличивается плотность костной массы, снижается риск возникновения остеопороза , уменьшается риск переломов; очень хорошо подходит для коррекции осанки и решения проблем шеи и плеч; помогает двигаться с помощью палок в более быстром темпе без больших усилий; возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательной системы; позволяет поддерживать спортивную форму, жизненный тонус и внешний вид; доступней и безопасней для людей пожилого возраста, чем бег.

Техника скандинавской ходьбы: во время ходьбы сначала надо вставить на пятку, а затем уже на носок; одна рука вытянута вперед и немного согнута в локте, при этом палка держится под углом; другая рука находится на уровне таза и тянется назад; далее идет повторение этих позиций.

Секрет быстро растущей популярности ходьбы заключается в следующих особенностях данного вида спорта:

1) Для занятий скандинавской ходьбой нет ограничений по возрасту, полу и состоянию здоровья, так что ходить с палками могут и юные спортсмены, студенты и пенсионеры.

2) Скандинавская ходьба не требует длительного обучения – достаточно всего 3-5 тренировок с

инструктором, чтобы полностью освоить данный вид спорта. Как свидетельствуют отзывы многих любителей, при должном усердии технику ходьбы со скандинавскими палками можно освоить самостоятельно, ориентируясь на распространяемые в сети видеокурсы.

3) Ходьба с палками обладает мощным лечебно-оздоровительным потенциалом: помогает в борьбе с избыточным весом и многими серьезными патологиями, оказывает омолаживающее и общеукрепляющее действие на организм.

4) Помимо пользы для здоровья, тренировки доставляют удовольствие сами по себе: они проводятся на свежем воздухе, способствуют общению с природой и знакомству с новыми интересными людьми.

Скандинавская ходьба доступна всем и каждому, помогает решить многие проблемы со здоровьем, влиться в новый круг общения и при этом является практически не затратным видом фитнеса. Достаточно лишь встать с дивана и взять палки – и ваша жизнь изменится к лучшему!

Библиографический список

1. Виру А.А. Спортивные упражнения / Виру А.А., Юремяэ Т.А., Смирнова Т.А., М.: Физкультура и спорт, 2008. – 142 с.
2. Сагиев, Т.А. Скандинавская ходьба и упражнения со скандинавскими палками как средства повышения специальной выносливости и технической подготовленности студентов-лыжников / Т.А. Сагиев, О.С. Ковалева, Л.М. Дурова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2018. – № 1 (31).
3. Гриненко, М.Ф. Физическая культура в сохранении здоровья и высокой работоспособности / Гриненко М.Ф.,

Осипов И.Т., Фадеев Б.Г. // Физкультура, труд, здоровье и активное долголетие. М., 2011. – С. 4-6.

4. Лисицкая, Т.С. Скандинавская ходьба: Учебное пособие / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:, 2011. – 36 с.

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

**Структура формирования потребности в
самостоятельной физической активности,
основанная на факторе страха за собственное здоровье
у студентов специальных медицинских групп**

Толистинов Богдан Геннадьевич

*преподаватель Алтайского государственного
технического университета им. И.И. Ползунова
г. Барнаул*

Так сложилось, что в процессе жизнедеятельности, в силу различных обстоятельств, индивид может испытывать физический, эмоциональный дискомфорт, связанный с состоянием его здоровья. Одни люди осознают, имеющуюся проблему и предпринимают какие-либо попытки для её решения, другие бездействуют из-за неосведомлённости своего диагноза или недооценивания его последствий. Как показывает опыт работы с занимающимися в специальных медицинских группах (СМГ) АлтГТУ им. И.И. Ползунова, продуктивнее всего справляются с заболеваниями и нивелируют симптомы те студенты, которые осознают негативные последствия своих диагнозов, в отличие от тех студентов, которые

относятся безразлично к состоянию своего здоровья. Данная ситуация вызвала наш интерес и обратила внимание к разработке такой технологии, структура которой бы обеспечивала у студентов, имеющих какие-либо отклонения в здоровье, осознание необходимости самостоятельного систематического использования ценностей физической культуры.

Анализ литературы показал, что, несмотря на необходимость обеспечения формирования физической культуры студентов СМГ, характеризующихся устойчивой потребностью в самостоятельной физкультурной активности, в науке отсутствуют обоснование и целевые установки первостепенной необходимости формирования этой потребности, а в практике наблюдается недостаточное внимание к разработке соответствующих методик, технологий, программ ориентированных на работу именно в специальных медицинских группах. Данное противоречие обосновало актуальность настоящего исследования.

В этой связи, проблемой и целью настоящего исследования является разработка технологии формирования у студентов СМГ потребности в самостоятельной физкультурной активности.

При разработке технологии формирования потребности у студентов специальных медицинских групп нами было обращено внимание на тот факт, что общепринятые средства, методы и педагогические приёмы не всегда являются эффективными и не приводят к решению намеченных задач. Поэтому нами был предпринят поиск новых подходов, технологий и педагогических приёмов. В процессе практической деятельности нами было замечено, что в работе со студентами, имеющими какие-либо отклонения в здоровье, часть занимающихся проявляют физкультурную

активность, в том числе и самостоятельную инициативу по причине страха за своё здоровье и будущее качество жизни. Анализ научно-методической литературы по проблеме использования в педагогическом процессе приёмов задействования эмоции страха показал отсутствие работ данной тематики. По нашему мнению технология формирования потребности самостоятельной физкультурной активности не может не включать данного рода педагогических приёмов по воздействию на эмоциональную сферу страха, таких как: вызов, осмысление, рефлексия и др.

Данные педагогические приёмы легли в основу разработанной нами технологии формирования у студентов СМГ потребности в самостоятельной физкультурной активности (рисунок 1). С целью упрощения обработки полученных результатов исследования нами были сгруппированы ранее предложенные уровни классификации потребности в низкий, средний и высокий.

Страх руководит человеком, заставляет его переживать за качество жизни. Если говорить о здоровье, то человек, имеющий отклонения в физическом и функциональном развитии, начинает предпринимать какие-либо действия только тогда, когда понимает и осознаёт в полной мере все негативные последствия, связанные с имеющимися отклонениями (недостатками) в здоровье.

По мнению Р. Фрэнкина (2003 г.) страх можно рассматривать как эмоциональную систему, чувствительную к сигналам, известным или неизвестным, которые предупреждают о возможных негативных последствиях. Зачастую на практике страх подменяют понятием тревоги, что не вполне грамотно и корректно. Тревогу можно же рассматривать как эмоциональную

систему восприимчивую к ситуациям, связанным с неопределенностью, социальным сравнением, личной неудачей и негативной оценкой собственной ценности. Согласно такому разделению, страх возник в ходе эволюции, чтобы обеспечить непосредственное физическое, а тревога – социальное выживание [1].

Наше педагогическое воздействие путём вызова будет направлено на подсознание через такую эмоцию как страх (рисунок 2), основанный на ежемоментных ощущениях и на прогнозе плачевного состояния своего здоровья в будущем, к тому же мы будем сбалансированно воздействовать и на сознательную сторону индивида раскрытием и понятным трактованием медицинских терминов, диагнозов и показаний, а также возможных путей решения этих проблем через ценности ФК [2]. На формирование самостоятельной физкультурной активности у студентов СМГ будет брошен своеобразный симбиоз: между педагогическим воздействием и страхом (эмоциональная система, чувствительная к сигналам, известным или неизвестным, которые предупреждают о физическом наказании (боли) [1]. Таким образом, это будет воздействовать на оба фронта: сознание и подсознание. Человек может осознавать проблему и пути её решения, но ничего не делать (из-за несформированного мотива, нехватки желания или «низкого уровня страха») [3]. Так же он может бояться, но всё-таки стараться что-то изменить в себе, но его действия будут разбросаны и не точны (без грамотного педагогического воздействия).

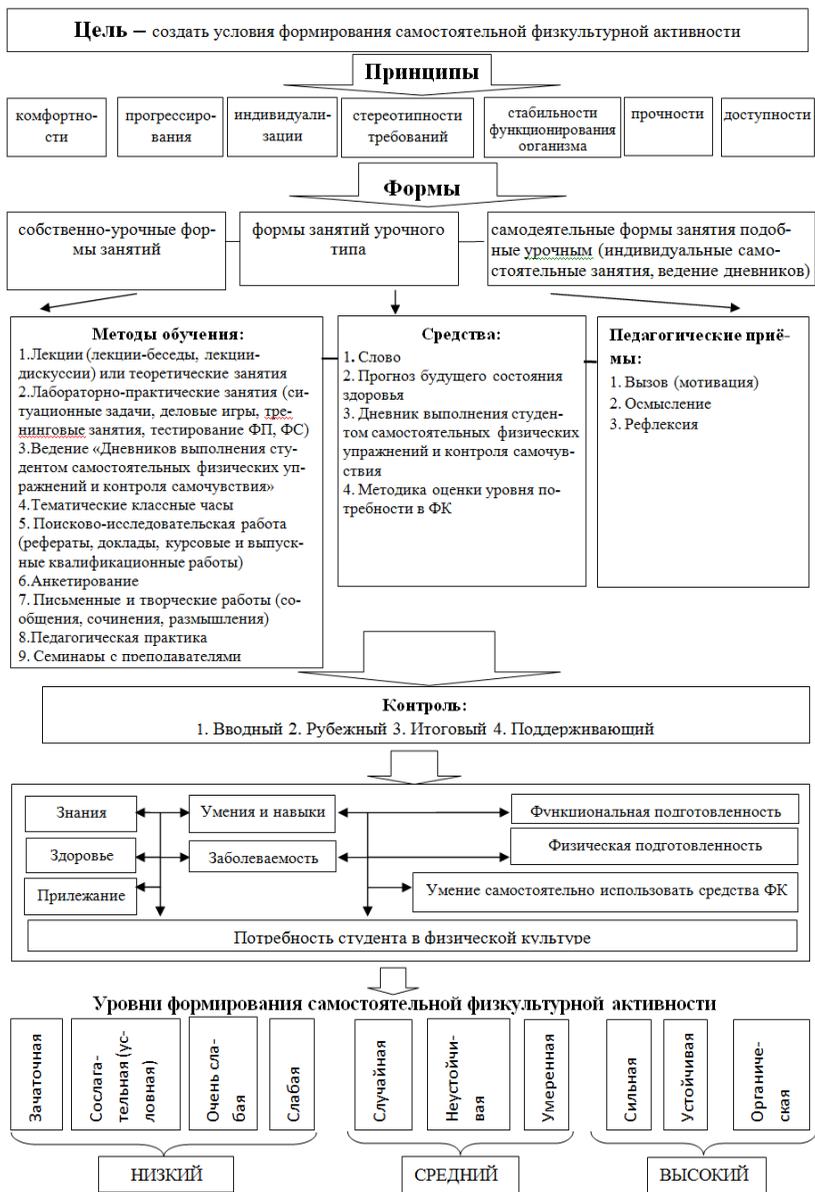


Рисунок 1 – Технология формирования потребности в физической культуре



Рисунок 2 – Структура страха

Библиографический список

1. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.
 2. Шеенко Е.И. Формирование потребностей в ценностях физической культуры и здорового образа жизни у студентов педагогических вузов (на материале студентов II – IV курсов): дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Е.И. Шеенко. Барнаул: АлтГТУ, 2007. – 196 с.
 3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
-

Плавание как способ повышения здоровья студентов

Требухов Никита Андреевич

*Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации»
г. Барнаул*

На текущий момент в ученом мире считается, что плавание является тем видом спорта, который почти не имеет противопоказаний и которым можно заниматься с детства до пожилого возраста. Они также отмечают, что плавание является наиболее безопасным и полезным видом физической нагрузки.

В высших учебных заведениях студенты подвержены как физическому, так и эмоциональному стрессу. После нескольких проведенных пар с минимальным временем для перемен между ними проявляется усталость как для мышц организма, так и для психологической составляющей. Эти негативные факторы составляют основную исследуемую проблему. Исходя из неё, можно выделить объект исследования – влияние плавания на организм студента. Предметом в таком случае будет являться воздействие занятий плаванием на физическое и эмоциональное здоровье обучающихся. Основная цель исследования предполагает выявить это самое воздействие посредством решения двух задач:

- 1) Определить значение занятий плаванием для физического здоровья.
- 2) Определить значение занятий плаванием для эмоционального здоровья.

Начиная исследование, стоит сразу отметить, что физическая деятельность происходит в другой среде –

водной, поэтому нагрузка при плавании имеет несколько физиологических особенностей в отличие от занятий на воздухе. Данные факторы имеют вполне закономерную природу, поскольку связаны с движением в более плотной среде (для сравнения: плотность атмосферы составляет $1,225 \text{ кг/м}^3$, а воды в бассейне примерно 1000 кг/м^3 , то есть превосходит почти в 816 раз), разницей температур тела и среды (вода в бассейне варьируется от 25 до 28°C) и горизонтальным положением тела.

Изучим влияние плавания на физическое здоровье студентов.

Если рассматривать описанные выше условия среды, в которой выполняются упражнения, то можно проследить, что из-за большей плотности происходят ограничение скорости, большие энергетические затраты и затруднение движений. Поэтому при плавании мышцы в большей степени направлены на преодоление силы лобового сопротивления, чем на удержание пловца на воде.

Вертикальное положение тела, с одной стороны, снимает нагрузку с органов кровеносной и дыхательной системы, а также частично мышц, поскольку не требует поддержания организма в вертикальном положении. С другой стороны, особенности водной среды изначально требуют некоторой перестройки органов дыхания и переноса крови. Это объясняется тем, что в воде давление выше, чем в воздухе. Вдохи сопровождаются некоторым усилием для преодоления водного давления. Поэтому у занимающихся плаванием увеличен объем легких, что позволяет забирать из воздуха больше кислорода, и развита сердечная мышца. В совокупности эти факторы обеспечивают нормальный уровень снабжения всех тканей и органов, что в целом положительно сказывается на всём организме.

Стоит отметить и влияние на сам процесс кроветворения. У занимающихся плаванием людей увеличено содержание эритроцитов и лейкоцитов. Лейкоциты, являясь клетками иммунной системы, увеличивают сопротивляемость организма инфекционным и простудным заболеваниям. Студентам особенно необходимо не болеть вовремя учебы, чтобы не пропускать важную информацию, а также не создавать ряд эмоциональных проблем в связи с её пропуском.

При плавании наблюдаются движения с большой амплитудой, что способствует развитию подвижности в суставах. При этом в ходе движения в воде из-за преодоления лобового сопротивления развивается сила, формируются мышечный корсет и правильная осанка, что крайне необходимо при длительном сидении, которое возникает при присутствии на нескольких парах подряд, поскольку в таком случае происходит нагрузка на мышцы, поддерживающие осанку, поскольку в случае отсутствия их тренировки и неправильном сидении может развиваться искривление позвоночника.

Таким образом, плавание благоприятно влияет на физическое здоровье студентов, снижая их физическую утомляемость на учебе. В свою очередь, отсутствие дискомфорта ведёт к более полной концентрации на учебном процессе.

Следующие факторы благоприятно влияют на психическое напряжение и умственную усталость, снимая или снижая их:

– Во-первых, при плавании происходит создание имитации невесомости. В этих условиях происходит перераспределение крови внутри сосудов организма, в частности, улучшается кровоснабжение мозга, приток обогащенной кислородом крови к мозгу, что приводит к легкости и может снимать головную боль.

– Во-вторых, расслабляющим эффектом является воздействие воды на рецепторы кожи человека, вызывая при этом «массажный эффект»: происходит стимуляция организма, приведение его в тонус, усиление стрессустойчивости и снятие психического напряжения. После занятий плаванием улучшается сон и память, усиливается внимание.

– В-третьих, само плавание в бассейне нередко доставляет удовольствие не только от самого процесса, но и от помещения, поскольку в бассейне чаще всего создаётся соответствующая атмосфера, может играть спокойная музыка.

Все факторы особо необходимы после длительной умственной нагрузки. Она, в свою очередь, становится провоцирующим фактором умственной усталости, выражающейся в снижении производительности, головных болях, отсутствии желания продолжать работу, что уже будет чревато стрессами и депрессиями, имеющими массу негативных последствий. Занятия плаванием позволяют избежать этого и улучшить процесс обучения по описанным выше причинам.

Таким образом, из всего исследования можно сделать вывод о том, что занятия плаванием благоприятно влияют на физическое и психологическое здоровье студентов.

Библиографический список

1. Хорькова А.С., Адилев В.О. Некоторые физиологические изменения в организме при плавании и его оздоровительное значение // Вестник ЮГУ. 2016. №1 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-fiziologicheskie-izmeneniya-v-organizme-pri-plavanii-i-ego-ozdorovitelnoe-znachenie> (дата обращения: 14.04.2019).
2. Воронов, Н.А. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека //

Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-plavaniem-na-funktsionalnye-sistemy-organizma-cheloveka> (дата обращения: 14.04.2019).

3. Цеслицка, М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // ППМБПФВС. 2013. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-plavaniem-v-povyshenii-urovnya-zdorovya-studentov> (дата обращения: 14.04.2019).

*Научный руководитель – В.В. Юров, преподаватель
кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин*

О некоторых подходах балльно-рейтинговой системы оценки студентов по дисциплине «физическая культура»

Фролов Александр Викторович

*Алтайский государственный технический университет
им. И. И. Ползунова
г. Барнаул*

Анализируя научно-практический опыт ряда специалистов в области теории и методики физического воспитания, нельзя не обратить внимания на тот факт, что результативность предлагаемых ими методик и технологий в большинстве случаев оценивается данными физической подготовленности испытуемых.

Также нельзя не отметить, что в большинстве случаев физическое воспитание осуществляется без учета

индивидуальных (физических, психологических, морфологических и др.) особенностей учащейся молодежи.

Очевидно, что взятые в основу физического воспитания физическая подготовка и ее оценочный критерий – зачет, не обладают долговременным стимулирующим фактором у студентов к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию [5, с. 83]. Вследствие этого у студентов наблюдается резкое снижение потребности в занятиях физической культурой, небрежное отношение к своему здоровью, и, как следствие – невысокие показатели их физического развития, функционального состояния и здоровья в целом.

Согласно Примерной программе дисциплины на занятиях физической культурой в студенческой среде в совокупности должны решаться следующие образовательно-инструктивные, оздоровительно-рекреационные и воспитательно-развивающие задачи [2, с. 27-28]:

- 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 [3, с. 3].

Отсюда очевидно, что оценка физической воспитанности занимающихся должна проводиться с учетом более широкого спектра ценностей, ведь физическая воспитанность немыслима без определенного уровня сформированности и развития способностей к общекультурному самовыражению, определяемая на практике сформированностью потребности в широкой культурной информации и знаниях, определенным уровнем умений распознавать истинные культурные ценности [4, с. 14].

Изучение и анализ психолого-педагогической и медико-физиологической литературы по проблемам формирования потребностей человека, а также многолетние исследования, проведенные нами в ряде вузов и ссузов г. Барнаула Алтайского края, позволили не только обосновать технологию формирования потребностей в ценностях физической культуры, но и разработать систему модульно-рейтинговой оценки физической воспитанности.

Итак, результатом практической деятельности и накопленного нами опыта стала технология формирования у студентов потребностей в ценностях физической культуры, основным средством которой является модульно-рейтинговая система оценки результативности процесса физического воспитания. При определении рейтинга используется 100-балльная шкала, которая позволяет точнее различить индивидуальный уровень владения всеми компонентами физической воспитанности,

представленными нами в структуре модуля. В модуль дисциплины «Физическая культура» мы включаем следующие компоненты: систему научно-практических и специальных знаний в области физической культуры и основ здорового образа жизни, двигательные умения и навыки, прилежание, физическую и функциональную подготовленность, здоровье, заболеваемость, уровень интегральной потребности и умение самостоятельно использовать средства физической культуры.

Рассматривая предложенную структуру модуля дисциплины «Физическая культура», необходимо подчеркнуть, что, включая указанные выше слагаемые личной физической культуры, мы преследовали идею того, что успеваемость студента должна включать в себя оценку именно тех ценностей, которые позволят судить о всестороннем и гармоничном состоянии компонентов, составляющих физическую культуру занимающихся.

Чтобы физическую воспитанность измерить количественно, для каждого блока модуля на отделении ФКиС АлтГТУ разработаны количественные критерии, выраженные в 100-балльной шкале, что позволяет рассчитать рейтинг каждого блока и модуля дисциплины в целом, а затем визуально отразить это состояние в виде лепестковой диаграммы.

Итогом процесса физического воспитания (физической воспитанностью) студентов является их успеваемость (но только в предложенном варианте оценивания), которая складывается из среднего арифметического значения суммы рейтингов по всем блокам модуля и отражает интегральную потребность в физической культуре.

Такой подход к оцениванию дает представление, с каким низким и негармоничным уровнем физической культуры (внутренняя диаграмма) студенты приходят в

высшее учебное заведение после общеобразовательных школ и что затем происходит в процессе целенаправленного формирования у студентов потребностей в ценностях физической культуры и правильной всесторонней оценки физической воспитанности.

Результаты проводимых нами наблюдений дают основания утверждать, что игнорирование какого-либо из этих компонентов в оценке физической воспитанности отрицательно влияет на формирование потребностей в ценностях физической культуры и проявляется как невесторонняя, негармоничная физическая воспитанность. Анализ полученных экспериментальных данных позволил выяснить, как изменяется динамика компонентов модуля за время обучения в вузе. Вместе с этим нами определена существующая взаимосвязь между оцениваемыми компонентами модуля и тем дана оценка эффективности физического воспитания студентов. Используемая 100-балльная рейтинговая система оценки позволила выяснить, с какой потребностью в ценностях физической культуры молодежь приходит в учебное заведение и как эти потребности трансформируются за время обучения.

Резюмируя, подчеркнем, что подготовка всесторонне и гармонично физически воспитанного молодого человека, готового к различным формам жизнедеятельности в современных и стремительно меняющихся условиях особенно актуальна, и ее нельзя сводить только к работе над двигательными способностями. При такой узкой направленности физического воспитания у студентов не формируется устойчивая и, тем более, органическая потребность в ценностях физической культуры.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Ильинич, В.И. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» / В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2000. – 34 с.
4. Пономарев, Н.И. Информатизация физической культуры: проблемы, перспективы / Н.И. Пономарев, С.С. Филиппов // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 10. – С. 14-15.
5. Шеенко, Е.И. Социально-педагогические проблемы формирования у студентов потребности в ценностях физической культуры/ Е.И. Шеенко // Технологии физического воспитания подрастающего поколения: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (г. Чайковский, 22 октября 2009). – Чайковский: Чайковский ГИФК, 2009. – С. 82-85.

*Научный руководитель – Е.И. Шеенко,
к.п.н., доцент отделения физической культуры и спорта*